

たんぽぽだより



平成 27 年 10 月 1 日

第 62 号

発行：南海診療所

<http://nannkai.com>

― 認知症のお話 ―

九月六日（日）、生涯学習センターにおいて認知症の講演会が開催されました。講師は鳥取大学の浦上克哉先生。浦上先生には二年前にも非常にわかりやすい講演をしていただいたので、ご存知の方も多いいと思います。今回も「認知症」というテーマにもかかわらず、会場は笑いがいっぱい楽しい講演会でした。認知症になりやすい人は、

- ① 生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症など）にかかっている人
 - ② 体をあまり動かさず、運動不足の人
 - ③ やりたいことや熱中する趣味のない人
 - ④ あまり外に出ないでゴロゴロしている人
 - ⑤ 栄養のバランスが悪い人
- などだそうです。

毎日の生活に変化を持たせましょう！

もし家族やご近所に認知症の人がいた時は、

- ① 安心感を与えてあげてください
- ② 一生懸命指導したり、教えようとししないで下さい
- ③ プライドを傷つけないよう、一人の人間として接してあげて下さい
- ④ 失敗を責めないで下さい
- ⑤ 訴えを頭ごなしに否定しないで下さい
- ⑥ 話す時は正面からゆっくりと話かけて下さい
- ⑦ 一度に沢山話さないで、わかりやすく簡潔に話してあげて下さい

認知症の方はいつも不安に思っています。「自分は何をしていたのだろう」「今から何をしたらいいのだろう」と。直ぐ前の事も忘れてしまう為に、益々不安になっていきます。

失敗しても、同じことを何度も繰り返していても、決して怒らないで下さい。色々な事を思い出せなくても、怒られたことだけは覚えていきます。何もわからない、できないわけではありません。一つでも、出来ることを見つけてあげてください。一つでも一緒に何かをやってあげてください。一度に二つ以上の事は言わないで下さい。頭が混乱してどうしてよいかわからなくなります。

認知症の人はやさしさだけで安心し、それで進行を遅くする事ができます。「やさしさ」は薬よりも効果があります。

参考「浦上式認知症予防法」

十月十一日（日）「第十回南海いきいきまつり」を開催します。

27	日	28	月	29	火	30	水	1	友引	木	2	先負	金	3	仏滅	土	
4	大安	5	赤口	6	先勝	7	友引	8	先負	9	仏滅	10	大安	11	赤口	12	先勝 体育の日
18	友引	19	先負	20	仏滅	21	大安	22	赤口	23	先勝	24	友引	25	先負	26	仏滅
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6
27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2
9	10	11	12	13	14	1											