

歯科医師会協力 第23回『よい子の歯を守る日』

と き 6月7日(日) 受付時間/午前9時15分～11時15分
※予約受付順に当日の受付時間が決まります。

と ころ エコハウス

対 象 満3歳以上で就学前の子(平成21年4月2日～平成24年5月31日生まれ)
※むし歯の有無に関係なく参加可

定 員 幼児180人

内 容 歯科健診・フッ化物歯面塗布・歯みがき指導(希望者のみ)
※終了後、自由解散

申込方法 5月18日(月)から電話か直接、いきいき広場内保健福祉グループへ申込
※定員になりしだい締切

費 用 無料

持 ち 物 歯ブラシ・タオル

そ の 他 車で来場する方は、エコハウスまたは中央公民館(市民センター)の駐車場を利用してください。



申込・問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871

コラム

認知症とこれから

今月のテーマ
「夜中にゴソゴソ」

認知症には、中核症状と周辺症状とよばれる2つの症状があります。

中核症状は認知症の人にかかわらず見られるもので、もの忘れや、時間や場所、周囲の状況認識が苦手になる見当識障害、判断力の低下などがあります。

一方、周辺症状はかならず現れるものとはかぎりません。中核症状に不安や混乱、環境などの要因が加わっておこるもので、徘徊や暴言、妄想、不眠、抑うつ、大声を出す…などがあります。これをBPSD「認知症の行動・心理症状」とよびます。

BPSDはその人によってさまざまな現れ方をします。例えば、夜中に家の中をウロウロ、自分の部屋でゴソゴソ、小声で喋ったりする人がいます。いっしょに暮らす家族は眠りを妨げられるのでたまりません。この原因は『眠れない』ことです。認知症の人は中核症状などにより時間の感覚が鈍くなり、昼夜の区別がつきにくくなります。また、昼間やることなくウトウトしていると、夜眠れなくなります。静かで暗い部屋にいると不安が強くなり、誰かを探したり、トイレに行こうとして迷ったり、探しものを始めたり…と活動します。

誰でも夜眠れない日が続けば心身ともに弱り、記憶、判断力にも影響します。不眠によって認知症状がさらに悪化することがあります。夜しっかり眠ることは大切です。まずは昼間しっかりおこして規則正しい生活に戻します。適度に心身が疲労する、日光に当たることでぐっすり眠れるようになります。デイサービスなどの利用もよいでしょう。

また、寝る時に小さい灯りをつけ、部屋を真っ暗にしないとか、誰かが同じ部屋で寝ることで安心する人もいます。夜中にトイレに何度も行く人は、失敗が不安なのか、場所がわからないのか、眠れないからなのか、原因を考えましょう。おむつを使ったり、誘導したり、トイレに目印をつけておくこともできます。極端に水分を制限するのはよくない対応です。

つい怒ってしまいがちですが、言い聞かせてもBPSDは改善されません。環境を工夫し、原因に対応することで暮らして、本人のプライドを保つことがBPSDを防ぐカギです。

認知症についての相談
はこちらへ

いきいき広場内福祉まるごと相談グループ

認知症介護相談(認知症の人と家族の会)平日 月～金曜日10時～16時

☎52-9610

☎0562-31-1911