

ほほえみ通信

vol.52
春夏号

西宮協立デイケアセンター ほほえみ
西宮市津門呉羽町10-13
tel.0798-36-6780 fax.0798-36-6766

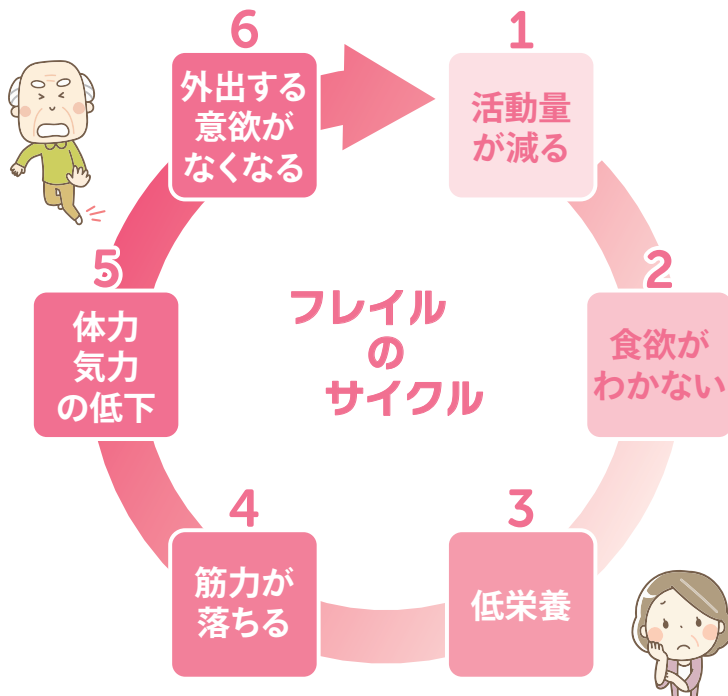
西宮協立デイケアセンター 第2ほほえみ
西宮市津門呉羽町9-10 1F
tel.0798-33-3501 fax.0798-33-3502

2021年5月25日発行



フレイルを予防するために！

食べて、動いて、健康になろう。



フレイル、ということばを知っていますか？ フレイル（＝虚弱）は、「健康」と「要介護」の間にある状態のことです。いわゆる寝たきりや、要介護の一步手前の状態ですから、活動的な生活を送ることで予防が可能と言われています。

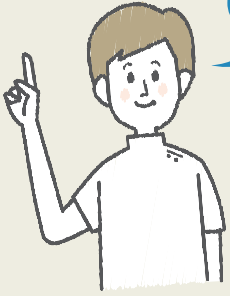
左の図のような悪循環におちらないよう、しっかり食べて適切に栄養を摂り、運動することが大切です。

取り組み ほほえみ・第2ほほえみ

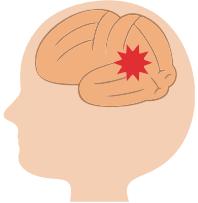
フレイルを予防するためには、まず「低栄養（エネルギーとたんぱく質が欠乏した状態）」にならないことです。デイケアでは、栄養状態や口腔機能の低下を早期に発見するため、以前から行っていた **栄養に関するチェック（栄養スクリーニング）**に加えて、**お口に関するチェック（口腔スクリーニング）**も開始することになりました。栄養状態や口腔機能の低下が発見された場合は、言語聴覚士や管理栄養士も関わり、**改善のご提案**をさせていただきます。

半年に1回
チェックします！





『注意障害』について



高次脳機能障害とは、脳卒中などの原因で脳が部分的に損傷し、言語、思考、記憶、行為、学習、注意などの機能に障害が起こった状態のことです。高次脳機能障害にはさまざまな種類と症状があり、対応方法も異なります。今回は、高次脳機能障害の1つ“**注意障害**”についてご紹介します。

実はそれ、注意障害のサインです。

病気になる前と比べて……

「気が散りやすくなった」

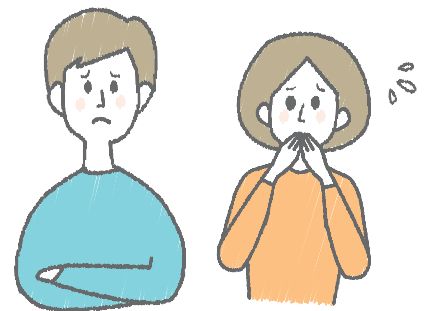
「集中力が下がった」

「2つのことを同時にできなくなった」



このような症状は**注意障害のサイン**です。
病気以前と同じような行動が**むずかしく**なります。

Why?



言語聴覚士 | 田山

例えば、「ラジオを聴きながら料理ができなくなる」など、こうした症状も高次脳機能障害のひとつと考えられます。これは脳の損傷により脳の働きが変化して、さまざまな情報をうまく処理することが困難になったために起こる症状です。情報量が多くなるとミスが増えたり時間が必要になったりします。

家族や近くにいる方のサポートが大切です。



注意障害は、なによりも家族や近くにいる方々のサポートが大切です。例えば、部屋が散らかっていると刺激(情報量)が多くなりミスが増えてしまいます。整理整頓を心がけて、必要最低限の物を置くようにしましょう。なにかを「しながら」することができなくなった方は複数の作業を一つずつ行っていくとよいでしょう。また、ミスがないか、家族や周囲の方々がこまめに確認するようにはしていきましょう。