



特定医療法人社団

鵬友会 ニュースレター

鵬友会ホームページ アドレス

<http://www.hoyukai.org/>

第171号

発行:2020年7月15日

発行責任者:

特定医療法人社団 鵬友会

認知症を通じて地域との共生を

横浜ほうゆう病院 看護部長 原科 美津枝



横浜ほうゆう病院の看護部長の原科です。ニュースレターへの投稿は2年ぶりになります。横浜ほうゆう病院は認知症に特化した病院です。この2年間でも多くの認知症施策において変化がありました。

昨年には厚生労働省が「認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）」が作成され、認知症大綱の中で示された「共生」「予防」を一層取り組むと発表されました。何やら難しそうに思いますが、認知症の高齢者が社会の中で「自分らしく」共に生活できる環境の整備と、介護に至らないよう予防や認知症の早期発見に重点を置くということです。その一環に当院も参加している「認知症初期集中支援チーム」も含まれます。当院は泉区を対象に区や地域包括支援センターと協力して、介護相談、支援、医療への受診等地域で生活が困難となっている認知症高齢者の支援にあたっています。活動を始めた頃は病院に勤務している私たちは困難な生活になっている認知症高齢者に対して「入院」が第一選択と考え、地域で生活を支援する地域との間に考えの差がありました。しかし、訪問や支援のかかわりの中で家族や認知症高齢者の思いに触れ「在宅で生活するために」どのように医療・看護として支援すれば良いのかと考える方向性が見えるようになりました。

認知症初期集中支援チームで活動する中で、困難と思われるケースの多くは医療につながっていません。もっと早く認知症の診断・治療されていれば困難な状況にはならなかったと思われれます。そのため

には「認知症の普及・早期発見」が必要です。

横浜市では、昨年度に認知症の診断を受けたことがない市に在住する65歳以上の高齢者を対象に「横浜市認知症早期発見モデル事業」通称「物忘れ健診（認知症簡易検査）」を実施しました。令和2年1月15日～3月31日までに指定の医療機関で認知機能などを確認する問診検査（HDR-S・DASC-21）を無料で行うモデル事業です。認知症と疑わしいとされた場合は精密な検査（2次検査。有料）に移行します。当院もこのモデル事業に参加しました。当初は「あまり検診者はいないのでないか」と危惧しましたが開始初日に予約の連絡があり、多くの方に健診を受けていただきました。なかには「心配だから」と御夫婦で健診を受けられ「ほっとした。また来年も来ます」と笑顔で話される方もおりました。

この事業が認知症の早期発見につながれば地域で困っている認知症の高齢者や家族が「元気で自分らしく住み慣れた場所で生活する」ことができるのではないかと思います。

今、コロナ渦の中で病院受診による感染リスクを心配する方もいると思います。病院では十分に感染予防対策を行っています。今年度もこの事業が行われた際は「物忘れ健診」を多くの方に受けていただきたいと思います。

私たちは今後も認知症に特化した病院の看護師として「認知症の普及」「早期発見」「予防」を通じて地域と「共生」できるように携わっていきたくと思っています。

【ハマトレ】で元気に歩ける体づくりを

新型コロナウイルスの影響で、ご自宅にて自粛生活を送られている方も多くいらっしゃるかと思います。外出する機会が減り、筋力低下の不安も皆様おありかと思います。

『ハマトレ』はロコモを予防するため、横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発したトレーニングです。（ロコモとはロコモティブシンドロームの略称で、加齢に伴う筋力低下や骨・筋力の疾患など運動器の障害がおり、「立つ・座る・歩く」などの移動能力が低下する状態のことをいいます。）

ハマトレでは20種類のストレッチや筋トレ・エクササイズを紹介しています。①猫背改善 ②傾き改善 ③股関節伸展 ④足・足関節 ⑤バランス など項目ごとに分かれています。

また、ハマトレ 横浜市歌バージョンもあるそうで、横浜市民に親しまれている横浜市歌に合わせて運動ができるようです。

横浜市のホームページに詳しくは動画がございますので、この機会にご高齢の方だけではなく、ご家族の方も一緒にご自宅でチャレンジされてみてはいかがでしょうか。



ハマトレ効果

姿勢が良くなる! 歩幅が広がる! 歩行速度も速くなる!

※「ハマトレ」は横浜市が開発したオリジナルトレーニングです。無理せずに、できる範囲で行ってください。

横浜市歌にあわせて体験編動画をご覧ください!

ハマトレ体験編→ QRコードはこちら



ハマトレ 動画

検索



熱中症予防

暑い日が続いておりますが、皆様、熱中症予防はされていらっしゃいますか? 今年はコロナ対策でマスク着用をすることも多く、より熱中症が心配されます。

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症します。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気を付けましょう。

こまめに水分補給をしましょう!