

# 包括だより 第20号



「季節の変わり目は体調を崩しやすい」ということをよく耳にしますよね。気圧の変化や昼と夜の気温差が大きくなることによる「自律神経の乱れ」が主な原因です。（季節の変わり目＝3～4月、6～7月、9～11月頃）



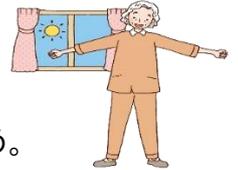
自律神経には、昼間や活動時に作用する「交感神経」と、夜間や安静時などに働く「副交感神経」の2種類があり、この二つの神経がバランスを取り合い、24時間働き続けています。加齢により体温を調節する機能が低下している高齢者は、暑さや寒さに適応することが難しくなっていますので、上手な付き合い方について紹介します。

## 『季節の変わり目』にご用心!! ～生活のリズムを整え、健やかな毎日を～

### 『自律神経の改善には、規則正しい生活が大切です。』

#### ① 起床・就寝時間を規則的にし、朝起きたら日光を浴びる。

太陽をしっかりと浴びることで、脳にある体内リズムの時計がリセットされます。朝起きたらカーテンを開け日光を浴びながら深呼吸をしてみましょう。



#### ② 1日3食、バランスよい食事を。（食事の制限のある方は、かかりつけ医の指示で）

- ・しっかりと噛みながら食べることで、体温を上昇させ、脳と身体がすっきりと目覚めます。
- ・肉、魚、大豆、バナナなどに多く含まれるビタミンB群は、神経の働きを正常に保つ働きがあります。
- ・牛乳、煮干し等に多く含まれるカルシウムは、イライラや興奮を抑えて眠りにつきやすくします。
- ・きのこ、魚介類、卵などに多く含まれるビタミンDは、免疫力を向上します。



#### ③ 適度な運動をする。

- ・身体を動かすことで血のめぐりも良くなり、イライラ・不安を抑えるホルモンの分泌が高くなり活性化されます。
- ・散歩やストレッチなどの軽い運動から始めてみましょう。



#### ④ 湯船に浸かる。

- ・湯船に浸かることで副交感神経が優先的に働き、心身ともにリラックスした状態になります。（ぬるま湯だとより効果大きい。）
- ・リラックス状態になることで質の良い睡眠につながります。

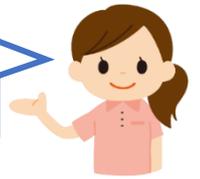
#### ⑤ しっかりと睡眠（質の良い睡眠）を取ることで、心と体のメンテナンスを。

- ・睡眠時は、副交感神経が働き、心と身体を休めている状態です。
- ・自律神経の不具合を睡眠でリセットします。
- ・高齢者の場合は、30分程度の昼寝は良いと言われています。しかし、夕方（15時）以降の居眠りは、夜間の睡眠に悪い影響を与えます。
- ・夕方以降はカフェイン（コーヒー、チョコレート、栄養ドリンク剤等）の摂取は避けましょう。脳を覚醒する作用があります。



# 認知症

誰もが気になるテーマ『認知症について』  
今回は、前頭側頭型認知症についてです。



前頭側頭型認知症は、「神経変性」による認知症の一つで、脳の一部である「前頭葉」や「側頭葉前方」の委縮がみられ、他の認知症にはみられにくい、特徴的な症状を示します。

## 経過

発症年齢は50～60歳代と、ほかの認知症と比較しても若年で発症する傾向があります。はじめは人格変化や行動の異常といった症状が目立ちますが、後期には、徐々に無気力・無関心になり、食事に対する意欲や動く事への意欲もなくなり、発症してから平均6～9年で寝たきりの状態になると言われています。



## 特徴・症状

- ・**脱抑制・反社会的行動**・・・本能のまま行動します。万引きのような軽犯罪を起こす、身だしなみに無頓着になるなど、社会性が欠如します。本人には罪悪感がありません。
- ・**常同行動**・・・毎日同じ時間に決まったコースの散歩をするなどの、決まった時間に決まった行動の繰り返し（時刻表的な生活）を行います。
- ・**言語障害**・・・知っているはずの言葉も意味が分からなくなり、物の名前が出にくくなります。また、文字を読み間違いも多くなります。
- ・**食行動の変化**・・・同じものを食べ続けたり、過食傾向になったり、さらに濃厚な味付けや、甘い物が好きになることもあります。
- ・**自発性の低下**・・・自己表現が減る、周囲へ無関心になる、ぼんやりしているなどがみられます。

## ケアのポイント

前頭側頭型認知症の症状は、治療によって抑えることが現状困難とされています。トラブルを回避し、本人ができるだけ穏やかに生活を送るためには周囲の適切なケアが求められます。

### ○行動に合わせたスケジュールを立てる

常同行動を理解し支援者が意思を尊重したスケジュールを立ててあげましょう。



スケジュールが乱されると、突然怒り出したりパニックを起こしたりしてしまうこともあります。毎日デイサービスなどのスケジュールを習慣化して落ち着いたら、それを乱さないよう支援します。時間割を作成したり、目覚ましや携帯のタイマーを使ったりするのも効果的です。

### ○周りの方々などと情報を共有しておく

他者に暴力を振るったり、万引きをしったりする可能性があるため、頻繁に会う人や、よく立ち寄るお店、警察等の周囲の方に事情を話しておくことがトラブルの防止にもなります。

※対応の難しい症状も多く、家族だけでのケアは負担も大きいので、抱え込まず、専門医や福祉サービス（専門職）周囲の方などと情報を共有し、**連携・協力**していくことが大切となります。



次回 → 『接し方』について

安芸高田市社会福祉協議会

安芸高田市地域包括支援センター（本所）

安芸高田市地域包括支援センター（ランチ）

電話・お太助フォン

☎47-1132

☎45-7530