

健康情報

今月の担当



保健師
みやもと 幸世

親の認知症とどう向き合う？

年末年始は、帰省の時期です。久しぶりに会った親の様子が「何となく違う…」と感じることもあるかもしれません。このような場合、どのように向き合えばよいのでしょうか？

「なんだか以前と様子が違う...。こんな症状はありますか？」

- ・同じことを言ったり聞いたりする
- ・人や物の名前が以前より出てこない
- ・置忘れやしまい忘れが以前より目立つ
- ・たびたび水道やガスを閉め忘れる
- ・散歩などの日課をしなくなつた
- ・時間や場所の感覚があまりいまいになる
- ・以前あった興味や関心がなくなつた
- ・身だしなみに以前より気を遣わなくなつた
- ・季節や場に合わない服装をしている
- ・支払いの際にいつも高額紙幣を出している

気になる症状がある場合は、認知症と決めつけず、「ちよつと気になるの」などと本人に伝えて、話あつてみるのがよいでしょう。また、認知症を疑う症状があつても、「すぐ病院へ連れて行かなくては！」と急いで受診させる前に、まずは本人の気持ちに寄り添って、安心して受診できる雰囲気をつくりましょう。

「認知症かもしれない」と不安になつている親に、「認知症だつたら困るから、早く受診して」などとさらさら不安をあおるような言葉をかけるのは、あまりよい方法とは言えません。本人を不安にさせないように、「お父さん（お母さん）のことが心配なんだよ」という気持ちを伝えましょう。

【向き合ポイント①】
受診するかどうかは本人主体で決めるほうがよいでしょう。

親に認知症が疑われるような症状が見られたとき、家族はとにかく早く受診しなくてはと、受診を渋る親を強引に病院へ連れて行つたり、「健康診断に行こう」となどと目的をあいまいにして受診させるケースもあります。しかし、病院に行くかどうかは家族が一方的に決めるのではなく、親と家族と一緒に話合つ中で、本人が主体となつて決めるのがよいと思います。

【向き合ポイント②】
家族は「心配している」という気持ちを伝えましょう。

「認知症かもしれない」と不安になつている親に、「認知症だつたら困るから、早く受診して」などとさらさら不安をあおるような言葉をかけるのは、あまりよい方法とは言えません。本人を不安にさせないように、「お父さん（お母さん）のことが心配なんだよ」という気持ちを伝えましょう。

【向き合ポイント③】
「認知症でも大丈夫」と思える安心感が受診につながります。

認知症に対するマイナスのイメージが強い人ほど、「周囲に迷惑をかけるのではないか」などと不安が大きくなります。しかし、検査を受けた結果が認知症ではない場合もあります。また、認知症であっても今の生活が急に変わるわけではありません。本人に「たとえ認知症であっても、すぐ今の生活が大きく変わるわけではない。必要なときに周囲のサポートを受けながら生活を続けられる」といった安心感が生まれると「じゃあ、病院に行つてみようか」という気持ちになることが多いようです。

【向き合ポイント④】
本人が受診を望まない場合は、その気持ちを尊重しましょう。

もちろん、話し合いの中で本人が「どうしても病院へは行かない」と言うこともあるかもしれませんが、その場合、家族は「じゃあしばらく様子を見て、症状が進むようならその時にまた考えよう」と言う対応が良いと思います。早く受診することに越したことはありませんが、受診しないことには尊重し、いつでも見守つて無理に受診させても前向きになれません。

認知症初期集中支援チームをい活用ください

福祉職（社会福祉士等）と医療職（保健師等）および認知症サポート医がチームとなり、認知症が疑われる方や、明らかに認知症の症状があり、日常生活に支障をきたしているにもかかわらず受診していない方の支援を行います。気になる方は町民福祉課健康推進グループまたは福祉グループ（☎261-7871）にご連絡ください。

（※）アルツハイマー型認知症の場合、ほかの病気や身内の不幸など大きな出来事がなければ、1～2年間ほどでは状態はそれほど大きく変わらないことが多いといわれています。

2月2日(土)は冬の2大イベント!

会場:こぶしの湯あつま周辺

16時45分～

夢と希望の灯り2019光のページェント 第19回ランタン祭り

ランタン祭り実行委員会では、町民の皆さんや団体などのご支援をいただき「夢と希望の灯り2019光のページェント第19回ランタン祭り」を開催します。多くの皆さんのご来場をお待ちしています。



- ランタン造形展示
- ランタン焼き
- ラーメン早食い競争
- 子ども滑り台
- じゃんけん大会 など

実行委員会からのお願い

皆さんのご家庭・事業所にて、ランタンの作成にご協力をお願いします。

問い合わせ

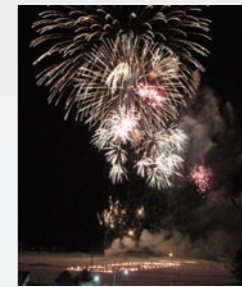
第19回ランタン祭り実行委員会 ☎27-2486 (産業経済課)

- ・詳細につきましては、1月下旬の新聞折り込みチラシをご覧ください。
- ・天候などにより、日時が変更になる場合があります。ご了承ください。

16時45分～

スターフェスタ2019 in あつま 第20回冬の花火大会・「亥」の干支文字焼き

町商工会青年部（金谷 泰央部長）では、「スターフェスタ2019 in あつま」を開催します。皆さんのご来場を心からお待ちしております。



- 花火大会（約2,000発）
- 干支文字焼き
- お菓子つかみ取り
- 厄払い豆まき・餅まき
- 樽酒、ココアの提供 など

問い合わせ

町商工会 ☎27-2456

暴風雪について

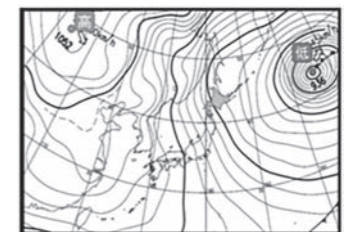
冬にテレビや新聞等で見られる天気図において、大陸に高気圧、北海道の東に低気圧のある「西高東低の冬型の気圧配置」となることがあり、日本海側を中心にふぶくことが多くなり、風向などによっては胆振・日高地方でもふぶく場合があります。この場合、等圧線の間隔が狭いほど風は強く吹きます。

胆振・日高地方で、猛ふぶきや吹きだまりによる交通障害などで重大な災害の起こる恐れがある場合、気象台では「暴風雪警報」を発表します。

暴風雪警報の発表中は、晴れていても一瞬で猛ふぶきになるなど天気変化が激しい場合もありますので屋外での行動は危険を伴います。

特に車の運転は雪やふぶきで事故の可能性が高まります。また、雪や交通渋滞で車が止まると周辺に雪がたまり、排気ガスにより一酸化炭素中毒を起こす危険も出てきます。やむを得ず運転するときは、道路の通行止めや規制の確認とともに、閉じ込められても対応できる装備も必要です。家では停電に備えラジオ・懐中電灯・乾電池などを準備しておくといでしょう。

何より、テレビ・ラジオ等で最新の情報を確認し、外出を延期するなどの確な行動をとることが重要です。



西高東低の冬型の気圧配置

問い合わせ 室蘭地方気象台 ☎0143-22-4249

気象台ノート

