

「ぼ～れぼ～れ」通巻 399 号所載

生活習慣病も話題に

三郷のちいさなつどい 8/17(土) 13:30～

東和東地区文化センター 参加者32名

自己紹介の後、クリニックふれあい早稲田の大場先生が「認知症の予防」について話されました。少し前までは問題にされなかった「生活習慣病」が原因だとする説が有力になってきました。糖尿病などの生活習慣病にならないことが大切です、なったとしても悪化させないことです。またよく噛んで食べること(30回が理想)が、脳を刺激して活性化させるそうです。

Sさんから、88歳の母が一人暮らしで心配だが、引っ越すのは大丈夫だろうかという相談があり、大場先生から「認知症の人にとっては、住み慣れた家を変えることは大変なことで、よほどのことがないかぎり止した方がよい」ということでした。



アメリカムシクイ

経験者のOさんは、82歳の夫が4年前に引っ越してきたら、おかしいことを言うようになったと話しました。

Nさんの「84歳の夫が心配なので病院に連れて行きたいが、拒否されて困っている」という話には、「妻に頭を下げて行ってもらった」「私が病院に行く時一緒に連れて行ったが、長谷川式のテストをやったら、家に帰ってからとても怒っていた」という話があり、今診てもらっている先生に紹介状を買ってもらったらどうかというアドバイスがありました。

Yさんは、デイサービスから帰って来たと思ったら、いなくなってしまった。今はGPS付きの携帯を持たせている。デイで退屈すると電話してくる。隣に座っていたご本人はニコニコしながら、「お前はじゃべりすぎだぞ」と言い、「どんな時が退屈ですか」と聞くと、「自分がやりたいと思うことができない時かな」というご返事でした。本人に答えて頂いて、皆さん心温まるひとときでした。