



コロナ禍でもできる認知症予防について

看護部 第二看護課 主任(認知症看護認定看護師) 林 里香



コロナ禍の影響で、「マスク着用」「密を避ける」「ソーシャルディスタンス」「外出自粛」を守りながらの生活がかれこれ2年近くになります。今回は、コロナ禍での認知症予防についてお話をさせていただきたいと思います。

さて皆さん、最近、お隣の方とお話しされましたか？向こう三軒両隣という言葉があるように、昔はご近所付き合いも活発だったと思います。ですが、このコロナ禍の影響で「ステイホーム」を続ける中、次第に周囲の方との関わりが薄れてしまい、いわゆる「引きこもり」の状況になりがちではないでしょうか。その結果、運動不足やコミュニケーション不足になり、筋力が落ちたり、刺激がなくなり物事への意欲が低下したりすることが多くあります。そうするとさらに外に出たくなる、といった悪循環に陥ってしまいます。

日本認知症予防学会によると、認知症の予防には「運動」「知的活動」「会話・コミュニケーション」が重要だと言われています。

「運動」は、密にならないように近所を散歩したり、いすに座ったまま足踏みをしたりといったことも有効です。ラジオ体操をはじめ座ったまま行える体操もありますので、ぜひチャレンジしてみてください。ご自

身の体調にあわせて、無理のない範囲で短時間でも毎日続けることが大切です。転倒の予防にもなります。

「知的活動」は、パズルやクイズ、しりとり、トランプ、あやとり、折り紙、塗り絵、読書、短歌や俳句、日記を書くといったようなご自分の好きなことをやってみましょう。鼻歌を歌ったりするだけでも刺激になります。ちなみに私の高齢の両親はオセロをしていました。

「会話・コミュニケーション」は、家族や知人との会話を楽しむといったことが良いとされています。コロナ禍の今だからこそ、ご近所や遠くにいるご家族に一言声をかけてみてはいかがでしょうか。電話や長い会話が難しいといった場合でも、例えば外でご近所の方とすれ違うときに「おはようございます」「こんにちは」といった挨拶をしてみる、買い物のときに「ありがとうございます」といった一言をかけてみるといったことでもよいと思います。

認知症は予防対策を続けることで、発症を遅らせることができるといわれています。毎日の生活の中で、できるものから少しずつ取り入れてみてはいかがでしょうか。当院には認知症看護認定看護師が2人おりますので、お困りのことがあれば、お気軽にご相談ください。

10月の救急医療機関

	外科休日当番医 (8:30～翌8:30)	歯科休日当番医 (9:00～12:00)	電話番号	住所
3日(日)	市立病院	伊藤歯科医院	0125-52-2222	砂川市西1条南7丁目1-14
10日(日)	滝川脳神経外科	北竜町立歯科診療所	0164-34-2656	北竜町字和2番地17
17日(日)	市立病院	河村歯科	0125-74-6332	滝川市幸町4丁目5番19号
24日(日)	滝川脳神経外科	近藤歯科医院	0164-35-2538	沼田町本通3丁目4番3号
31日(日)	市立病院	はぎわら歯科クリニック	0124-22-5858	芦別市北7条西2丁目8番地

※市立病院…Tel 22-4311/ 大町2丁目2-34 滝川脳神経外科…Tel 22-0250/ 西町1丁目2-5
休日の内科・小児科の診療は市立病院で受け付けます(8:30～翌8:30)。

平日の時間外診療の協力医療機関については当番病院案内ダイヤル(Tel 22-2299)でお知らせします。