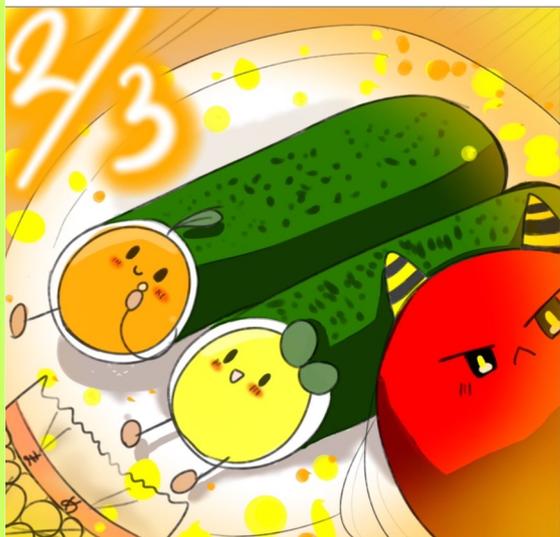


おれんじすまいる

通信



おれんじすまいる☺です。

年齢を重ねるにつれて、忘れっぽくなり不安に思うことはありませんか？

家族さんから見て、「あれ？」「最近、よく同じ質問や話をするなあ～」「なんか違うなあ～」と思うことはありませんか？

今回は年齢による物忘れと認知症の違いについてお話します。

右の表をご覧ください。

年齢による物忘れの具体的な例として、

- ・知っている芸能人の名前がでてこない
- ・食事の献立を思い出せない
- ・約束をすっかり忘れ、後で気付く
- ・物をどこにしまったのか忘れて探す
- ・買おうと思っていたものを買い忘れる

認知症の例として、

- ・何度も同じ話を繰り返す
- ・食事をしたことを覚えていない
- ・約束したことを覚えていない
- ・物をしまったことを忘れ盗まれたと言う
- ・買い物へ行ったことを忘れ同じものばかり買って来る 等があげられます。

まとめると、**物忘れの自覚があるか、日常生活に支障があるかどうか**です。

年齢による物忘れは**思い出す力が衰えますが、ヒントを与えれば思い出せることがあります**（忘れたことを覚えている）。認知症は**体験したことを覚える力が衰えて忘れたことに気付かなくなります**（忘れたことを忘れている）。

なので、家族や周りの方から見て「何かおかしい」と小さな異変を感じたとき「一時的な物忘れだから大丈夫」と受け止めず、主治医や訪問スタッフ、ケアマネ等に相談して下さい。

どのような症状が気になるか、いつ頃症状が現れたかなど、あらかじめノートやメモに書き留めて整理しておくことをおすすめします。

	認知症による物忘れ	老化による物忘れ
記憶	体験した全体を忘れている。 最近の出来事の記憶がない。	体験の一部を忘れている。 とっさに思い出せない。 ヒントで思い出せる
見当識	人の顔を忘れる 現在の時間がわからない 自分のいる居場所 がわからない	人の名前が出てこない 現在の時間がわかる 自分のいる居場所 がわかる
日常生活	日常生活を営む事が困難	日常生活 支障無く生活できる
判断力	判断ができない	判断はできる
進行性	進行する	進行しない
人格	人格崩壊を招く場合もある	人格 変化無く、維持される

みどりヶ丘

訪問看護ステーションニュース



社会医療法人 祐生会
みどりヶ丘訪問看護ステーション

みどりヶ丘
訪問看護ステーション

災害対策をしましょう

元旦から大規模な地震が起こり、被災地の方々は本当に大変な思いをされていることと思います。少しずつでも復興が進むことを祈るばかりです。

地震大国の日本に住む私たちですが、地震をはじめとした自然災害に「いつ何時苛まれるかもしれない」ということを、本来は常々感じておかなければいけないのかもしれませんが、しかし、突如起こる災害に対していつもアンテナを張っておくことは難しいことだと思われまます。

今回、日頃からの防災について、対応できる一助となればと思います。

「防災＝価値のある事」と思うこと

・防災グッズを揃えておくことなどや、在宅避難が出来るのか、避難場所はどこになるのかなどを知っておくことは、自分や家族の命や生活を守るのに**役立つことだと理解する = いつ起こるかわからない事の対策をムダだと思わない**

「自分は大丈夫」と人は思ってしまいがちですが、**決してそんなことはありません**

重要なのは「自助・共助・公助」

- ・自助：一人ひとりが自分の身を守るために取り組む防災
- ・共助：地域や身近にいる人同士が助け合って取り組む防災
- ・公助：国や地方公共団体などが取り組む防災

自助の質を高めることにより、災害が発生したときに自分や家族を守り、被害を最小限に抑えることができます

災害への備えはいろいろ

・災害への備えは無数にあり、一度に取り組むことは不可能です。また、同居していても、年齢や体調などで備えは一人ひとり変わってきます。

●自助での取り組み●

- ・防災セットを備えておく
- ・食料はローリングストックを活用
- ・自宅の安全対策を整えておく
- ・避難場所、避難所やそこまでの経路を確認しておく
- ・防災アプリをインストールしておく
- ・防災訓練などに参加し防災力を高めしておく
- ・近隣住民と良好な関係を築いておく
- ・災害発生時の対応を家族で話し合っておく

命を守る防災を最優先する

●非常持ち出し品の例●

飲料水、食料品、**常用薬**、貴重品（預金通帳印鑑・現金・健康保険証など）
救急用品、懐中電灯、携帯ラジオ、電池、マスク、軍手、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、タオル、衣類、下着など→**できればリュックサックに**

●家具は必ず倒れるものとする●

・地震の死亡原因の7割は窒息や圧死
・寝室や子供部屋などはなるべく家具を置かず、置くなら背の低いもので
・家具やテレビ、電子レンジや照明などは落ちたり倒れないように固定する
・手の届くところに**懐中電灯やホイッスル（笛）**を置いておく。足裏を怪我しないように**厚底の履物**も！

避難場所？ 避難所？

「避難場所」とは、災害時、緊急に命を守るため、あるいは災害の発生前に避難し命を守る場所のことで、原則、校庭や広い公園などの屋外になります

「避難所」とは、自宅を失った方、家に住めない、戻れない方が一時的に共同生活を送る場所のことで、基本的に被災者全てに屋内が提供されます。

しかし、全国的に避難場所も避難所も数は十分ではなく入れる人数も決まっており、場合によっては入れないこともあるようです。

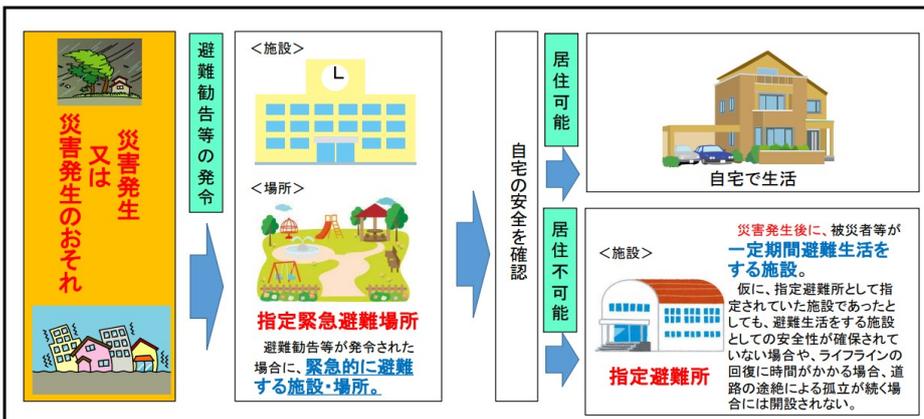
「福祉避難所」とは…

避難所の中には、「福祉避難所」という高齢者や障がい者、乳幼児などの特に配慮を要する方の避難所として指定されている施設があります。

- ・高槻市では老人ホームや作業所など31の施設が、福祉避難所として登録しています。
- ・また「災害時要援護者支援事業」という災害が発生した際に自力で避難することが難しく、手助けを必要とする方を地域で助ける仕組みをつくるための事業もあります（高槻市にリーフレットがあります）。

福祉避難所にしても支援事業にしても、事前確認や事前申請が必要ですので気になる方はいざという時のために早めの確認をお願いします。

- ・大規模な災害時や災害が発生するとわかったら、まずは避難場所へ行きます。
- ・避難場所や避難所へは車での移動は危険ですので、なるべく徒歩で行きます。



・近年では、自宅が倒壊や浸水、火災の心配がない場合（頑丈なマンションなども）、住める状態であれば自宅で避難生活を送る「在宅避難」が勧められることも多くなっています。

内閣府「避難所について」資料より

ライフラインが停まる可能性は大

電気、水道、ガスなどが止まる可能性が高いため、3日分（可能なら1週間分）の備蓄等を用意しておきます。避難所でも十分な物資があるとは限らず、また在宅避難者には物資が回らないこともあります（以下、備蓄品の例）。

飲料水：1日3リットル/1人 食品：レトルトごはん、ゼリー飲料や缶詰、ビスケット、板チョコ、ドライフルーツなど（甘いものはストレス対策にもなる）
トイレットペーパー・ティッシュペーパー 懐中電灯 電池 携帯ラジオ カセットコンロ 生活用水：飲む水以外の物を洗ったりする 寒さ・暑さ対策

電話は「ほぼつながらない」としておく

大地震が起きた時、固定電話や携帯電話はほぼ繋がらなくなり、少なくとも復旧には3日かかるとされています。

災害用伝言ダイヤル

大災害発生時に、**被災地内の電話番号に限り利用可能**なサービス。「171」に電話をかけ、音声ガイダンスに従って**伝言を録音**できる。全国どこからでもその伝言を再生したり、伝言を録音したりできる。一般加入電話や公衆電話などから利用可能。

災害用伝言板

携帯電話のインターネットを活用し、自らの安否を**文字で登録**できる。大災害発生時には携帯電話各社のトップメニューに「災害用伝言板」と表示される。登録された伝言は携帯電話やパソコンなどで、電話番号をもとに検索し閲覧することができる。

防災週間（8月30日～9月5日）と、毎月1日、15日、1月1日～3日、防災とボランティア週間（1月15日～21日）は体験利用が可能です。

やはりトイレが最大の難点

空腹は多少我慢できてても排泄は我慢できません。トイレに行けないからと**水分を取らないようにすると、体調を崩して病気になるリスクが高まります**。

非常用トイレの作り方

4人家族が10日間にトイレを利用する回数は約200回。自宅のトイレを利用した非常用トイレの作り方を、汚物の処理方法を含めて事前にマスターしておきましょう。

排泄物を吸収させるには新聞紙やおむつ、ペットシートを使用することもできます。携帯トイレは100均でも揃えられます。



「在宅避難生活のススメ」より引用

✿編集後記✿

能登半島地震を受け、紙面のほとんどを使って地震対策について記載してみました。もっともっとたくさんの方がありますが、「とりあえず知っていて欲しい」というところだけピックアップしてみたつもりです。「備えあれば患いなし」。準備して無駄に終わったとしても、何もないのが一番いいのです。他人ごとではないと思って準備してもらえればと思います。高槻市のホームページにも防災のページがありますのでこの機会にぜひぜひ見て頂けたらと思います。

さて、先月満足度調査をお配りしていますが、すでにお返し頂いている皆さんもいらっしゃいます。皆さんからの忌憚ないご意見をお待ちしておりますので、お手数をおかけしますがよろしくお願い致します。

みどりヶ丘訪問看護ステーション 理念

「私たちは、看護・リハビリの
発想と技術を駆使し、
あなたが生活の場において
笑顔で過ごせるよう支援していきます」

社会医療法人 祐生会
みどりヶ丘訪問看護ステーション

〒569-1127 高槻市西真上1-35-17
TEL: 072-681-5605