



# あつぎ だより

## 令和3年 9月

虫の音が涼しさを運んできてくれ、少しずつ秋めいてきました。夏の暑さから解放され、ホットしているところです。コロナ感染状況がなかなか縮小せず緊張が途切れない日が続いています。こんな季節には自律神経も乱れやすくなります。秋の、美味しいものを摂りながら体調を整え、訪問いたします。

### 世界アルツハイマーデー



1994年「国際アルツハイマー病協会」はWHOと共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓蒙啓発運動に取り組んでいます。

また、9月は世界アルツハイマー月間とされ、様々な取り組みがなされています。

厚木市では、『オレンジフェスタ』と称し映画の上映や、認知症サポーターの養成講座の開催。市役所の食堂では認知症予防につながる食材を使った特別ランチが提供されます。

認知症の方と共に暮らす街作りが期待されます。

また、日ごろから、認知症を予防する生活にも心がけたいものです。

### 認知症を予防する生活改善

#### 【食事を工夫する】

DHAやEPAなど青魚や抗酸化物質を含む緑黄色野菜を摂る。よく噛み、こまめな水分補給をする。

#### 【運動をする習慣を】

ウォーキングなどの有酸素運動、軽いスクワットなどの筋力トレーニングを組み合わせた運動を。

#### 【趣味を楽しむ】

新聞や読書、囲碁や将棋など頭を使うもの、パソコンやスマホなど、新しいことにも挑戦。

#### 【社会参加を積極的に】

地域のイベントやボランティア活動、同じ趣味の人との交流。

### ほっと一息

昨年ご主人を亡くされ一人暮らしとなったAさん。

週に1度の訪問の際は、一人暮らしの不安や体調に関するのアドバイスなどを行っています。

少し前から、頬に絆創膏を貼るようになりました。

しばらく様子を見ていましたが、一向に絆創膏をとる様子がありません。

「Aさん、頬の絆創膏なかなか取れないけど、どうなった？」と聞くと絆創膏をとって見せてくれました。

もともとあったシミがあり、特に傷ついたり浸出液もありません。

Aさん曰く、ここにシミ取り剤のケシミンを塗って、シミを薄くしようとしていたとのこと。

理由は「棺桶に入って、顔の周りをお花で埋め尽くされたとき、顔のシミが目立つと嫌だから」とのこと。

そうか……。棺桶の中の自分の姿まで想像していたとは。

急変して、救急隊が来る前には、ファンデーションでシミを隠してあげてを約束しました。

タツミ訪問看護ステーション厚木では、毎週PCR検査を実施しています。

引き続き、コロナ感染対策を行いながら訪問させていただきます。



☎243-0018

神奈川県厚木市中町 K.SQUARE302

タツミ訪問看護ステーション厚木

☎046-224-6120 ☎046-224-6121

介護保険事業所番号 1462990166

