



Let's 脳トレ

精神保健福祉士 保 幸代

日々の業務の中で、外来に来られた患者様のご家族とお話をしていると、『認知症』についての考え方の変化に気がきます。入職当時、まだ認知症という言葉自体が浸透していない状態で、相談に来られるご家族のお話からは、珍しい病気にかかってしまった、なぜ自分の家族がと言う戸惑いや、突然の家族の変化に困惑しているという印象が強く感じられました。

それから8年、今お話を聞くご家族からは、認知症と言う病気は珍しい病気ではなく、いつ自分の身に起きても不思議ではない、身近な病気と言う認識へと変わってきているような印象を受けます。

そして、認知症は身近な病気と言う認識からさらに1歩進んで、「私たちも気をつけないと」「認知症にならないようにする為にはどんなことに気をつければ良いですか？」という会話も増えてきました。家族が、自分が、認知症になったらどうするか？ではなく、認知症を予防するにはどうすれば良いか？という風に、皆さんの認識が変わってきたんですね。

そこで今回は、認知症の予防について色々調べてみる中で、これまでにTVや書籍でたくさん取り上げられている『脳トレ』の中から、いくつかご紹介したいと思いますので、お時間のある時に、ぜひやってみてください。

数独 (ナンプレ)

ルール1：すべての縦列、横列に1~9の数字が一つずつ入ります

ルール2：太線で囲まれた9マスのブロック内にも1~9の数字が一つずつ入ります

【目標時間：15分】

【目標時間：25分】

7	4			6	3			
			2	5				
3					4	9		
			5	7				
	6		3	1	7			
			6	8				
1	2						5	
		5		6				
6	7			2	1			

		1				2		
		3		2		7	8	
4	7		3					
		4		9				
	5	9		7		1	3	
			3	6				
				4			9	1
9	2			6		7		
	3					5		



漢字パズル

ルール：真ん中のマスに漢字を入れて、縦と横で2つの三字熟語を作ります。

	工			立			半	
副		用	一		的	成		式
	員			体			前	
	大			京			相	
修		士	甘		老	西		劇
	芸			菜			屋	

様々な問題の中から今回は数字と漢字に関するものを選んでみました。

その他にも、ぬり絵、音読、音楽に合わせて身体を動かす等々、脳トレと言われているものにも様々な種類がありましたが、私としては、あくまでも楽しみながら、無理なく、週に1回程度でもよいので続ける事が大切ではないかと思えます。(^ - ^)



“人の死を通して自分を見つめる”

外来看護師 渡辺 小百合

私事ですが、4月～8月に3人の夫方の親戚の葬儀がありました。その後も四十九日、初盆と、数回ご住職様の説法を聞く機会がありました。以前は「お経が長くて足が痺れるな～」とか思っていたのですが、今回のご住職様は、お経が短く？その後の説法がとても興味深いものでした。初七日、四十九日、線香を焚く、鐘を鳴らすことの意味等をわかりやすく教えて下さいました。

その中で「その人の死を通して自分を見つめる」という話には、特に心を惹かれました。世の中には、いろんなご縁がある。こうして一緒にお経を聞き、同じ時を過ごすこともご縁の一つである。そして、一緒に故人を偲び、その人の生き様を見てそれぞれがどう生きようかと考える。それはとても大事な事で、今回は、今まで思ったこともないことを感じる機会をいただいたのだと感じました。

私は、日々、繁雑に過ごしていますが、これからは今一度立ち止まって、ゆっくり深呼吸して進んで行こうと思いました。そして、仕事においては、「自分は本当に患者様を中心に考えて行動できているのか？」そう心に問いかけながら生きて行こうと思っています。

通所リハビリ ふきのとう
居宅介護支援センターうえの

ホームページアドレス

<http://www.uenokoen-hospital.jp/>

E-mail

uenokoen-hp@qiga.ocn.ne.jp

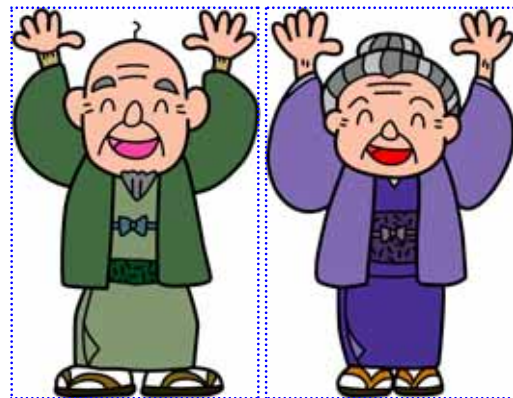
作業療法だより

作業療法士 栗鶴 誠志

西1病棟作業療法士の栗鶴です。今年の夏はとても暑かったですね。7・8月と外で散歩するなどの活動は、とてもできる気候ではありませんでした。9月に入り少しずつ気候も良くなり、ようやく院外散歩などをできるようになってきました。久しぶりの散歩や外気浴に患者さん方も朗らかな表情をされています。

9月17日は敬老の日ということで西1病棟では長者番付ならぬ長寿番付を作成してみました。患者さんの年齢順で東と西に分けて、横綱・大関・関脇・小結・前頭の順番で記載をしました。なんと100才以上の方は3名、1番のご長寿横綱は103才（現在誕生日がきて104才に）でした。また、90才以上の患者さんは8名いらっしゃいました。

昨年の厚生労働省の調査では、100才以上の高齢者が全国で6万7千人を上回ったそうです。調査が始まった1963年では全国でわずか153人、その後年々増え続け1998年に1万人を突破したそうです。また、将来人口推計によると、100才以上の方は、2025年には13万3千人に上ると予測されています。



都道府県別に100才以上をみると、1位は5年連続島根県、2位鳥取県、3位高知県となっています。大分県はなんと15位で、879人の100才以上の方がいらっしゃるようです。やはり年齢とともに身体の機能などは低下していきませんが、まだまだ元気な患者さんもたくさんいらっしゃいます。入院生活の中で、加齢に負けないように、少しでも身体・精神的に元気に年を重ねていただけるよう、患者さんと散歩やレクリエーション・運動などの様々な活動を計画していきたいと思っています。