

研修会のお知らせ

令和4年度 認知症疾患医療センター研修会

主催：桔梗ヶ原病院認知症疾患医療センター

共催：長野県立木曽病院認知症疾患医療センター

研修会テーマ

「パーキンソン症候群と認知症」

パーキンソン病（パーキンソン症候群）と認知症は密接な関係があり、いずれも本人だけでなく家族の生活の質を低下させる病気・状態と言われています。

今回は地域の皆様からのご要望もいただき、このテーマについて理解を深めていただくことを目的とし、開催いたします。



**講師：木曽病院 脳神経内科
新田和仁医師**

日時

2022年10月28日（金） 15:00～16:30

場所

オンライン方式（ZOOM利用）事前登録制

申込方法

下記URLまたはQRコードを使用し、
参加申込・事前登録をお願いいたします。

【URL】

<https://us02web.zoom.us/j/81154415173?pwd=aDF2bVNOU1hTc2dYYzRhYnlFeU51QT09>

【QRコード】



申込締切 2022年10月14日（水）

問合せ先

桔梗ヶ原病院認知症疾患医療センター

担当：中山

電話番号：0263-54-7880

メール：geriatric-medicine@keijin-kai.jp





認知症疾患医療センター

センター通信



出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会

各種イベントを開催致しました

9月21日は
世界アルツハイマーデー
9月は世界アルツハイマー月間



病院正面玄関のライトアップイベント



病院玄関に横断幕掲示



高ボッチ高原
FM89.4MHzに出演

「公認心理師中山先生
のよくわかる認知
の話」を放送



広報しおじりに
園原先生へのインタビュー掲載



自動車運転免許返納に
ついて参加者と一緒に
考える
「認知症フォーラム」
をオンラインで開催

ライトアップイベントの取組みは
メディアにも掲載されました



信濃毎日新聞様



市民タイムス様

【中核症状と周辺症状】

専門医 園原和樹 先生

【はじめに】

認知症とは「後天的な脳の障害により、いったん正常に発達した認知機能が低下し、日常生活や社会生活に支障を生じた状態」と定義されます。認知機能が低下した状態を認知機能障害と言いますが、認知機能障害 = 物忘れ（記憶障害）ではないことに注意が必要です。認知機能には複雑性注意、遂行機能、学習および記憶、言語、知覚-運動、社会的認知などさまざまな要素が存在します。

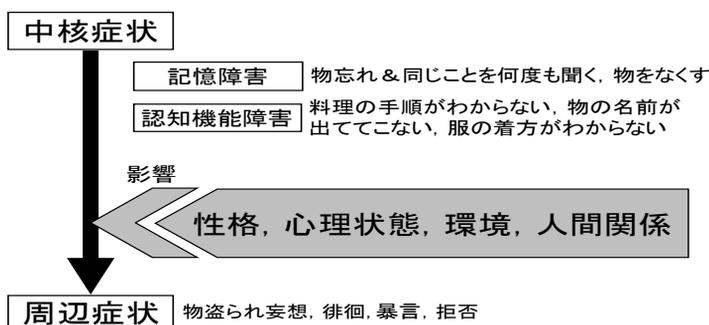
認知症では、症状として記憶障害に焦点が当てられ、ご本人・御家族より相談されることが多いです。しかし、認知症の症状は記憶障害以外にも、妄想、徘徊、易怒、不安など様々な症状が存在するため、症状を中核症状と周辺症状の2つに分けて考える必要があります。

【中核症状と周辺症状】

中核症状は神経細胞の脱落に伴う症状であり、記憶障害と認知機能障害の

2つの症状が存在します。患者様全員に認められ、病気の進行とともに徐々に悪化します。周辺症状は中核症状に他の要因（性格、心理状態、環境、人間関係）の影響が加わって出現した症状であり、精神症状や異常行動（幻覚・妄想、徘徊、異常な食行動、睡眠障害、抑うつ、不安・焦燥、暴言・暴力）があります。一部の患者様で認められ、病気の進行とともに悪化するわけではありません。

認知症の治療は、中核症状と周辺症状に分けて考える必要があります。中核症状に対する治療は、認知症の原因を検査して正しい診断を行った後に、認知症の進行抑制・病気の再発予防のための薬を飲むことです。周辺症状に対する治療は、ご本人・御家族よりよく話を聞き、前述の他の要因が症状の出現に影響しているかを判断した後に、他の要因に影響を減らすために（1）薬、（2）環境調整（家族へのアドバイス、生活習慣の改善）、（3）介護サービス（ホームヘルパー、訪問サービス、通所サービス、入所サービス）の提案を行います。



ウォーキング効果

理学療法士 上条 麻美

普段から散歩(ウォーキング)を習慣とされている方も多いかと思えます。今回は散歩による効果や適切な量、歩き方などについてお話したいと思います。



散歩により死亡リスクを低減できるという効果が注目されています。

では、毎日どのくらいの歩数が必要とされているのでしょうか。代表的な歩数の指標として7,000歩といわれています。このような歩数が示されると、「毎日7,000歩以上歩かなければいけない」と思われがちですが、そうではありません。ご自身の体調やペースに合わせて段階的に歩数を増やしていくことが重要となります。

<散歩による効果>

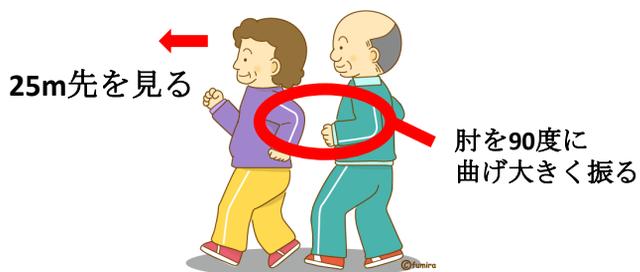
- ① 高血圧の改善
- ② 心肺機能の強化
- ③ 骨の強化
- ④ リラックス効果



など



<散歩姿勢>



みなさんも無理なく散歩を楽しんでみてください！！

散歩もいつものペースでゆっくり歩くよりか、メリハリをつけ“ゆっくり歩き”と“サッサカ歩き(速歩)”を交互に取り入れて頂くと生活習慣病や糖尿病などの予防に有効と言われています。いわゆる“インターバル速歩”です。

インターバル速歩は、3分間の“サッサカ歩き”と3分間の“ゆっくり歩き”を交互に繰り返すだけです。

目安としては1日15分以上、週4日以上がいいと言われています。



散歩中の姿勢は、背筋を伸ばした姿勢を保ち視線は約25m先を見ます。

足はできるだけ大腿を意識して踏み出し、踵から着地するようにします。

肘は約90度に曲げて腕を前後に大きく振ります。

医療法人社団 敬仁会 桔梗ヶ原病院
〒399-6461 長野県塩尻市宗賀1295
電話番号 : 0263-54-0012
F A X : 0263-52-9315

桔梗ヶ原病院認知症疾患医療センター
直通電話番号 : **0263-54-7880**
F A X : 0263-54-7881
Eメール : geriatric-medicine@keijin-kai.jp