

# 最近、転びやすくなったと 感じるあなたへ

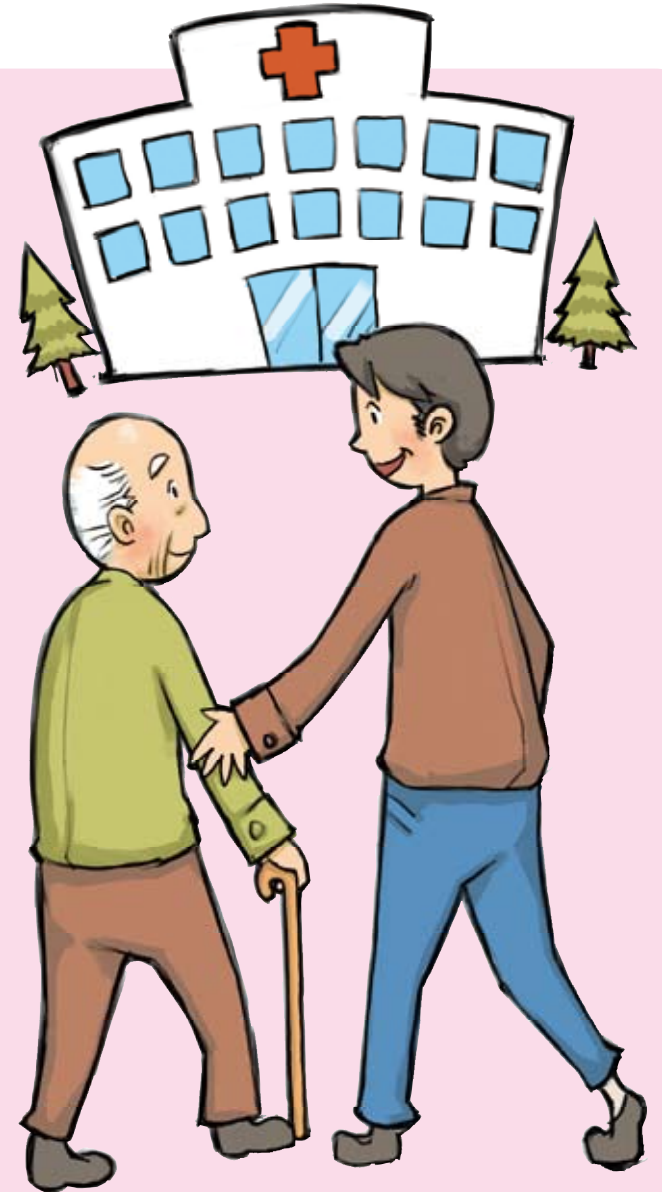
- 脳の衰え？筋肉の衰え？薬の副作用？色々な原因があります。なにか病気のせいかもしれません。
- 歩くのに自信がなくなったら、まず主治医に相談してみましょう。

**自信を持って、大地を踏みしめますように**



# ご家族の方へ

- もし、表情が硬く、前屈みになりやすい、歳をとったな、また最近、それが目立つと思ったら、主治医に相談してみてください。
- あまり、体が動いていない、動作も何となく遅い、声も細くなったなと思ったら、脳の衰えかも知れません。なにかの病気のせいもあります。
- 脳の病気や、薬の副作用、甲状腺ホルモンの異常でも起こります。
- 「ちゃんと歩きなさい」と言うと、余計に歩けなくなることもあります。
- まず、特定の病気によるものなのかどうかを確かめましょう。





平成22年

葉月

8月



日

月

火

水

木

金

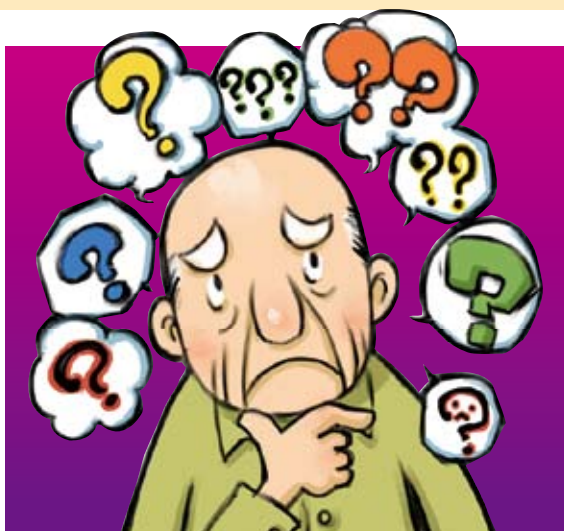
土

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## 「せん妄」ってどんな状態ですか？

せん妄は高齢者によくみられる意識障害の一種で、表向きはしっかりしているようにみえて頭の中は大混乱している状態です。注意力・集中力・持続力がなくなり、時間や場所が分からなくなったり、記憶障害や理解力障害、幻視がみられるようになります。夜間に起きやすいという特徴があります。

せん妄は認知症の人にとっても起こりやすい意識障害で一見すると認知症が急に悪くなったように見えます。せん妄は症状が非常に変動することが特徴で、数時間(午前と午後では別人に見える)から数分間の周期(話しているうちにボーッとしてきたが、名前を呼ぶと普通に会話できる)と様々です。せん妄は、いろいろな身体の病気、若い人では問題にならないような軽い脱水、高熱を出さないために見逃されている感染症、下痢、便秘、薬の副作用などで起こります。せん妄の治療に用いたはずの精神安定薬が、かえってせん妄を悪化させていることも少なくありません。



以前と比べてチェックリストのような変化が続くときは、すぐに最寄りの地域包括支援センター(地域によって名前が違うことがあります)や適切な医療機関に相談してみましょう。

もしかしたら認知症の初期かもしれません。でも心配はいりません。早く診断できれば、あなた自身や

ご家族が認知症についてきちんと理解する時間をもて、十分に対応できます。原因によっては治療法があります。

### チェックリスト

- 同じことを何度も言うとか聞くと周りから言われることが多い
- いつも捜し物をしていることが多い
- 財布や通帳など大切なものがなくなる
- 約束を忘れたり、待ち合わせの場所に行き着けなかった
- 片付けや料理、運転などが以前のようにうまくできなくなった
- テレビのドラマは筋を追うのが面倒くさい
- 身だしなみを整えることが億劫になり、構わなくなった
- 趣味や好きなことに関心がなくなった
- 何をするのも億劫になった