

認知症がある本人と家族が地域でつながる

# おれんじ通信

2021年  
秋号  
Vol.6

発行 常陸大宮市南部地域包括支援センター

毎年9月は「認知症を知る月間」です。

毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー」であり、あわせて茨城県では、毎年9月を「茨城県認知症を知る月間」として、認知症の早期発見や認知症の予防、認知症に関する理解と普及啓発などを行っています。

コロナウイルス感染拡大により、外出の自粛やあらゆるイベント・行事が中止となり、皆さまも自宅で過ごす時間が多くなっていると思われます。外出をすることは気分転換を図る以外にも、認知症の予防に効果があると言われていきます。今や認知症は高齢者だけの病気ではありません。自宅でできることを行い、積極的に認知症の予防に取り組みましょう！

## 秋の味覚 ～魚と認知症予防～

秋は魚が美味しい季節。魚の摂取が多いほど認知症を発症するリスクが低いことが研究で分かっています。魚と認知症予防について紹介します。

### ① なぜ魚が認知症予防に効果があるの？

魚にはDHA【ドコサヘキサエン酸】やEPA【エイコサペンタエン酸】など、認知機能の低下予防に役立つ可能性のある栄養素が含まれています。DHAは、脳の構成成分であり、記憶力や判断力の向上、認知症予防に有効です。また、EPAは血管を拡げて血行を促進するので生活習慣病を予防でき、間接的に認知症予防に繋がります。

### ② 認知症予防に効果のある魚はなにか？

これからの季節に旬となる秋刀魚（さんま）や鰯（あじ）、鰯（いわし）、鯖（さば）などの青魚には、これらの成分が多く含まれています。

秋の味覚の魚を食べて、脳の機能向上、  
認知症予防に努めましょう！



# 家族の声、紹介します！

家族の介護に悩まされる日々…。ご協力いただきましたご家族さまの介護の体験談の一部をご紹介します。

2016年頃から、同居の母の物盗られ妄想が見られ、「あったはずのものがない。」「〇〇盗まれた！」と訴えることが増え、症状は徐々に悪化し、自分や嫁を犯人扱いし、怒鳴り散らすことが多くなりました。認知症の対応では”否定はしない”ことが基本ではありますが、分かっているのに否定をしてしまい、対応に困る日々でした。

「参った…。」「自分たちだけではどうしようもない。」と感じ、市役所に相談をしたところ、地域包括支援センターを案内され、そこでスタッフからメモリーカフェを紹介されたことがカフェに参加したきっかけでした。

カフェに参加をし、悩みを吐き出しましたが、肝心の”専門機関を受診する”ことは難しく、大きな壁でもありました。

市外に住む妹にも相談をし、彼女が動いてくれたこともあって、なんとか専門機関の受診に繋がり、今の病名「妄想性障害」の診断がつかしました。やっとひとつの壁を乗り越えたような気がします。

その後、症状は改善することなく、本人の意思とは反しますが、家族の同意で精神科病院に入院となりました。入院期間は最長で3ヶ月ということで、退院後の生活をどうするか家族にとって大きな課題となりました。そこで、毎日通って本人を説得し、時には病院の相談員さんの協力を得て、退院後はサービス付き高齢者住宅に入居することができました。ここまで長い道のりではありましたが、やっと一段落がついたように思えます。

悩んでいる方がいましたら、1人で抱えずに、  
家族や専門機関に相談をすることが大切です。



## 認知症家族のつどいカフェ

10月2日(土) 10:00~11:00

場所 カフェテリアエルマウ 住所:常陸大宮市上町353  
(旧ヒロセヤ跡地、フロイデサポートセンター大宮内)

**完全予約制** お問い合わせ 0295-53-6810

皆さまのご参加をお待ちしています！

地域包括  
支援センター



## 常陸大宮市南部地域包括支援センター

〒319-2261 常陸大宮市上町318-1

(大宮フロイデハイム1F)

0295-53-6810(平日・土曜8:30~17:30)

メールアドレス:nanbu-houkatsu@hakujinkai.com