

第14回全町レディースミニバレー大会

2月8日(日)総合体育館で、第14回全町レディースミニバレー大会が開催されました。

ジュニアの部、ミドルの部、シニアの部の3部門に分かれ合計13チームが参加し、爽やかな汗を流しながら白熱した試合が繰り広げられました。

成績は次のとおりです。

	ジュニアの部	ミドルの部	シニアの部
優勝	チームJ子 遠藤由美子・村岡 美穂 瀬戸加奈子・今北真由美	でこぼこの仲間 中村美希子・佐藤 香苗 川西亜矢子・和久美希子	ドライ・フルーツ 赤石 和子・斉藤 悦子 石上 厚子・竹本久美子
準優勝	チーム♡エルメス♡ 垂又 寛子・池澤 浩子 斎藤 エリ・田住 美樹	でこぼこな仲間 大場 栄子・津村 晃子 山中裕己子・白土ひとみ 佐々木菜穂子	ピチピチシニア 本館美智子・十川富久美 沢井 広子・吉原 笑子
3位	あけみ〜ず♡ 松村あけみ・大野由美子 諸岡光江・栗田 結香	ローズ・ヒップ 栗山ひとみ・細田 圭子 田中美津子・近藤 弘美	黄色い風船 高橋 文子・竹本 良子 斉藤 洋子・谷口 真純 佐々木慶子



健康メモ

家族が認知症になったら

脳は、私たちの日常の活動をコントロールしてくれる司令塔です。しかし、何らかの原因により、脳の細胞が死んだり、働きが悪くなるとコントロールがきかなくなり、生活に支障をきたすようになります。これが「認知症」です。

〈認知症の症状と行動の特徴〉
認知症の基本症状(中核症状)には①物忘れ、②見当識

障害(日にちや時間、場所がわからなくなる)、③判断力障害があります。これらが組み合わさることで、次のような行動(周辺症状)が現れることがあります。

お財布が小銭で一杯になっている
〈原因〉小銭の種類がわからない、端数を計算することから、いつもお札で支払うため小銭がたまる

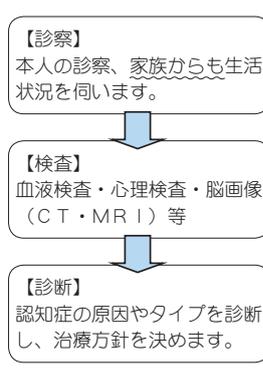
好きだった趣味をしなくなった
〈原因〉約束の時間がわからない、準備ができない、無気力で興味がわかない

いつも物を探している
〈原因〉いつ使ったのかやどこに置いたのかを忘れて

この他にも、同じ料理を続けて作る、味付けが変わる、いつも同じ服を着ている、怒りっぽくなる等、様々な行動が見られるようになります。「徘徊」や「妄想」等の行動は、病気が更に進行してくと見られるようになります。

〈認知症を疑ったら…〉
まずはかかりつけ医に相談してみよう。

認知症の症状がみられる場合、その原因やタイプによって生活上の注意点や治療方法も変わってきます。その見極めには医師の診断が必要です。



診察の時には、普段の本人の様子を知っている家族から「どのような症状が、いつ頃から見られるのか」等を伝えられるようにしておくことが大切です。

〈認知症の治療〉
認知症の治療薬には飲み薬と貼り薬があります。認知症の治療薬は長期間継続することで症状の進行を緩やかにする効果が期待できます。また、ひとつの薬で効果がなくても、別の薬で効果が出ることもあります。その人にあつた薬を主治医と相談していくことが大切です。

〈周りはどのように接するべきか〉
認知症の初期には物忘れが原因で起こる失敗やトラブルにより、家族だけでなく、本人も大きな不安を抱えています。

治療は薬を飲むことも大切ですが、認知症の場合は周囲の接し方も重要な治療の手段となります。
認知症という病気を知り、その方の心情に寄り添い、困っていることがあったら、さりげなく、ちよつと、お手伝いをしてあげる、本人を安心させてあげる事が一番の援助になります。
保健師 塚崎 優希