

フレイルと認知症

令和1年12月9日 市民公開講座

指宿医療センター

認知症看護認定看護師 中村 真子



認知症とは

- 認知機能の低下により日常生活に何かしらの支障をきたす状態

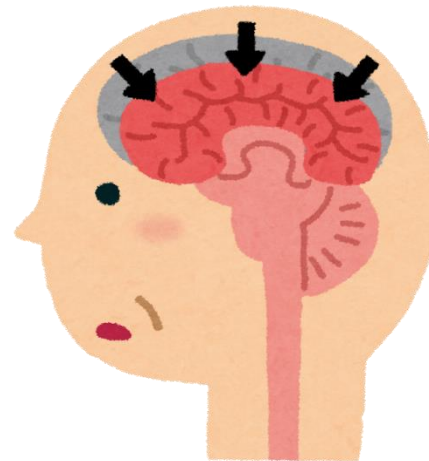
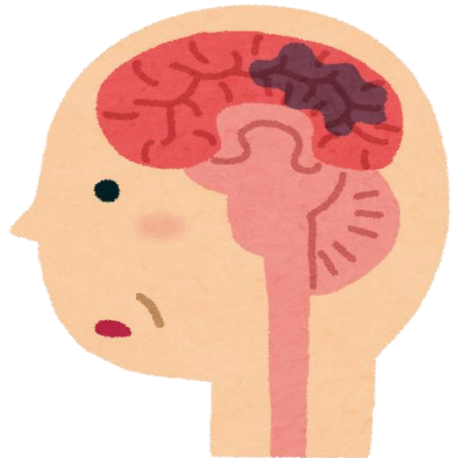
認知機能：記憶・見当識・思考・知覚など

主な認知症の種類

- アルツハイマー型認知症
- レビー小体型認知症
- 脳血管性認知症
- 前頭側頭葉型認知症

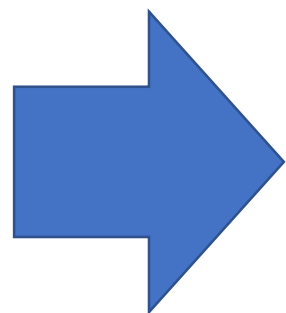
原因

- 脳が傷つく（脳梗塞、頭の打撲、脳出血など）
- 脳が萎縮する
- 脳にしみ（老人斑）ができる



認知症とフレイル

認知機能の
障害



社会との
つながり
の減少

気分の落
ち込み・
閉じこも
り

活動量の
低下



適切な支援を行うことで生活機能などの
維持・向上が期待できる！

フレイル予防



身体面

- 簡単な体操や運動を行うことで筋力の維持！
- 口腔体操、口腔ケア



精神面

- 季節の行事や季節の食材を使った料理を楽しむ
- 日記を書く（本人ができない時には家族が手伝う）
- コミュニケーションをとり会話をする
- 高齢に伴う視覚、聴覚などを補う
- 得意なこと、できることを見つけて生きがいや、やりがいを見出す



口腔体操

1. 口を閉じたままほおを膨らましたり、すぼめたりする
2. 口を大きく開けて舌をだしたりひっこめたりする
3. 舌をだして上下に動かしたり左右に動かしたりする
4. 口を閉じて口の中で舌を上下したり、ぐるりと回したりする



予防運動

頭を使う運動と
身体を使う運動を
同時に行う

