



# R&B通信 NO. 49 2023 6月号

～梅雨の時期ですね～

いつもありがとうございます。管理者の羽田です。  
梅雨に入ってうっとうしい雨が続いていますね。

今月は「認知症」についてです。  
認知症にまつわる症状として「見当識障害」があります。  
これは、「時間」「場所」「人」の順番で理解  
できなくなっていく障害・・・



まずは時間について、認知症の人は今日が何月何日で今の時間が何時なのか？  
わかりにくくなったり、時間の過ぎる感覚が早く感じられることがあるそうです。  
例えば「今何時？」と聞いてしばらくしてすぐ「今何時？」と聞かれる事が有ります。  
その人にしてみれば、今が何時か分からないので不安を感じているので聞いているし、時間がかかり経過している感じがある為、聞いているんですね。



決して周りの人を困らせようとか思っているわけではなく、  
本人は大変な思いをされている状況であると認識が必要なんです。  
「さっき時間言ったでしょ？」などの発言は更に本人の不安をあおります。  
あなたの周りにそういった人がいらっしゃれば、  
やさしく見守ったり、何度でも丁寧に質問に答えてあげる、  
そんな優しい環境を作りたいですね！



R&Bぷらす職員の松岡 雅美と申します



今月から我が家の新しく家族になった3ヶ月の子犬「かりん」の話をしたと思います。  
まだ我が子が来て3週間ですが、  
体重が2kgも増えました。かりんが来てから、毎日バタバタしていますが、子供たちが分担して散歩や食事の面倒を見てくれるようになり、家族が増えるっていいなと思います。  
先日、部屋の片隅にあるエレクトーンの電気コードをかりんが噛みちぎっていました。もうエレクトーンは処分かな・・・とショックを受けていたら、私の母が「これすぐ直せるよ！私でも直せるんだから、あんたもできるよ」と鶴の一声。  
びっくりしました！  
母にはまだまだかなわないなと思いました。  
かりんが来てから色々な発見があり、忙しいですが楽しいです。  
まだまだイタズラ盛りなので、何をしてくれるのかこれからが楽しみです。



R&B 〒581-0032 八尾市弓削町3-27 中澤ビル1階 TEL&HP:FAX:072-968-7739  
8:30~17:30(日曜日休み) <http://rb-yao.com/>

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
×	×	×	×	×	×

R&Bぷらす 〒581-0095 八尾市田井中4-31 TEL:072-940-6640 FAX072-940-6641  
8:30~17:30(土・日曜日・祝日休み)

## ～握力のお話し～

皆さんは自分の握力をご存知ですか？

加齢に伴う握力低下に関して、男女とも50歳を超えた頃から低下しています。

握力の測定値は手と腕の瞬間的に発揮できる筋力を表すだけではなく、全身の筋力状態を知る指標になります。

握力の低下は色んなことに関係することがわかってきました。

また、病気の発症とも関係します。イギリスの研究では握力

(男性で26kg以下、女性で16kg以下)の人では、心血管疾患や呼吸器疾患、がんになったり、死亡する率が高くなると報告されています。

日本の研究では、握力の著しい低下が認められた人は握力低下のない人に比べて、1.51倍認知症になりやすいと言われています。



これらのことはありませんか？

- 瓶やペットボトルが開けられない
- ひねるタイプのドアが開けにくい
- 物をよく落とす
- 重たいものが持てない(買い物)

など・・・

### 握力を向上させる運動

#### グーパー運動

肩の高さに手をあげて肘を伸ばし、5秒間しっかり広げる。

5秒間しっかり握る。回数5秒×3セット～5セット

#### ゴムボールやハンドグリップを使った運動

ゴムボールやハンドグリップを握る。回数は10回×3セット



#### 雑巾絞り

濡らさなくてもいいので、両手でしっかり絞ります。回数10回×3セット

篠澤 祐里奈