あいあーる
訪問看護ステーション
愛ある通信 Vol. 9
2025年 9月号

「もの忘れ、それって病気？」―認知症との正しいつき合い方―

9月21日は「世界アルツハイマーデー」。認知症の理解と支援を世界的に広げる日です。「最近、もの忘れが多いかも…」と不安になることはありませんか？

① 年齢による「もの忘れ」と認知症の違い🧠

🔍加齢によるもの忘れ	認知症忘れる内容
一部を忘れる（例：名前）	経験そのものを忘れる（例：会ったこと自体）
ヒントがあれば思い出せることが多い	思い出せない日常生活
ほぼ支障なし	生活に支障をきたすことがある

② アルツハイマー型認知症とは？

🧩認知症の中で最も多いタイプ。
初期には「昨日のことを忘れる」など短期記憶の障害から始まり、進行すると判断力や理解力にも影響が出ます。

③ 予防のカギは“生活習慣”！🏃♀️👫🧠

- ✅ 有酸素運動（週3～4日程度のウォーキング）
- ✅ バランスのとれた食事（魚・野菜・大豆製品など）
- ✅ 人との交流（おしゃべりも脳の活性化に！）
- ✅ 趣味や学び（読書、手芸、パズルなど）

【今日からできること】

- 🟢 毎日5分の脳トレ
- 🟢 家族と会話する時間をもつ
- 🟢 気になる変化は早めにメモを

認知症は「誰にでも起こりうる身近な病気」。
早く気づき、支え合うことが安心の第一歩です🌱

空き状況
○：空き有　△：残りわずか　×：空き無　＊：要相談

☆看護師☆	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	△
午後	○	○	○	○	○	△	×
☆理学療法士☆	月	火	水	木	金	土	日
午前	△	△	△	△	△	×	×
午後	△	△	△	△	△	×	×
☆作業療法士☆	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	×	×
午後	○	○	○	○	○	×	×

今月のつぶやき

今月のテーマ：ご家庭と訪問看護でつくる災害への備え
今月の担当者：露谷妙香

あいあーるのカオリちゃん

秋の訪れを感じる季節となりました。日中はまだ夏の名残りがございますが、朝夕の風には涼しさが増してまいりました。街路樹も色づき始め、自然の移ろいを感じるこの時期、皆さまいかがお過ごしでしょうか。
今号では、在宅医療・訪問看護における災害対策について特集しております。
ささやかではございますが、皆さまの暮らしに寄り添える誌面となれば幸いです。

～安心して自宅で過ごすために今できること～
9月1日は「防災の日」。地震や台風など災害が多い時期だからこそ、日ごろからの備えが大切です。
1. ご家庭でできる備え
お薬や医療機器の予備を1週間分以上用意しましょう。
かかりつけ医や訪問看護ステーションなど連絡先リストを作り、家族みんなが見やすい場所に貼っておきましょう。
飲料水や非常食、常用薬、保険証のコピーなど非常用持ち出し品を準備しておきましょう。
2. 訪問看護師ができるサポート
ご利用者様の体調や医療機器を確認し、災害時の対応方法をご家族と共有します。
必要に応じて避難や情報提供のサポートも行いますので、不安なことがあればご相談ください。
皆さまが安心してご自宅で過ごせるよう、今後も寄り添った看護を続けてまいります。

あいあーる合同会社
あいあーる訪問看護ステーション
〒784-0004
高知県安芸市本町2丁目4番9号
0887-37-9825