

高齢者と“新しい生活様式”

新型コロナウイルスの影響が長引き「3密(密集、密接、密閉)回避」「マスク着用」「手洗い・消毒」と並び**新しい生活様式**とよく耳にします。高齢者が気をつけたい“新しい生活様式”について紹介いたします。

適度な運動

動かないこと(生活不活発)から心身の働きが低下し歩きづらい、疲れやすいなどフレイル(虚弱)が進行します。

散歩や体操、座っている時間を少なくするなどそれぞれの体調や体力に合った運動を心がけましょう。



栄養バランスの良い食事

少量でも豊富な種類の食材を食べるよう心がけ、低栄養を予防します。免疫力を高めるためにもバランス良く三度の食事を摂りましょう。こまめな**水分補給**もお忘れなく！

質の良い睡眠

体と心の**健康**を回復・維持するためにも睡眠による休息をとりましょう。運動、食事と合わせて一日の生活にメリハリをつけます。



体調の変化や持病について気軽に相談できるかかりつけ医を持つことをお勧めいたします

認知症サポート医地域強化研修

令和3年7月21日(水)

認知症サポート医の地域連携機能の強化を図ることを目的にして開催されています。青森県立中央病院 神経内科部長 新井先生を講師に迎え、認知症に薬を使う理由、使わない理由と題してWeb研修という形で講義いただきました。コロナ禍ということもあり、当センターでは初となるWebでの開催となりました。

新井先生から認知症に対しての向精神薬などの使い方について示唆に富んだお話をいただき、参加者の皆様からもご好評いただきました。今後も様々な研修を企画していきますので、よろしくお願いいたします。



～認知症疾患医療センター長より～

認知症サポート医の研修会にご参加いただいた皆様、講師の新井先生ありがとうございました。オンラインでの開催により、場所が離れていてもコミュニケーションがとれる便利さに、今更ながら驚いている昭和生まれです。その一方で、認知症の方とご家族との関わりは、お互いに望むときには目と目を合わせ、触れあうことができる状況が重要であると思っており、日常生活に制約が多い今、医療者として苦慮している毎日です。

☆認知症に関する専門的知識を持った看護師や精神保健福祉士による専門相談をおこなっています。

※要予約、相談無料

☆受診予約、その他相談お問い合わせ
月～金（土日祝、年末年始は休み）、9時～16時
【センター直通】017-788-2988



発行者：青森県立つくしが丘病院認知症疾患医療センター運営チーム
〒038-0031青森市大字三内字沢部353-92
電話 017-788-2988（センター直通）