

3

2021

三重病院

## ニュースレター

news letter vol.259



- 01 コロナ禍における認知機能低下の予防について  
外来からのお知らせ
- 02 臨床研究部からのお便り—第34回—  
通所支援事業のひとコマ
- 03 「しまじろう」がやってきた  
やまばとギャラリー情報コーナー  
異動のごあいさつ
- 04 医療安全便り vol.20  
病院からのご願い／外来診察のご案内

## ■ コロナ禍における認知機能低下の予防について ■

コロナ禍において、外出や人との交流が大幅に減少したこと等による高齢者の認知機能低下が問題になっています。日本認知症学会専門医に対するアンケートでは、40%の医師がコロナ禍により認知症患者さんの症状の悪化を認めたと答えていますし、広島大学の調査でも40%弱の患者さんに認知機能低下や日常生活動作の低下が生じていると報告しています。

コロナ禍における認知機能の悪化予防のために、新しい特別な方法は今のところありません。ですが、コロナ前から国内やWHOなどの世界的機関から提唱されている予防法を工夫して継続していくことが出来れば、十分効果があると考えられます。その予防法の中で、大事だと思われる3つのポイントを紹介します。

### ①「体を動かす」

運動は認知機能低下予防にとっても重要です。ですが、コロナ禍においては、痩せる、筋肉をつける、という高いレベルではなく、まずは両足の筋力を落とさないことを目標にしてください。外出自粛という言葉が一人歩きして、家から外に出てはいけなような気がしますが、人混みを避け、一人あるいは限られた方となら、自宅の周りや公園などを散歩することは国も推奨しています。時間としては20-30分でも結構です。外出が難しい場合には、室内での運動や歩行に代えてもよく、立位をとるのが難しい方は、座りながら足を上げたり伸ばしたりする体操でもよいです。厚生労働省のホームページでは高齢者向けの自宅でもできるご当地体操が紹介されていますので、是非参考にしてください。

### ②「人との会話をなくさない」

人との接触や交流がない方はそうでない方に比べて認知症が進行しやすいという報告があります。マスク着用、3密回避、ソーシャルディスタンスなどの注意を十分に守った上で、家族や友人と会話する機会を多く持つようにして下さい。また、スマートフォンやパソコンの普及も

あって、最近ではテレビ電話（Zoom:ズームやLINE:ラインなど）が利用されるようになってきています。テレビ電話なら遠方に住むお子さんやお孫さんと顔をみながら会話することが可能ですので、コロナで逆に顔を見る回数が増えるかもしれません。高齢者にとっては敷居が高いと思いますが、ZoomやLINEの利用法をわかりやすく案内したサイト（「名古屋市一地域でつながるオンライン会議」や、「埼玉共助スタイル-Zoom利用の手引き」）もありますので参考にしてみてください。

### ③「適切な睡眠と食事をとる」

コロナ禍で生活リズムが崩れて、睡眠や食事に影響は出ていないでしょうか。認知症の方は睡眠や食事の時間が不規則になると見当識障害やせん妄をきたしやすくなりますし、認知症でなくても、睡眠と食事の崩れは、認知症のリスク因子である高血圧、糖尿病、脂質異常症、うつ病の誘因となります。また、これらは免疫力の低下にもつながりますので、特にコロナ禍においては重要です。“適切な睡眠と食事”を意識した毎日を過ごすよう心掛けてください。

コロナワクチン接種が国内で可能になるなど、ようやく明るい兆しもみえてきましたが、まだしばらくは現在の状況が続くかと思えます。3つのポイントを心がけた日常生活を送って、このコロナ禍を乗り切っていきましょう！

（脳神経内科 高島 慎吾）

〈参考文献：認知機能低下及び認知症のリスク低減 WHOガイドライン,2019 他〉

## 外来からのお知らせ

休診

代診

肥満外来

小児科

3/4(木)・3/25(木)…貝沼

3/1(月)…長尾→野上

口腔外科

3/5(金)…長尾→高瀬

3/18(木)・3/25(木)…松村