

# 高田 “こころ” の 優しき通信

第 21 号 H29.2

発行：医療法人高田西城会高田西城病院  
「高田“こころ”の優しき通信」編集委員会  
〒943-0834 新潟県上越市西城町 2-8-30  
TEL 025-523-2139 FAX 025-522-7035  
<http://www.nishishiro-hp.or.jp/>

## 徘徊について

認知症の方によく見られる「徘徊」、そして、デイサービスでの帰宅要求、自宅に居ながらも「家に帰る」、これらの家族を悩ませる言動と行動を、どのように理解すればよいのでしょうか。動物が有する帰巢本能なのでしょうか。

若いときには、前を向いています。どこの都市、地域で暮らしても、家族とともに、その地で仕事につき、日々生活ができれば充実感があります。土地々の歴史、文化、郷土料理などいろいろと経験できることに、興味や喜びを感じてここに生きている実存を受け入れられます。

しかし、老年期になると、後ろ向きで、過去だけが確かなものになり、今ここにいるという実存は不確かで、不安が襲ってきます。何となく地に足が着かない居心地の悪さを感じるのではないのでしょうか。

認知症を発症し、物忘れや地誌的見当識の障害が顕著になったときに、自分の今いる環境をどのように認識するのでしょうか。

動物の帰巢本能と同じように、ここは出かけている場所なので、「家に帰る」といって、仮想の家に向かって、あてもなく彷徨うのでしょうか。それが「徘徊」であれば、それなりに意味のある行為となりますが、「本能」は自覚に乏しく、言語化も難しく、まして認知症の人が説明することは困難で確かめることができません。

「徘徊」は帰らなければならない場所に向かってあてもなく彷徨うことなのでしょうか。皆さんはどう思いますか？

院長 湯浅 悟

## にっこりカフェ&かがやきメモリーコンサート



認知症に関心のある方、ご本人やご家族の皆さま、一緒に交流しませんか？

毎月 1 回、さまざまなゲストをお迎えし、当院 4 階の川室道隆記念ホールにて開催しています。

コンサートで心地よい音楽にいやされ、気楽に語らい、安らげる時間を過ごしましょう！専門家による「認知症のなんでも相談」「認知症のミニ講座」もあります。

2月の開催予定

平成 29 年 2 月 25 日(土) 10 時～11 時 30 分 ゲスト「ベストフレンズ歌舞団」

お申込みは当院「認知症疾患医療センター」 090-7801-7533(専用) もしくは 523-2139(代)

## 外来診療担当医表

平成 29 年 1 月 31 日現在

曜日		月	火	水	木	金	土
精神科 心療内科 老年精神科	初診	青木先生	林(哲)先生	管先生 滝沢先生	青木先生	増井先生 池田先生	緊急時 のみ
	再診	湯浅先生	丸茂先生 越山先生	真鍋先生	湯浅先生	林(哲)先生 林(剛)先生	

○もの忘れ外来 毎月第1・3土曜日 (午前9時～12時) 担当医 湯浅先生

○脳の健康外来 毎週月曜日・木曜日 (午後1時30分～) 担当医 湯浅先生

## \*..☆..\*☆\*..☆..\*☆ 外来医師のご紹介 橋尻 洸陽 先生 ..☆..\*☆\*°☆\*..°

はじめまして。10月から金曜日午後・土曜日午前の病棟診療を担当させていただいております。

横浜出身の26歳、趣味は筋トレとバスケです。「大学生活を過ごした新潟に恩返しをしたい」と、新潟で今年度から精神科医として研鑽を積んでおります。

高田には6年前に桜を見に来たことがあります、とても素敵な街並みであったと心に刻まれております。こちらでみなさんのお役に立てる仕事ができることを心から幸せに感じております。

みなさんの週末が安心できる日になりますよう、真摯に診察させていただきます。

どうぞよろしく願いいたします。



## \*..☆..\*☆\*.. 体も温まって一石二鳥の冬の運動術 ☆..\*☆\*°☆\*..°

まだ寒い2月、動くことが嫌になったりしていませんか？運動不足に陥りがちなこの時期、室内で簡単に取り組める運動をご紹介します。

**ラジオ体操** 人間の体をまんべんなく動かすために必要な運動の組み合わせで作られています。一つ一つの動作を大きくしっかり行うことで、カロリー消費も期待できます。

**ストレッチ** 腕や肩、手首を動かすことで手全体の血流を良くし、足首を動かすことで足全体の血流も良くなります。また寒くて動きにくくなっている筋肉を和らげる効果も期待できます。



どちらも身近すぎて、拍子抜けするかも知れませんが、じっくりしっかり動かすと汗をかくことも…。時間や量を変化させると、運動の負荷もアップし、ダイエット効果も期待できます。

簡単な運動なら続けやすいという利点もあるため、外での運動が難しいこの時期、皆さんの日常生活の中に取り入れてみてください。