



### 「病住連携会について」

平素より大変お世話になっております。去る 11 月 8 日の土曜日、当院フレイルセンターにおいて近隣住民を対象にした病



住連携会を開催しました。今回は当院管理栄養士から冬を乗り切るための食事の話を聞いていただき、健康運動指導士から「体操で脳を活性化」として、コグニサイズ（認知症予防のための運動プログラム）を体験していただきました。



特にコグニサイズは参加者が一生懸命取り組む姿が印象的で、終了後も参加して良かったと満足の声を多くいただきました。今後も定期的に病住連携会を開催する予定です。

（高齢者総合診療科 部長 杉本）

### 市民公開講座 知ろう！認知症のリスク低減&やってみようコグニサイズ

令和 7 年 12 月 12 日(金)に、「知ろう！認知症のリスク低減&やってみようコグニサイズ」と題した市民公開講座を川崎医療短期大学（岡山市北区中山下二丁目 1 番 70 号）にて開催いたしました。

当日は 70 名の皆様にご参加いただき、認知症のリスク低減や予防のための運動について熱心に学んでいただきました。本講座は二部構成で実施しました。第一部では、高齢者医療センターの和田健二部長より「知ろう！認知症のリスク低減」と題した講演があり、認知症発症に関わる危険因子や、その低減に向けた知識について理解を深めました。第二部では、川崎医療福祉大学の太田信子先生のご指導のもと、「やってみようコグニサイズ」として、参加者の皆様に実際にコグニサイズを体験していただきました。「コグニサイズ」は、国立長寿医療研究センターが開発した認知症予防運動プログラムで、有酸素運動に計算やしりとりなどの認知課題を組み合わせることで、脳の活性化を目指すものです。高齢者医療センターでは、来春よりフレイルセンターにてコグニサイズプログラムを導入予定であり、その紹介も兼ねて体験していただきました。参加者からは、「運動と頭の体操を同時にできて楽しかった」「今日から実践したい」などの感想が寄せられ、認知症予防への高い関心がうかがえました。

（高齢者総合診療科 部長 和田健二）



## 症例のご紹介

85歳の女性。

転倒をきっかけに歩行が不安定になり、物忘れ、食欲低下、脱水ぎみといった複数の症状が重なる「老年症候群」の状態でありました。外来通院も負担となっていたため、外来主治医を中心に看護師、理学療法士、管理栄養士、薬剤師、ケアマネジャー、ソーシャルワーカーが連携して支援体制を整えました。看護師は在宅での健康管理を行い、理学療法士は転倒予防のための筋力トレーニングと歩行練習を実施し、管理栄養士は嚥下のしやすさを考慮した献立を提案し、栄養不足の改善につなげました。薬剤師は、お薬の飲み忘れがないかどうかの確認にくわえて、眠気や立ちくらみを引き起こす薬（降圧薬、抗不安薬、利尿薬など）の見直しを提案し安全性を高めました。また、ソーシャルワーカーとケアマネジャーが生活環境を調整し、手すりの設置や見守り体制を導入しました。家族にも介護負担を減らす工夫を共有しました。その結果、ふらつきが減り、自宅内の移動が安定し、体力と意欲が向上しました。食事摂取量も増え、生活の質が大きく改善しました。高齢者医療においては、多職種連携が重要であり、一人の患者様の生活を総合的に支えた好例です。

## 外来表について

ご紹介いただいた患者様のご予約日を早められるよう、もの忘れ外来を木曜日午前に新設いたしました。もの忘れの気になる患者様などぜひご紹介ください。

		月	火	水	木	金	土
(午前) 8:30~ 11:30	01	柏原 直樹	<a href="#">もの忘れ外来</a> <a href="#">和田 健二</a>	<a href="#">もの忘れ外来</a> <a href="#">和田 健二</a>	<a href="#">もの忘れ外来</a> <a href="#">秋山 真樹</a>	<a href="#">もの忘れ外来</a> <a href="#">和田 健二</a>	当番医
	02		<a href="#">フレイル・ 老年症候群外来</a> <a href="#">杉本 研</a>	<a href="#">角谷 裕之</a>	<a href="#">フレイル・ 老年症候群外来</a> <a href="#">杉本 研</a>	<a href="#">角谷 裕之</a>	
(午後) 13:30 ~ 16:00	01	<a href="#">羽井佐 実</a>	<a href="#">山本 稔也</a>	<a href="#">角谷 裕之</a>	<a href="#">秋山 真樹</a>	<a href="#">杉本 研</a> <a href="#">羽井佐 実</a>	
	02	<a href="#">安永 雅</a> (訪問リハビリテー ション外来)				<a href="#">安永 雅</a> (嚥下内視鏡外来)	



学校法人川崎学園 川崎医科大学高齢者医療センター  
患者診療支援センター  
〒700-0821 岡山市北区中山下二丁目1番80号  
TEL **086-201-5280** (患者診療支援センター直通)  
FAX 086-225-2051

受付時間

平 日 8:30~11:30  
13:30~16:00  
土曜日 8:30~11:30