

# ヘルパーステーションだいとう だより

No.55・2016年10月号発行

療養介護事業の説明会に参加して



居宅介護支援事業所ケアカフェぷらっと  
介護支援専門員、相談支援専門員  
岡田 久美子

先日(8月30日)、姫路市役所主催の重心病棟開設の説明会に行ってきました。  
この度、県(大人)と市(子供)に認可される重心病棟がマリア病院内にできるという  
説明会です。

姫路聖マリア病院が、医療法人財団から社会医療法人になったことで初めて建てる  
福祉施設だそうです。今までは、国立病院系か私立が多く、また中・西播磨地域で  
初の重心病棟とのことでした。

重心病棟ってなに？と思われると思いますが、身体障害者手帳1級かつ療育手帳A判  
定であることという約束があります。最重度と言われる障害の人たちということ  
です。

施設を作っていただきにくいこの時代にうれしいことだと思います。

医療の必要性が高い子供を持つ母にとって毎日は必死です。

用事があったり、仕事があっても、子供の体調によってはキャンセルしないといけな  
いからです。それが、毎日であり、数時間単位であったりするのです。

食事も排泄も入浴も着替えも自分で出来ないし、  
何もかもやり方を工夫して模索しながらの毎日です。



いつも思うのですが、こういう子供が生まれるのは、何も特別なことではありません。周産期、出産時のトラブル、病気、その後の発育不全や事故など様々な予測できないことで起こるのです。

今年、相模原市でおこった「津久井やまゆり園」事件などもってのほかです。ニュース等で間違った考えの犯行を事実的に報道だけするのではなく、間違った考えであることをもっと強調してほしかったです。育成会会長や津久井やまゆり園園長の話や文章は、障害の方々に勇気を与えられたと思います。総理大臣や厚労省大臣のコメントがないことに違和感を持ったのは私だけでしょうか？

大切なことが、県や市に理解され形になって行われることはとても素敵なことだと思います。みんなで、見守り大いに期待したいと思います。

そして、マリア病院に出来る重心病棟は、「ルルド館」と命名されました。



**今回掲載にご協力して頂きました方々ありがとうございました。**

**利用者様の声、家族介護等の日常のエピソード、俳句・短歌・川柳・詩・挿絵、制作作品の写真等々ございましたら掲載させて頂きたいと思っておりますので、皆様、ご協力の程宜しくお願いします。**

～季節の変わり目です。気を付けて～

秋から冬にかけて季節の変わり目に注意したいのが血压です。

気温が下がることによって、体が熱を逃すまいと血管が細くなり、それに伴って血压が上昇します。高齢の方は高血圧症を持っている方が多いです。それに寒さという要因が加わると、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞の可能性が高まりますから注意が必要です。

毎日血压を測る習慣を付け、塩分控えめの食生活を心がけるようにしましょう。



# 世界アルツハイマーデーに 姫路城がオレンジ色にライトアップされました。

2016年9月22日神戸新聞朝刊掲載

ち 2016年(平成28年)9月22日 木曜日 不申 戸

## 認知症への理解深めて

### 世界アルツハイマーデー

### 姫路城をライトアップ

「世界アルツハイマーデー」の21日に合わせ、世界文化遺産・国宝姫路城が、認知症のイメージカラーのオレンジ色にライトアップされた。主催団体による行進や関連イベントもあり、患者や家族ら約100人が認知症への理解と早期発見の大切などを訴えた。認知症を身近な問題として捉えてもらおうと、NPO法人姫路市介護サーピス第三者評価機構が主体となり、今年4月に設立した市民組織「ひめじおれんぢ（ひめじ認知症啓発協議会）」が初めて企画した。

午後5時、参加者はそろいのオレンジ色のTシャツを身に付け、大手前公園(同市本町)に集結した。認知症の人への理解を「認知症患者が住みよい町に」と声を上げ、みゆき通り商店街を練り歩いた。

姫路駅北にきわい交流広場では、同市在住の歌手で薬剤師の小倉竹樹さんが歌を披露し

たほか、参加者が通行人にティッシュなどの啓発グッズを配布。そして午後6時半すぎ、姫路城がオレンジ色に照らされた。

同法人理事長の田中洋三さん(63)は「認知症は物忘れや徘徊など生活がしにくくなる病気。地域で支える意識を高め、認知症の人が住みよい町にしたい」と語った。

認知症のイメージカラーのオレンジ色に染まった姫路城。地上は中本町



たほか、参加者が通行人にティッシュなどの啓発グッズを配布。そして午後6時半すぎ、姫路城がオレンジ色に照らされた。

1994年9月21日、スコットランドのエジンバラで第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催されました。会議の初日であるこの日を「世界アルツハイマーデー」と宣言し、アルツハイマー病の啓蒙を実施しています。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、様々な取り組みを行っています。

田中所長のコメントです。



# 認知症について



## 認知症とは・・・

私たちのあらゆる活動は脳がコントロールしています。

認知症とは、何らかの原因で脳の働きが悪くなることで起こる症状や状態をいいます。認知症が進行すると、だんだん理解したり判断する力がなくなり、社会生活や日常生活に支障が出てくるようになります。

脳が障害される部分によって、物忘れが起きたり時間や場所がわからなくなったり、幻が見えたりすることがあります。

認知症の症状は、種類により異なりますが、時間の経過とともに、軽度から重度の症状に進行していきます。

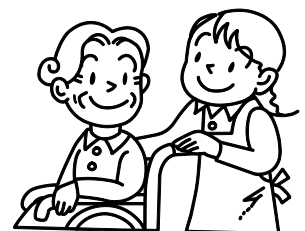


## MCI（軽度認知障害）

認知症は進行性の病気であり、できるだけ早い段階で適切な治療や対応につながる事が大切です。認知症になる前段階として、認知症予備軍に位置づけられる、正常な状態と認知症の間の状態である「軽度認知障害(MCI)」と呼ばれる時期があります。

MCIは、物忘れは目立つものの、日常生活には支障がない状態です。

5年前後で約半数が認知症に移行すると言われており、この段階で、予防（運動・食事・睡眠などの生活習慣の改善など）に取り組んだり、適切な治療を受ければ、より発症を遅らせる効果が期待できます。



## アルツハイマー型認知症

脳内に異常なたんぱく質が溜まることで、脳の神経細胞が徐々に減っていき、その結果脳全体が萎縮して機能が全般的に低下していきます。認知症の中で一番多いと言われています。

### ○おもな症状

新しいことが覚えられず、進行すると場所や時間、人物などの認識ができなくなり、不安やうつ症状・妄想などが出やすくなります。

## 脳血管性認知症

脳血管疾患（脳梗塞や脳出血など）による脳の血管障害で、脳の神経細胞が死んでしまうことにより発症します。手足の麻痺や言語障害などの身体症状が多くみられ、脳血管疾患の再発で段階的に進行します。

### ○おもな症状

感情のコントロールができにくく、気分の落ち込みや意欲低下、注意力などが低下し、複雑な作業が出来なくなったりします。



## レビー小体型認知症

脳内にレビー小体という異常なたんぱく質が蓄積された結果、脳の神経細胞が損傷を受けて発症します。手足の震えやこわばり、歩行や動作がきこちなくなるパーキンソン病様症状を伴います。

### ○おもな症状

実際にはないものがあるようにはっきりと見える幻視が現れ、日や時間により、症状の変動が大きいことが特徴です。

## 前頭側頭型認知症

脳内の前頭葉（理性をつかさどる部分）と側頭葉（資格や言葉の理解をつかさどる部分）を中心に、神経細胞が減少し、脳が萎縮することにより発症します。

### ○おもな症状

我慢が出来なくなったり、社会的ルールを守れずに衝動的に行動するなど、周囲への配慮を欠く行動異常や性格変化が見られます。こだわりが強くなり、毎日決まった時間に同じ行動を繰り返す事も有ります。

※ 上記のほかにも、頭部外傷や脳腫瘍、感染症など、様々な病気が原因で脳の障害が起こり、認知症を発症する場合があります。



# 認知症は予防できる？



現時点では残念ながら、「こうすれば認知症にならない」という絶対的な方法はありません。しかし最近の研究から「どうすれば認知症になりにくいのか」ということが少しずつわかってきました。

認知症を予防する対策は大きく分けて2種類で、日々認知症になりにくい生活習慣を心がけるものと、認知症で落ちる3つの能力を簡単なトレーニングで鍛えるものがあります。これらを長く続けていくことで、認知症を発症せずにすごせたり、認知症になる時期を遅らせたりできる可能性が高まります。

1. 食習慣
  - ◎野菜・果物（ビタミンC、E、βカロチン）をよく食べる
  - ◎魚（DHA、EPA）をよく食べる
  - ◎赤ワイン（ポリフェノール）を飲む
2. 運動習慣
  - ◎週3日以上の有酸素運動をする
3. 対人接触
  - ◎人とよくお付き合いをしている
4. 知的行動習慣
  - ◎文章を書く・読む、ゲームをする、博物館に行く など
5. 睡眠習慣
  - ◎30分未満の昼寝 起床後2時間以内に太陽の光を浴びる
- 6 その他
  - ◎2、3日前の事を思い返し日記を書く
  - ◎料理を作るときに、一度に何品か同時進行で作る
  - ◎旅行の計画を立てる



認知症になっても、いきなり何もできなくなるわけではありません。日常の健康管理や適切な治療やケアを行うことによって、進行を遅らせたり症状を軽くすることも期待できます。また、周囲の人が認知症について正しく理解し、認知症の進行度合いに応じて医療や介護サービスを適切に利用することで、本人が穏やかに生活できるばかりでなく、介護者の負担も軽減されます。



## 免許証

Tさん

夫はレビー小体型認知症を診断されてすぐに、  
愛車を手放し、免許証を返納しに行った。  
中々、免許証を手放さないで困るという話をよく聞くが、  
夫はすぐに決断してくれた。

片腕とも思われる車を手放すのは  
辛かっただろうと思うが、  
早い決断に感謝。  
夫に早く思い切ってくれたこと、「ありがとう」と伝えた。



私は・・・というと  
車の免許はないが、単車で用を足している。  
自分はまだ大丈夫と思っているが、  
世間から見れば、立派な高齢者。  
事故にあったらババアが乗るなど言われそう。  
少しのヘルパーだけど、単車を利用している。  
くれぐれも運転には気を付けている。



# ヘルパーミーティング

7月



6月のミーティングで働きやすい職場について話し合いましたが、  
今月はそのミーティング後のアンケートの結果をサービス提供責任者が伝え  
ました。

今後も働きやすい職場作り、やりがいのある仕事につながるよう努力を続けて  
いきたいと思えます。

9月



認知症についてグループワークを行いました。

認知症の人との関わりをみんなで考え、様々な意見交換ができ、  
理解を深めることが出来ました。



## ・ 私たちの基本理念 ・

私たちは日常生活の支援を通してその人がその人らしくあることを守ります。

# ヘルパーステーションだいとう



〒670-0962

姫路市南駅前町66番地 戸田ビル2階

TEL 079-223-5009

FAX 079-223-5019

介護保険事業所番号 2874000876







・ 私たちの基本理念 ・

私たちは日常生活の支援を通してその人がその人らしくあることを守ります。

# ヘルパーステーションだいとう



〒670-0962

姫路市南駅前町66番地 戸田ビル2階

TEL 079-223-5009

FAX 079-223-5019

介護保険事業所番号 2874000876