

認知症ケアパスとは認知症と疑われる症状が発生したときや認知症の人を支える場合に、いつ、どこで、どのような支援を受ければいいのか理解できるように状態に応じた適切な医療や介護サービスなどの提供の流れを一覧にしたものです。

これにより、自分や家族、近所の方が認知症になった場合に、どこでどういったサービスを受けることができるのかを具体的なイメージを持つことができるようになります。また、「自分だったらどういうサービスを受けたいか」「自分の親だったらどういう生活を送らせてあげたいか」を考えた話し合う機会にもなります。

茨木市では茨木市医師会と協力し、平成27年3月に認知症ケアパスとなる

認知症ケアパスを ご存じですか。

「いはらき認知症ガイドブック(はつらつパスポート・別冊)」を作成しました。認知症ケアパスは介護予防手帳としての「はつらつパスポート」みんなで元気編、または地域連携手帳としての「みんなで連携編」と一緒に使ってください。認知症の人が住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができるようなガイドブックとして活用していただきたいと思います。



いはらき認知症ガイドブック
はつらつパスポート・別冊

認知症 その人らしさをみんなでサポート

オレンジ新聞



平成27年3月発行
発行元：茨木市

認知症 オレンジダイヤル

ココロ 晴れる
0120-556-806

受付時間 月～金曜日 午前9時～午後5時
(土日・祝日・年末年始12月29日～1月3日除く)
茨木市認知症地域支援推進員が対応しています。
通話・相談無料です。ぜひ、お気軽にご連絡下さい。

おばあちゃん、大好き

作：ミサコ 絵：あやか その3



高齢になると、会話を理解する時間が若い人に比べて倍の時間がかかるといわれています。そこに認知症の症状が加わると、より理解力の低下が著明になります。アルツハイマー病の人は語彙が少なくなるという特徴があり、血管性認知症の人は思いをスムーズに言葉にすることが苦手になる事があります。

10～20代の看護職・介護職の人に「お年寄りの朝食のイメージ」を聴くと10人が10人ともご飯とみそ汁、焼き魚、納豆、海苔、漬物などの和食と答えました。お年寄りの朝食は、ご飯とみそ汁等の和食のイメージが強いようです。しかし、若い人でも「朝はご飯じゃない」と調子が出ないという人がいるという事は、認知症の人と同じでいつもと違う朝食では調子が出ない

かもしれません。日常生活に見られるズレは、ボタンの掛け違いのような朝食から始まるのかもしれませんが。私達、介護者の思い込みから「認知症の人は質問しても答えが返ってこない」となる場合があります。そして高齢者の食事のイメージから食事をお出しすると「食欲がない」とか「お腹がすいていないのかな？」などというように見えてしまうかもしれません。64年前の昭和26年にジャズ喫茶が行っていることを考えると、朝食がパンやコーヒーであっても不思議ではないですね。認知症の人は「私は和食よりコーヒーとトーストがいい」と言葉で伝えることが出来ない場合があることから、まずは「朝食はパンがいいですか？ご飯がいいですか？」と聞いてみてはどうでしょうか。

市民公開講座 ～はつらつ長寿をめざして～ に参加して



認知症サポーター
阪田 茂子さん 中西 敏治さん

私は、茨木市の認知症サポーター養成講座を受けました。講座の中で市のほうで認知症サポーター登録制度があると知り、登録させていただいております。

9月には、登録している認知症サポーターで、JR茨木駅周辺にて認知症サポーターや認知症オレンジダイヤルの周知・啓発を図るため、認知症オレンジダイヤルを掲載したティッシュを配りま

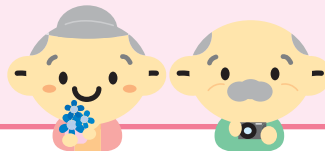
してもらえてうれしいです。また、後日知り合いから、街頭でティッシュを配っているのを見たよ、などと、こちらとしてもうれくなる言葉をいただきました。ただ一方で、「認知症は自分には関係ない」といった様子の方がまだまだ多いことも感じました。

11月には、生涯学習センターで、市民公開講座「はつらつ長寿をめざして」に参加しました。当日は、あいにくの天気でしたが、多くの方々が来場されました。私は、はつらつパスポートみんなで元気編を、来場された方々に配布させていただきました。はつらつパスポートには、認知症と物忘れの違いや、認知症予防のポイントなども記載されていて、とても参考になるものです。多くの皆さんに活用していただきたいと思っています。今後とも、認知症サポーターとして、認知症の人の支えになれるようできるところからやっていきたいと思っています。

認知症サポーター養成講座をお考えの際は、高齢者支援課を通じて依頼してください。

茨木市健康福祉部
高齢者支援課
(※H27年4月より新設)

072-620-1637



食から支える はつらつ長寿



藍野病院 内分泌代謝内科 医師 山本直宗

食事は人が生活していくうえで最も基本的な生活習慣ですが、幸せなことにわが国では、日本食のみならず西洋料理、中華料理などのさまざまな食事が摂ることが可能となつていきます。自由な食事が選べる中で生活習慣病や認知症にならないようにするにはどのような食生活と生活習慣病、認知症との関連というテーマでお話しさせていただきます。

①歯の本数が少ない人で、咀嚼能力が低い咀嚼能力が低い人ほど、摂取食品の多様性に乏しくなり柔らかい物、食べやすい物を中心に選ぶ食生活となります。豆類、野菜類、海藻類、種実類の摂取頻度が低くなることにより、タンパク質、食物繊維、脂質の不足となるので、しっかりと噛む事が重要となります。また一人で食事をとる孤食はQOLが低いことが報告されています。

②カロリー制限食と炭水化物制限食炭水化物が血糖値を直接上昇させることにより、炭水化物を制限する食事療法の推奨が脚光を浴びており、わが国でもカロリー制限食との是非が検討されています。2013年

に出されたアメリカ糖尿病学会の指針では、今までの「糖質制限食は体重減量に有効」としながらも「糖質プロファイルや腎機能に対するモニタリングが必要」という条件を外し、様々な受容可能な食事法の1つという形で糖質制限食、地中海食、シタリアン食、低脂質食(DASH(Dietary Approaches to Stop Hypertension)食)が受容可能であるとされています。日本糖尿病学会では極端な炭水化物ダイエットの推奨は行っていませんが、今後これらの比較のデータが集積し症例ごとの適応などが明らかになると考えられます。

③その他の食生活について野菜、果物、青魚に含まれるDHAやEPAは、脳の神経伝達をよくしたり、脳の血行をよくする働きがある事が報告されたり、カシーなどの材料になるウコンに含まれるフルクミンが認知症に好ましい影響を与えることなどが報告されつつあり、これらの食事を普段の食生活の中上手に取り入れていくことが大事と考えられます。

引用文献
★糖質プロファイル(糖質)コントロール、中性脂肪またはHDLコレステロール、高血圧の食事療法
★DASH食、高血圧の食事療法
★Kumura Y, et al. J Am Geriatr Soc. 2009
★Kumura Y, et al. Geriatr Gerontol Int. 2009
★Yamada S, et al. Intern Med 2014



市民公開講座

平成26年11月29日(土)

はつらつ長寿をめざして

市民公開講座 特別講演 認知症状の 理解とケア



藍野病院 病院長 杉野 正一(神経内科)

2014年現在、日本人の4人に1人が65歳以上であり、その65歳以上の4人に1人が認知症もしくはその前段階にあるなど『認知症800万人時代』を迎えています。まさしく『人ごとではない、明日は我が身』かもしれず、認知症の方やその介護家族の方が肩身を狭く感じずに『住み慣れた地域で暮らす』ためには、医療・福祉スタッフのみならず、地域で一緒に暮らす住民の方々による認知症への正しい理解が不可欠だと思っています。

認知症の方は、決して脳の全ての働き

運動から支える はつらつ長寿



藍野病院 理学療法科 科長 近藤義剛

茨木市市民公開講座において「運動から支えるはつらつ長寿」というテーマで話をさせていただきます。

「はつらつ」に長寿を迎えるために重要な事は、最近などで話題の「ロコモティブ・シンドローム」(以下「ロコモ」)にならないようにする事です。「ロコモ」とは、筋肉や骨、関節系の働きの衰えのために、歩行や階段の昇り降りが不安定になった状態を言います。「ロコモ」があると、日常生活での活動量が減り、衰えにつながるなど転倒のリスクが高まります。「ロコモ」が出現することが、「寝たきり長寿の第一歩」となってしまう可能性があります。「ロコモ」を日常生活の中でチェックするポイントとは、①片脚立ちで靴下はけけない ②家の中では歩いたりすべったりする ③階段を上がるのに手すりが必要である ④家のやや重い仕事が困難である ⑤2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である ⑥15分くらい続けて歩くことができない ⑦横断歩道を青信号で渡りきれないなどがあります。思い当たる箇所があれば将来ロコモになる可能性が高い状態です。そこで、どのような運動をどのくらいすればよいかについてお話します。

まず重要な事は痛みのある運動を無理におこなわず、痛みのない方法で運動していくこともあります。記憶障害や実行機能障害などの認知機能障害を『中核症状』とすれば、その認知障害を基盤として出現するBPSDは『周辺症状』と位置付けられています。BPSDが出現した場合には、元々持っておられた性格以外に、対人関係、居住環境、身体不調などによるストレスが誘因となっていないか、改めて目を向けてみる事が解決の糸口となります。

例えば、新聞などでも取り上げられている『徘徊』にも様々な原因があります。行く目的の場所を忘れる場合(記憶障害)もあれば、道順がわからなくなる、目印となる建物などを見失う場合(視空間失認)、不安・焦燥によるいらだちが原因(気分障害)で家を出てしまふ場合もあり、背景にある原因や誘因を把握した対策が求められています。また、迷子や転倒など想定されるリスクを

ただ恐れるだけでなく、万が一に備えた準備も大切です。今後ますます認知症は増加すると予測されています。片麻痺の方に杖があるように、認知症の方にも『人間杖』が必要で、認知症の方に対する対応について『認知症ケアのための10カ条』(図)としてまとめました。家族だけでなくその地域の方々と一緒に、認知症の方の気持ちを理解し支援する体制が進む一助になれば幸いです。

まちの資源から支える はつらつ長寿



茨木市健康福祉部 保健医療課 保健師長 木村 葉子

ことです。簡単な運動としては椅子からの立ち座り、足上げ、踵上げなどが比較的簡単な運動です。回数は、痛みがでなければ出来るだけたくさんおこなってください。プール歩行なども非常にいいと思います。

最後に、どんな事でも日々継続することが重要です。まずは一歩踏み出して運動してみてください。そして運動を継続してください。そうすると「はつらつ長寿」に近づくとおもいます。

今の茨木市は人口がおおよそ27万8千人、65歳以上の方が6万人を超えました。高齢化率は22%になります。11年後の2025年には25.5%、うち75歳以上の高齢者は15.7%になると予測されます。『まちの資源』のひとつである「社会制度」は年々変わり、介護保険制度は今も変化を続けています。そんな中で今も昔も頼りになるのは地域の民生委員さんです。近所の住民同士のつながりも大切な「人材」という社会資源です。それ以外には「はつらつ長寿」をめざすため、茨木市には「はつらつパスポート」という2種類の手帳があります。自己管理をしながら介護予防ができる「みんな元気編」と介護を受けている方でお家での暮らしを支援するため、いろいろな職業のスタッフが連携するための「みんな連携編」です。是非活用ください。

「認知症ケア」のための十ヶ条

1. 段取り・効率より「ゆとり・和み」
2. プライドに配慮し、「親得より納得」
3. 出来ないことは求めず、出来ることは奪わない
4. 認知症者の「虚構の世界」を承認する
5. 生活環境を出来るだけ変えない
6. 居場所を確保し、安心感を与える
7. 周りに人影が感じられる環境
8. 「なじみの世界」を作る手合い
9. 介護を一人で抱え込まない
10. 介護者の「時に、息抜き」は義務である



医療法人恒昭会 藍野病院 杉野正一