

# つながり



社会医療法人社団 順江会  
介護老人保健施設  
かがやきライフ江東  
電話 03(3640)2111 FAX 03(3640)8050  
E-mail: kagayaki@junkoukai.com

認知症高齢者グループホーム  
サンライズホーム  
電話 03(3640)2112 FAX 03(3640)8070  
E-mail: sunrise@junkoukai.com

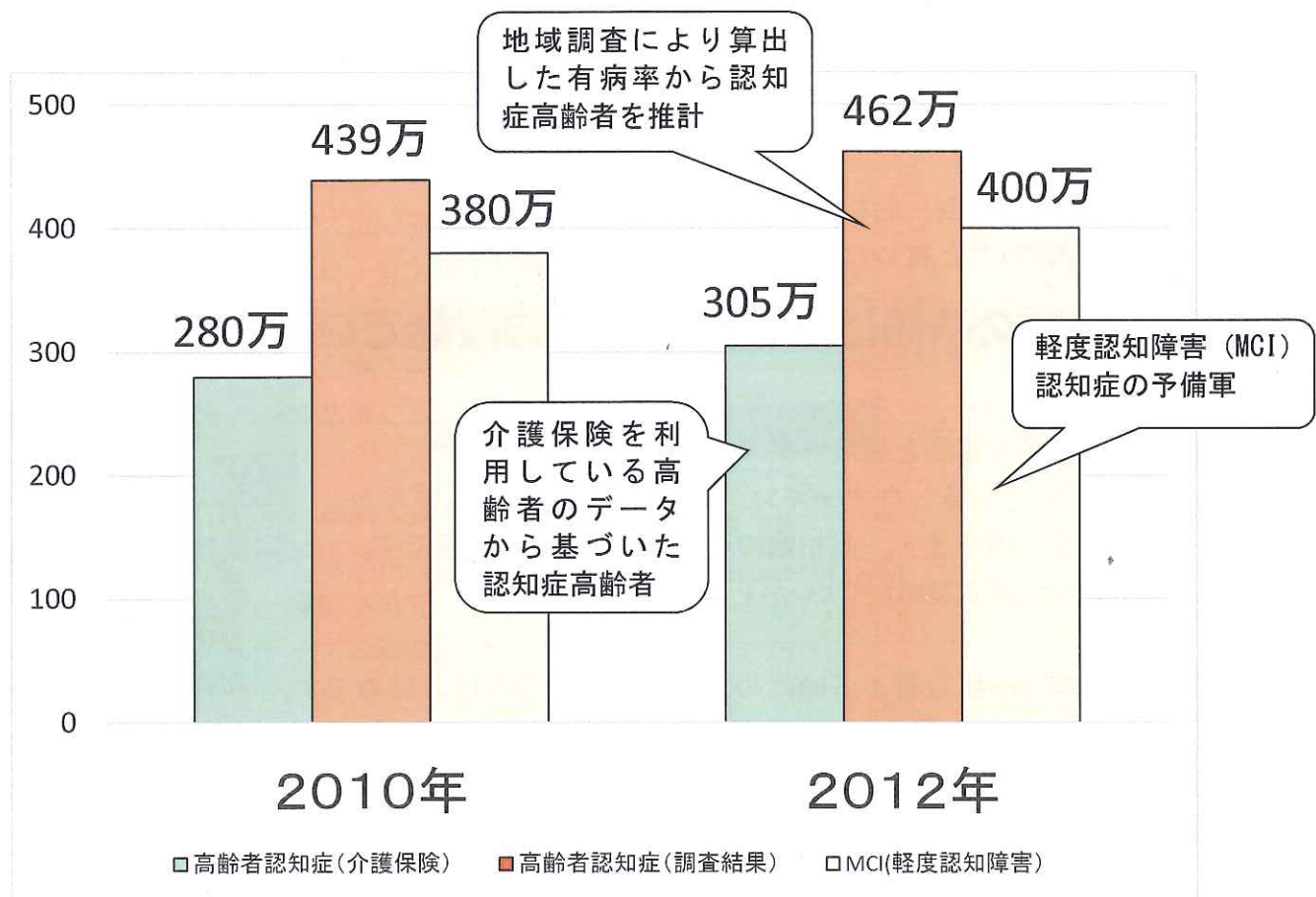
〒135-0051 江東区枝川3丁目8番18号

Vol. 14 平成27年12月08日発行

## 認知症高齢者800万人時代への対応が急務！

2013年の厚生労働省研究班の調査によると認知症の人は2012年時点で約462万人に上ることが分かった。介護保険のデータに基づき、厚労省が2012年発表した2010年で280万人、2012年で305万人。今回の調査はそれを大きく上回った。要介護認定申請を行っていない高齢者に認知症の人がいるとみられ、認知症の介護体制の整備や支援策を早急に充実させる必要があるのではないか。

\* 調査は09～12年に愛知県、茨木県、佐賀県など全国8市町で実施した。本人への面接や家族への聞き取りなどに加え、医師が診断を行って計5386人のデータを分析して有病率を調べて(15%)推計。



**認知症 462万人 + 予備軍 400万人 計 862万人**

# MCI (軽度認知障害) とは？

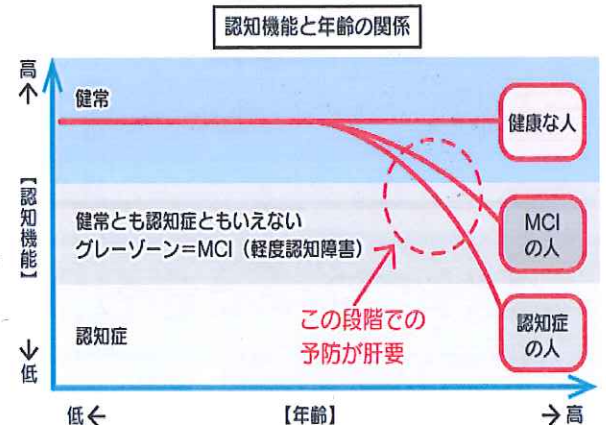
健常者と認知症の人の中間の段階(グレーゾーン)にあたる症状に、MCI(Mild Cognitive Impairment:軽度認知障害)があります。MCIとは認知機能(記憶、決定、理由づけ、実行など)のうち1つの機能に問題が生じてはいますが、日常生活には支障がない状態の事です。以下がMCIの定義になります。

## MCI 5つの定義

1. 記憶障害の訴えが本人または家族から認められている
2. 日常生活動作は正常
3. 全般的認知機能は正常
4. 年齢や教育レベルの影響のみで説明できない記憶障害が存在する
5. 認知症ではない

## MCIになるとどうなるの？

MCIの原因となる原疾患を放置すると、認知機能の低下が続き、5年間で約50%の人は認知症へとステージが進行すると言われていています。厚生労働省は、認知症とその予備軍とされるMCI人口は862万人存在すると発表しています。驚くべきことにこれは65歳以上の4人に1人です。意外に思われるかもしれませんが、認知症やMCIはとても身近な症状なのです。



# MCI (軽度認知障害) のサインは？

- ◇知っている物や、身近な人物の名前が思い出せなくなる
- ◇物を置き忘れたり、しまい忘れたりすることが多くなる
- ◇同じ話を何度も繰り返す
- ◇何をするのも億劫な気分になり、身嗜みにも構わなくなる
- ◇会話についていけなくなる
- ◇予定を忘れる
- ◇最近の出来事が思い出せない
- ◇道に迷う
- ◇小銭での計算が面倒、お札で払うようになった
- ◇味付けが変わったと言われる

こうした変化は脳内ネットワークの衰えが関係していると言われていています。こうした変化が3つ以上あてはまる場合には、もの忘れ外来など専門医に診てもらいましょう。

## 認知症の予防には軽度認知症の段階での対応が有効

### ・運動

早歩きなどの有酸素運動と筋肉トレーニングを行うことです。おすすめは「ちょい足しウォーキング」。歩幅を5cm広げると体にかかる負荷が増えます。心拍数の目安は120回/分程度です。  
※持病がある人は主治医に運動してよいかをご相談下さい。

### ・食事

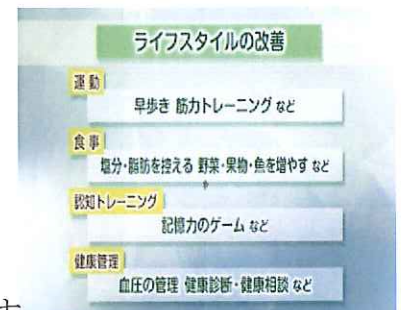
特に日本人は塩分の摂取量が多いため、塩分を控えるのはお勧めです。

### ・認知トレーニング

神経衰弱のようなゲームなどをしたり、囲碁や将棋なども。

### ・健康管理

血圧などの管理や生活習慣病の対策を行います。ポイントは「様々なことを組み合わせる」こと。一つだけではなくいくつも。そして、仲間と一緒にこなすことが長続きする秘訣です。



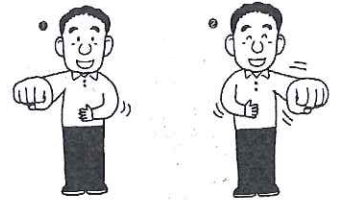
# 簡単な体操と運動で認知症予防に取り組もう！

まず「拮抗体操」から始めましょう。

【目的】左右や前後，上下で拮抗的な運動をすることで遂行機能の活性を図る

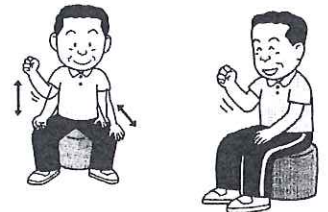
(1) 上肢左右拮抗運動A

- ① 前がパー 胸がグー (10-20 回)
- ② 前がグー 胸がパー (10-20 回)
- ③ 前がグー 胸がチョキ (10-20 回) など 次第に難易度を上げる



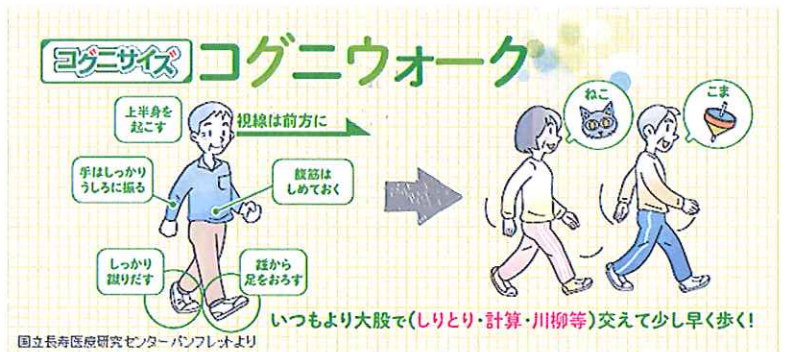
(2) 上肢左右拮抗運動B (座位)

- ① 右手は，グーで膝 (大腿部) の上をトントンたたきながら，左手は，パーで膝 (大腿部) の上を前後になでる (スリスリ) (10 回)。左右反対にして，右手がパーでスリスリ，左手がグーでトントン (10 回)。繰り返す
- ② 右手がパーでトントン，左手がグーでスリスリ (10 回)。左右反対にして左手がパーでトントン，右手がグーでスリスリ (10 回)。繰り返す。



## なれたら「コグニサイズ」で運動を始めましょう。

コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題 (計算、しりとりなど) を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。



英語の cognition (認知) と exercise (運動) を組み合わせて、cognicise (コグニサイズ) と言います。例えば、上図は、ウォーキングをしながら、同時にしりとり・計算・川柳等を交えて早く歩く運動です。

このようにコグニサイズは「運動しながら脳を刺激する」ことにより、認知症の予防、特に「軽度認知障害 (MCI と呼ばれます)」の方々の認知機能の維持、向上に役立つプログラムとしてテレビや雑誌等において数多く取りあげられています。

コグニサイズの目的は、運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることと言われています。コグニサイズの課題自体 (ステップしながら拍手など) がうまくできることではありません。課題がうまくできるということは、脳への負担が少ないことを意味します。課題に慣れ始めたら、どんどんと創意工夫によって内容を変えていきましょう。

「課題を考えること」も大事な課題です。



# 認知症であることをオープンにして支えあう社会に！

## 砂川啓介、妻・大山のぶ代は「娘だね」公表後の変化を明かす

2008年に大山が脳梗塞を患い、退院後の2009年ころから認知症の症状が表れ始め、2012年秋に大山がアルツハイマー型認知症と診断された。認知症が発覚後も、国民的キャラクター・ドラえもんの声優を務めていた大山のイメージを壊さないため、砂川は「絶対に公表してはいけないと感じていた」と告白。しかし大山が5分前のことも覚えていない状況になっていき、砂川は介護生活に限界を感じるようになったという。砂川はついに、親友である毒蝮三太夫に相談したところ「公表した方がいい」とアドバイスされ、今年5月に毒蝮のセッティングでラジオ番組で公表することに。勇気を振り絞って公表したところ、放送終了後から激励の電話が鳴り止まなくなり、「ホッとした。自分が一番楽になった」と振り返った。



## 藤田和子さん

1961年、鳥取市生まれ。看護学校卒業後、看護師として市内の総合病院に9年間勤務。認知症の義母の介護を9年間行った後、市内の個人病院に復職し8年間勤める。2007年6月、若年性アルツハイマー病と診断され、その後退職。2010年11月、若年性認知症にとりくむ会「クローバー」を設立し代表に。2011年11月から、鳥取市差別のない人権尊重の社会づくり協議会委員。



若年性アルツハイマー病と診断されて6年になります。生活のしにくさを抱えながらも、自立を続けています。それは、記憶に関わる異変に気づき、治療を開始するまで、そう長くかからなかったこと、そして周囲の人たちに伝え、ありのままの私を理解し、支えてもらっていることが大きな鍵となっています。その重要性を多くの人に伝えたいと思います。

## 丹野智文の徒然日記 「病気をオープンにする」 (日本認知症ワーキンググループ メンバー)



生活していて困ることもある。それは、障害者だと誰も気がつかない事です。初期の認知症の方は身体障害者と違って、見た目には普通の人と何も変わりがないからです。なので、普通に話かけられますし、物事も頼まれます。普通にやろうとしますが出来ないこともあり、そうするとすべてが嫌になってしまいます。そこで、私は病気をオープンにしようと思いました。病気ということをわかってもらうことで、サポートをしてもらえ支えてくれる人がたくさんいる事を知ったからです。しかし、病気をオープンにしようと思うまでにはいろいろと葛藤がありました。まだまだアルツハイマーに偏見

を持っている人が多いからです。私自身がオープンにしても良いと思っても家族に迷惑がかかるのではないかと、子供がいじめられたりしないかなど考えていました。ある日、そのことを両親に相談してみました。いつもはあまり話をしない父が何も悪いことをしているのではないのだから私達のことは気にしないで自分の思うようにオープンにきなさいと言ってくれました。たまたま私と子供達の3人でご飯を食べに行った時にこれから病気をオープンにして話をしてほしいと頼まれたら他の人の為にもやりたいと思っていると話をしました。もしかしたら友達にも知られるかもしれないよと話をすると長女が「パパは良いことをしているのだからいいじゃない」と言ってくれました。次女はそうだねと言っていました。私はその言葉でオープンにしようと思ったのです。

\*NHKスペシャルから引用

☆認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく笑顔で暮らすために地域の一員として出来る事

地域の人が、認知症の人を誘い近所の神社へ。そこでは20人以上の人が顔をそろえています。この日は認知症の人の趣味である富士登山の話で盛り上がりました。この集まりは認知症の人を外へ連れ出すだけが目的ではありません。住民が認知症という脳の病気をよく知り、声掛けや見守りを行う事で、地域での暮らしを支えるサポーターになるのです。きっかけは認知症の人とトラブルを起こしたことから、地域の人が認知症を理解する必要性を感じたとのこと。市に相談すると場所を提供してくれ、認知症の知識や接し方を学ぶ勉強会を開いてくれたそうです。認知症は誰でもなるかもしれないし、ちょっとした声掛けでだいぶ変わってくるというのを周りの方が分かっているのは心強いです。実は市が先頭になって認知症に関する勉強会を市の至るところで開いているそうです。しかも対象を絞って、例えば「今回はタクシードライバーの皆さんを対象に開きましょう」として「こういうお客様が乗ってきたら、こう対応しましょう」「こういう所に連絡しましょう」と、対象を絞ることでより認知症に対して関心を



高めていく、理解を深めていくという事をしているそうです。なぜここまで市が取り組むようになったのか。実はきっかけになる出来事があったのです。認知症先進地の富士宮市。そのきっかけとなったのは一人の認知症の男性が市役所を訪れたことでした。その方は佐野光孝さん。介護施設は自分には合わないと感じ「普通の暮らしを続ける」ことを市役所に相談されます。市役所の担当の方が思いついたのは、佐野さんに観光案内所のボランティアをやって頂くことだったそうです。富士宮市では本人の希望に合わせた柔軟な支援の輪が広がっています。この様に介護保険のサービスにとらわれず認知症の人の声を尊重して暮らしをサポートしているそうです。

## 累計（全国）で認知症サポーターの数は656万人

デイケア（通所リハビリ）の利用者様で認知症サポーターになった杉浦様にお話しをお聞きしました。



### 認知症サポーターについて

1. どうして、この認知症サポーターに興味をもったのか。何かきっかけがあったら教えてください。認知症サポーターのイベントがあり、自分もいつか認知症になるのではと半分好奇心で講習会に行ってみた。誰でもそう思うのだろうけど、うなづきながら話を聞いてもらえるのが相手にとって嬉しく人としても大事な事なのではないかと感じた。
2. 取得して自分自身何か変わったことはありますか？  
気がついたことがあり、オレンジリングの意味があまり知られていないのではと感じた。
3. これからどう今後の生活に活かしていきたいのか。  
傾聴のトレーニングもしてきたので、認知症サポーターとして自分が生きていく人生の中で、人の話を否定せずになづきながら話を聞く事が人の心を癒し安心感を与えていると感じ、何か役に立つのではないかと思った。今後も継続して何か活躍の場があれば取り組んでいきたい。

# 認知症高齢者施設 サンライズホーム便り⑭

(マスコットキャラ「ロバ隊長」)

## 認知症の人を知ってもらうための取り組み

サンライズホームとして、地域に向けた活動の一つに「認知症サポーター養成講座」の開催があります。

平成16(2004)年12月、痴呆症から「認知症」という名称に行政用語が変更になったことを皮切りに、翌平成17(2005)年に、「認知症を知り地域をつくる10ヵ年計画キャンペーン」が始まりました。その一環として「認知症サポーター養成事業」が開始されました。

「認知症サポーター養成講座」は、認知症について正しい知識をもち、認知症の人や家族を応援し、だれもが暮らしやすい地域を作っていくボランティア(認知症サポーター)を養成するという取り組みです。認知症サポーターは、キャラバン・メイト(所定の研修を修了した講師)が行う講座を受講することで、「認知症サポーター」と呼ばれます。講座を修了するとその目印として、ブレスレット(オレンジリング)が配布されます。

これまでの活動としては、一般区民や福祉施設職員、PTAの集まり、求職者相談会等、様々な人を対象に開催してまいりました。依頼があれば、日程を調整のうえ伺って養成講座を開催いたしております。5~6名の少人数から、80名ほどの多人数まで開催してまいりました。

サポーター養成講座は、講師料等は発生しません。全て無料で開催されます。人数も、3~4人位からでも行っております。サンライズホーム、また、江東区グループホーム・小規模多機能連絡会では、多くの人々に認知症という病気が正しく理解され、認知症の人が安心して暮らせる町がつけられていくよう今後も認知症についての知識普及啓発への取り組みを行って参りたいと考えております。もし、興味がございましたら、サンライズホーム(03-3640-2112)へお気軽にお電話頂ければと思います。



(一般区民 寸劇)



(一般区民 講座)



サンライズホームには、このキャラバン・メイト修了者が、退職者も含め6名います。私たちは、時に退職した職員とも共同して、地域で認知症サポーター養成講座を開催しております。また、サンライズホームだけではなく、区内の事業所の集まりでもある江東区グループホーム・小規模多機能連絡会主催の認知症カフェ内でも、認知症サポーター養成講座を開催してきました。講座の内容は、全国キャラバン・メイト連絡協議会作成の標準教材を使用し、基本内容(認知症の症状・認知症の予防・認知症の人の対応方法等)をおおよそ1時間30分程度行います。小学生から高齢者まで、対象者は幅広いですが、それぞれの対象者に合わせて講座内容は適宜調整します。DVD等の映像を使用したり、私たちの介護経験を踏まえて、ちょっとした寸劇を行うなど、少しでも認知症の人を理解して貰えるよう工夫をした講座に取り組んでいます。

# 運動会を開催

10月18日 テイクアールーム



# サンルートホテルでお食事!



# 展覧会



## 《編集後記》

編集長 山村 沙都子

寒さも厳しくなりました。皆様、体調の方はいかがですか？空気が乾燥していますので風邪・インフルエンザ・ノロウイルスにかからない様、手洗いやうがいをしっかり行って下さい。本年の『つながり』・『きらりかがやき』のご愛読、有難うございました。来年も宜しくお願いします。それでは、良いお年を迎えて下さい。

## かがやきライフ江東ではボランティアを募集しています。

募集担当窓口 磯崎 啓 (TEL) 03-3640-2111

「介護ミニ通信 つながり」事務局  
 社会医療法人社団 順江会  
 介護老人保健施設  
 かがやきライフ江東

二〇一五年二月八日



- JR (京葉線) 潮見駅下車徒歩十分
- 都営バス 枝川二丁目下車徒歩五分

### 施設案内

当施設は、江東区枝川に平成十七年に開設しました。利用者の方は、お祭り・もちつき大会などへのお誘いを受け、東雲運河沿いの菜園から新鮮な花や野菜を頂戴するなどして施設にいながら変化のある生活を送ることができております。施設には医療、介護関連の専門職が多く勤務しておりますので日頃お世話になっていらっしゃる地域の皆様へ何らかの形で還元できればと考えております。広報誌「つながり」は数年ごとに改定される介護保険制度、高齢者介護等の情報をお届けしていきます。