

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. 8 平成24年12月10日発行

今後の認知症施策の方向性について

今後の目指すべき基本目標 ～ケアの流れを変える～

*厚生労働省の資料から

- 認知症の人は、「精神科、病院や施設を利用せざるを得ない」という考え方を改め「認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で暮らし続けることができる社会」の実現を目指す

□ 早期診断・早期対応

- ・「認知症初期集中支援チームの設置」
- ・「かかりつけ医の認知症対応力の向上」
- ・「身近形認知症疾患医療センター」の整備



□ 地域での生活を支える医療サービスの構築

- ・「認知症の薬物治療に関するガイドライン」の策定
- ・「一般病院での認知症の人の手術、処置等の実施の確保」
- ・「精神病院に入院が必要な状態像の明確化」
- ・「精神科病院からの円滑な退院・在宅復帰の支援」
- ・「一般病院・介護保険施設等での認知症対応力の向上」



□ 地域での生活を支える介護サービスの構築

- ・認知症にふさわしい介護サービスの整備
- ・認知症行動・心理症状が原因で在宅が困難となった場合には、介護保険施設等での対応
- ・グループホーム活用の推進



□ 地域での日常生活・家族の支援の強化

- ・「認知症サポーターキャラバン」の継続的な実施
- ・「認知症地域支援推進員」の設置
- ・家族に対する支援
- ・市民後見人の育成と活動支援

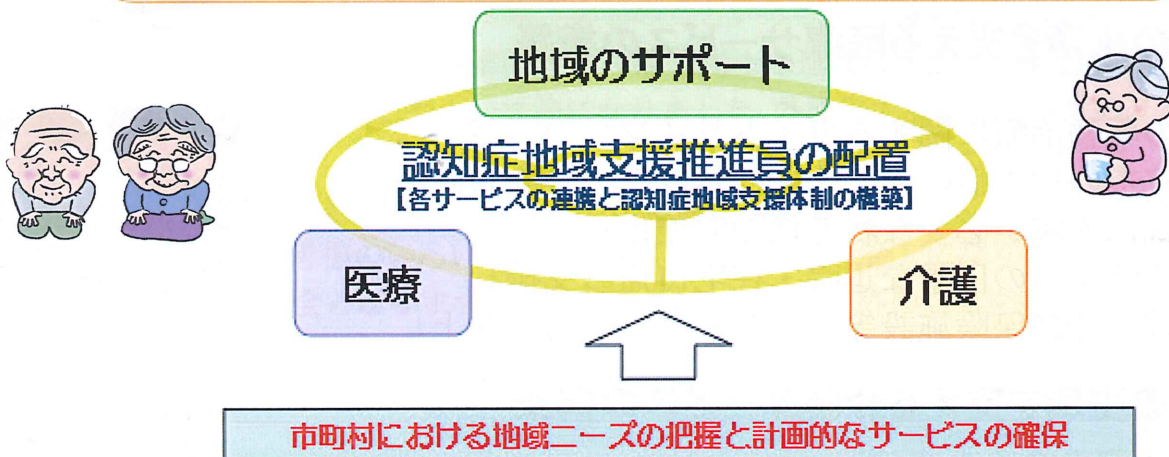
認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者です。認知症サポーターには、地域住民、金融機関やスーパーマーケットの従業員、小・中・高等学校の生徒など様々な方がおり、全国に300万人を超える認知症サポーターが誕生しています。(平成24年6月末現在)

認知症地域支援施策推進事業

認知症になっても住み慣れた地域で生活を継続するためには、医療、介護及び生活支援を行うサービスが有機的に連携したネットワークを形成し、認知症の人への効果的な支援を行うことが重要です。その推進のため、医療と介護の連携強化に基軸を置きつつ、市町村の実情に応じた事業の展開を可能とする「市町村認知症施策総合推進事業」を実施しています。また、「都道府県認知症施策推進事業」と「認知症地域資源連携検討事業」において、地域における認知症施策の推進を図るため、認知症の人の支援にかかる先進事例等の収集や普及啓発等を都道府県、さらには全国規模において重層的に実施しています。

認知症の方への支援体制の在り方 ～市町村認知症施策総合推進事業について～

- 認知症の方ができる限り住み慣れた地域で暮らすためには、必要な医療や介護、さらには日常生活における支援が有機的に結びついた体制を整えることが重要である。
- このため、市町村において、医療機関・介護サービス事業所や地域の支援機関をつなぐコーディネーターとしての役割を担う認知症地域支援推進員を配置し、認知症地域支援推進員を中心に下記の取組を行う。
 - ① 認知症の人にその状態に応じた適切なサービスが提供されるよう、介護・医療・地域サポートなどの各サービスの連携支援
 - ② 地域の認知症支援体制を構築し、地域の実情に応じて認知症の人やその家族を支援する事業の実施



近隣の認知症専門医のいる病院施設

- *江戸川区 「きうち内科クリニック」
〒133-0044 東京都江戸川区本一色 3-39-2 ☎03-3655-0600
- *江東区 「順天堂大学医学部附属順天堂東京江東高齢者医療センター（脳神経内科）」
〒136-0075 東京都江東区新砂 3-3-20 ☎03-5632-3111
- *墨田区 「東京都立墨東病院（神経内科）」
〒130-8575 東京都墨田区江東橋 4-23-15 ☎03-3633-6151
- *中央区 「月島クリニック」
〒104-0052 東京都中央区月島 4-16-7 ☎03-3531-0082

認知症チェックリスト

認知症はあなたの気づかないところで進行しているかもしれません。早期発見のためにも「あれ、おかしいな？」と思ったら下の質問でチェックしてみましょう。

(この認知症チェック項目は、あくまでも目安であり、認知症の診断をするものではありません)

(国立長寿医療センターで使われているチェックリストより)

- ①同じことを言ったり聞いたりする
- ②物の名前が出てこなくなった
- ③置き忘れやしまい忘れが目立ってきた
- ④以前はあった関心や興味が失われた
- ⑤だらしなくなった
- ⑥日課をしなくなった
- ⑦時間や場所の感覚が不確かになった
- ⑧慣れた所で道に迷った
- ⑨財布などを盗まれたという
- ⑩ささいなことで怒りっぽくなった
- ⑪蛇口、ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった
- ⑫複雑なテレビドラマが理解できない
- ⑬夜中に急に起きだして騒いだ

3つ以上あてはまった方は、専門医に相談をしてください。
認知症の診断には・・・
・精神科・神経内科・老年科
・物忘れ外来・認知症外来などの専門外来を受診してください。

認知症への取り組み

江東区・江戸川区・中央区を調査

江東区

認知症の高齢者と家族を支える地域づくり

認知症の高齢者とその家族が、住みなれた地域で安心して生活を継続していくための地域づくりは、大きく分けて二つの面から進めていく必要があります。

まず、**認知症になってもご近所にはばかることなく、安心して散歩や買物に出かけられるまちづくり、誰もが閉じこもることなく開放的に日常生活が営める地域づくり**です。これは、ひとりでも多くの地域住民の方々が認知症についての正しい知識を持ち、過剰に心配したり迷惑がったりせずに買物先の店頭や隣近所での受け入れなど、支える心を育てていくことです。このため、認知症サポーター養成講座の実施を中心に正しい知識の普及啓発を進めていきます。

もうひとつは、可能な限りの予防や、万一の場合の早期発見と初期対応、進行に応じた対応が医療と介護の切れ目のない総合的なサービスとして提供されるよう、**医療と介護の専門職相互の連携体制を準備していくこと**です。このような医療と介護の連携体制を形成していくため、区と各地域包括支援センターに認知症地域支援推進員を配置するとともに、認知症サポート医等の医療関係者と介護事業者からなる認知症支援ネットワーク連絡会議を設置し、認知症の専門病院でもある順天堂東京江東高齢者医療センターとの連携も強化して、支援の必要な高齢者とその家族を支えるまちづくりを進めています。

中央区の認知症（高齢期）に関する施策

認知症対策のキーワード

「地域ぐるみ・専門医療機関・家族への支援」

- ◎地域において認知症に対する正しい理解と知識の普及を図り、区民、介護サービス事業者および医療機関を含めた地域ぐるみ
- ◎若年性認知症対策を含め、早期発見・早期治療に繋げるために専門医療機関とかかりつけ医の連携など医療体制の整備を支援
- ◎家族に対する支援として、相談窓口を充実するとともに、休養ができるようショートステイの増設や交流会の充実等に取り組む。※区内には認知症専門の医療機関がないため、一般の開業医等が認知症高齢者の診察に当たっています。認知症相談窓口の充実を含めた認知症専門医療機関の整備を図ることが課題です。

認知症の原因とその予防

認知症の原因となる病気はたくさんありますが、多くは「アルツハイマー型認知症」「脳血管性認知症」の2つのタイプです。

I・アルツハイマー型認知症

神経細胞がどんどん死滅していくことが特色で、発生原因はいまだ特定されていません。老眼で視力が低下し、新聞や本を読まなくなった、聴力低下で会話が困難となり、外出時や家庭内でのコミュニケーションが取りづらくなったなど、脳を使わなくなったことが原因とも言われていました。

～その発症メカニズムを確認～

アルツハイマー病の病態の解明と治療薬開発の進展に期待

慶應義塾大学医学部神経内科の研究グループの資料

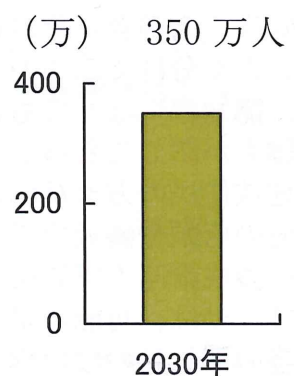
同研究グループは、アルツハイマー病患者さまの皮膚の細胞から、人工多能性幹細胞（iPS 細胞）を作成することに成功しました。さらにこの iPS 細胞から神経細胞を誘導し、アルツハイマー病由来の細胞ではベーターアミロイドと呼ばれる毒性の高いたんぱく質が通常の約 2 倍産生されていることを確認しました。また、この細胞はベーターアミロイドの産生を抑制する薬剤に鋭敏に反応することも示され、新規の治療薬の開発に利用できると期待されます。

アルツハイマー病患者由来iPS細胞の作製と解析



研究の背景としてわが国の急速な高齢化に伴い、認知症の画期的な治療法・予防法が出現しない限り認知症患者の数は急速に増加し、2030年には約 350 万人に達すると予測されています。また、認知症患者 1 人に対し平均 3 人の介護人が必要とされ、将来 1000 万人以上が介護に関わる必要があると予想されています。したがって、認知症における医療、介護はわが国の重大な課題といえます。

認知症患者予測



アルツハイマー病には食事療法よりも運動療法が効果的

京大医学研究科 人間健康科学系専攻の研究グループ発表資料

アルツハイマー病による記憶障害の改善には、食事療法よりも運動療法の方がより効果のあることが、京都大学医学部の木下彩栄(あやえ)教授や前迫真人さん(博士課程2年)らの研究で分かった。アルツハイマー病は、脳内に「アミロイド」というタンパク質が蓄積し、神経細胞に障害を起こすことで記憶機能が悪化すると考えられている。近年では、糖尿病や高脂血症などの生活習慣病との関連が疫学的に注目され、マウスに高脂肪食を与えると記憶力が低下し、アミロイドが多く蓄積するとの研究も報告されている。脳内のアミロイドの蓄積量についても、運動した高脂肪食マウスでは、運動しなかった高脂肪食マウスの半分程度に減少し、運動と普通食を組み合わせたマウスと同じ程度だったという。これらにより、**運動療法の方が食事療法よりも効果的で**、高脂肪食のままでも運動をすれば、普通食に切り換えた場合と同様な効果のあることが分かった。**アルツハイマー病については、生活習慣病や教育などの患者指導で、世界全体で 50%ほど患者数を減らせるとの試算もある。**今回の研究成果は、運動と食事どちらを優先して指導すべきか明らかにしたもので、米国の科学誌「The Journal of Biological Chemistry」オンライン版(4日付)に掲載された。

II・脳血管性認知症

高血圧や糖尿病などの生活習慣病をきっかけに、脳血管の動脈硬化が進行して脳の深い部分にある動脈が詰まる病変が多数できることがおもな原因です。神経細胞から伸びる神経線維のネットワークが寸断され、脳機能が著しく低下すると考えられています。広範な脳梗塞や脳出血により脳が破壊されて認知症状態になる場合もあります。

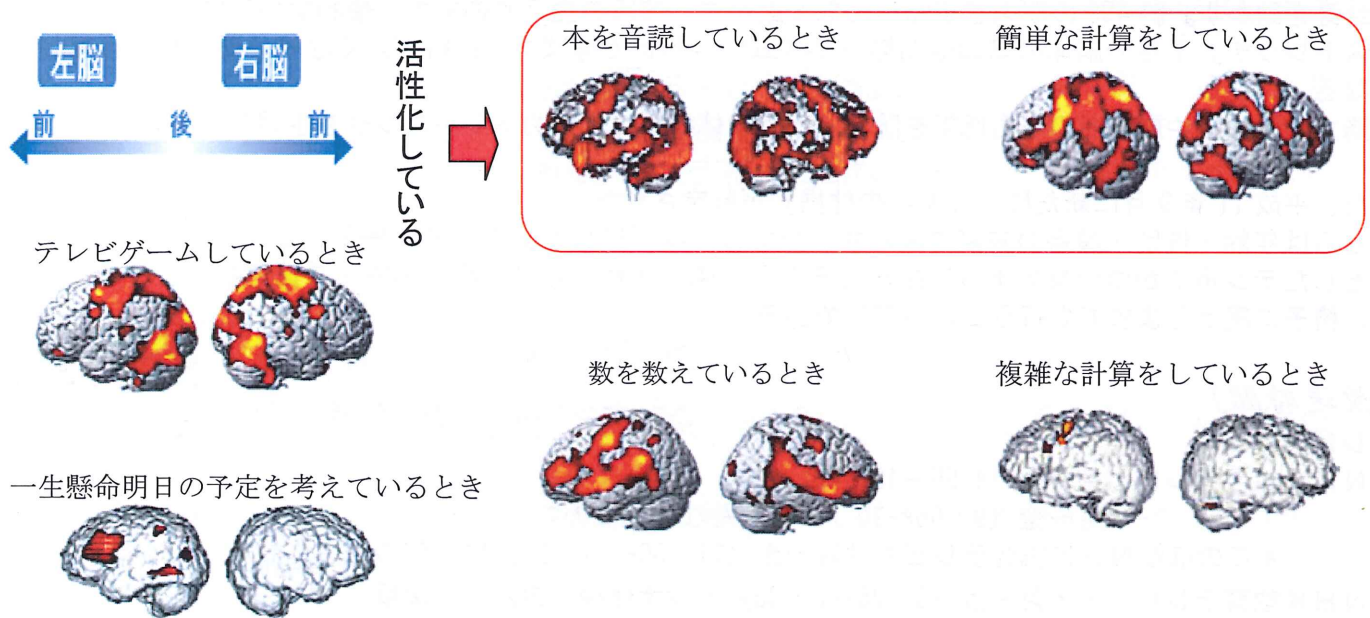
認知症の症状と前頭前野の関係

認知症の症状として、コミュニケーションが取れない・感情のコントロールができずに急に怒り出してしまふ、食事などの日常生活が自分で出来なくなるといった社会的な問題に大脳の前頭前野が関与しています。認知症の症状のうちの社会生活に関する障害は、大脳の萎縮による前頭前野への影響によるものとされています。

一ケタのたし算などの簡単な計算問題を解いているとき、そして本を音読しているときに、左右の前頭前野を含めた脳全体が活性化していることがわかりました。一方、複雑な計算をしているときや、一生懸命に何かを考えているときや、テレビゲームをしているときには、一般的に想像されるほど前頭前野は活性化していませんでした。他にも、すらすらと速く計算したり、速く音読したりするほど、脳がより活性化することもわかっています。

大切なのはコミュニケーション

光トポグラフィーという装置を使った研究結果から、音読や計算をしているときと同様に、親しい人とコミュニケーションしているときも前頭前野が活性化することがわかりました。脳を鍛えるためには積極的な語りかけ、対話が大切なことが脳科学からも証明されたのです。





今、ラジオ体操が ひそかなブームです。



【江東区内ラジオ体操実施会場】

【ラジオ体操の歴史】

昭和3年11月・・・旧ラジオ体操第一は逓信省
簡易保険局が昭和天皇ご即位の大礼を記念し、
「国民保健体操」という名称で制定され、
NHKの電波によってラジオ放送開始
昭和7年7月・旧ラジオ体操第二を制定
昭和14年12月・旧ラジオ体操第三を制定
昭和21年4月・旧ラジオ体操を中止し、
新ラジオ体操（第一～第三）制定し放送を開始する
も昭和22年9月には新ラジオ体操の放送を中止する
昭和26年5月・現行のラジオ体操第一の放送開始
昭和27年6月・現行のラジオ体操第二の放送開始
昭和28年7月・夏季巡回ラジオ体操会の開始
昭和32年10月・テレビ体操放送開始
昭和53年10月・ブラジルでラジオ体操が発足
平成11年9月・国連の穀菜高齢者年にちなみ
「みんなの体操」を制定
平成15年12月・・・ラジオ体操が「2003 毎日スポーツ人賞文化賞」受賞。

住所	会場名	参加人数	代表者名
塩浜 2-10	塩浜ラジオ体操会	25人	津川 守
牡丹 2-1	牡丹町ラジオ体操会	15人	岡部 忠
古石場 2-13	古石場ラジオ体操会	25人	竹林 正仁
三好 4-1-1	深川ラジオ体操会	150人	田中 季彦
新大橋 3-1-1	八名川ラジオ体操会	30人	伊勢 賢二郎
清澄 2-2	清澄庭園ラジオ体操会	80人	中村 栄一
千田 16	江東公園ラジオ体操会	30人	古賀 勝雄
大島 9-2	わんさか公園ラジオ体操会	25人	小野 征止
富岡 1-14	富岡ラジオ体操会	20人	佐藤 美代子
平野 2丁目 浄心寺	平野 2丁目町会	50人	老松
北砂 2-1-37	北砂ラジオ体操会	40人	佐藤 国光
北砂 4-20	北砂四七町会ラジオ体操会	20人	福田 耕三

(NPO 法人 全国ラジオ体操連盟より参照)

【ラジオ体操の効果】

肩こり・腰痛・脂肪燃焼に効果的（早歩きよりダイエット効果も？）
「全身を動かす」約400の筋肉をまんべんなく動かす。普段の生活や運動では使わない筋肉を動かす構成
「ストレッチ」手足や胴体の筋肉や関節をリズムに合わせて伸ばす。血行がよくなり、肩こりや腰痛の予防にもなる。
「筋力強化」脚や肩などの筋力低下を防ぐ。ラジオ体操第2は筋力トレーニングを重視した内容。

また、平成11年9月に新たに「みんなの体操」が制定された。
こちらは年齢・性別・障害の有無を問わず、全ての人々が楽しく安心して出来る体操として考案された。ゆっくりとしたテンポでかつ全身を十分に動かせるように構成されており、高齢の方・身体の不自由な方にも気軽にでき、椅子に座ったままでも行うことが可能である。

あなたも
始めてみませんか？



【放送時間】

テレビ放送

NHK総合テレビ 月～金(14:55-15:00)

月～金(9:55-10:00) みんなの体操のみ

*このほかNHK総合テレビでは月～土(11:30-11:35)に一部の地域で放送

NHK教育テレビ・・・月～金(6:25-6:35) ラジオ体操・みんなの体操

ラジオ放送

NHKラジオ第1放送・・・月～日(6:30-6:40)

NHKラジオ第2放送・・・月～土(8:40-8:50 ・ 12:00-12:10 ・ 15:00-15:10)

「老老介護の悲しさと嬉しさ」

(ボランティア T・M様)

夫八十歳、妻七十七歳の今日、これが病なのだと思わなければならぬ。残念でありませんがそれが現実なのです。なりたくなつたではありません。

他の如何なる病もなりたくてなつたのではありませんが、ある日突然襲われるのが病気なのです。

今から四年程前の二十年七月一日午前四時頃、トイレで倒れた家内に気付いた私は認識不足からすぐに救急車を呼ばず八時ごろの手配で入院しました。脳梗塞とのことで一ヶ月間手足をしばられる状態でした。その後四カ月のリハビリを終え、エレベーターの無い四階の自宅に戻りました。ひと安心する間もなくアルツハイマー型認知症と診断され要介護四になりました。

現在はケアマネージャーさんの介護疲れをしないようにとの配慮で訪問介護・デイサービス・ショートステイなど介護保険のお世話になつて居ります。本当に感謝しています。五体満足とは云え、物忘れを始め日常生活は逆転し、炊事、洗濯は無難、勝手仕事も何もできなくなり、こつとも変わるものかと驚きの毎日です。

ところで先日、妻がこの原稿を読んだとは知らずお米二合をいつものように研いでくれと頼んだところ、「何もできないと書いてあるから自分でやれ」と怒りました。あわててあやまり米を研いでもらうと同時に認知症として馬鹿にしていたことに気付かされました。

それでも食欲があり元気ならばと喜ばずにはいられません。又、入浴も一緒に体を洗ってやれることができるのも寝たきりにならないお陰と感謝する日々です。食事・排せつ・投薬などの世話と買い物や散歩も共にできることを嬉しく思います。

先日、永年お世話になつて居る方が病気で入院を繰り返していることを知りカミさんと見舞いに出かけました。

自営業の方ですが体力が著しく低下したので年内で廃業して、親元に帰り静養しながら親孝行を考えているとのことでした。十八才で家を出て大学を卒業後東京で店を構え順調な成績を上げてきましたのに！何と病は仕事の邪魔をするのですね！

「これが世の常、人の常なのでしようね！」そんな話を聞かされると、我が身の日々の介護生活を喜ばずには居られないと思う日々です。

「恩を忘れず」「人の悪口を言わず」「知足(足るを知る)」を実行できる様励むようになりました。

高齢化時代の今日、社会のためになれるようにと思い、ハーモニカでの老人ホーム慰問にも以前よりも増して力を入れられるようになりました。先も短くなって来た私共の人生を如何に楽しく明るく過ごせるかを学びながら一日一日を大切に送って行けるよう、命ある限り精進して参りたいと思つています。

「老老介護」

夫が認知症に！

(職員のお祖母様)

平成二十年十二月頃から、同じ話を何回も聞くので息子に大病院へつれていってもらい検査を受けました。一週間後、医師よりアルツハイマーといわれました。これ以上悪くならないようにとクスリを二種類頂き今も飲んでいます。日が経つにつれてだんだんわからなくなり相手の方に同じ話を何回も言います。最近では二分から五分おきくらいに聞いてきます。しまつてある衣類や書類もわかりませんし、三年位の間に孫が結婚しましたが、相手方の名前も覚えられません。一緒に住んでいるひ孫の男、女、子もわからなくなつてきました。散歩は一人で近くの土手へ一日おきくらいに三十分程度歩きます。

つながり





外の空気を吸うと気持ちがいい！

サンライズホーム空・太田亜矢

“外の空気を吸うと気持ちがいい”・・・それは誰もが思う当然の感情です。

私達は簡単に外に出て、外の空気を吸う時間を作ることができますが、一人での生活が困難になった人は、何らかの支援を受けないと外出すらままならなくなってしまいます。グループホームの買い物やゴミ出し、そして外出行事は、そんな普通に“外の空気を吸うと気持ちがいい”を支援するものです。

とは言え、認知症を患ったり、身体機能が低下した入居者様にとっての外出は、些細な段差で転ぶなど、危険なことがたくさん想定されます。私達職員が“入居者様と外へ行く”時に注意していることを紹介します。その日の健康状態はもちろんのこと、たとえゴミ出しなど短時間で済む外出であっても『本人の意思』を確かめます。「寒いからイヤ」「腰が痛いからダメ」と、ことごとく断られることもありますが、決して無理強いはしません。無理に外へ出て、「外の空気を吸うと気持ちがいい」なんていう気持ちにもなかなか耐えられません。これが外出行事となると少し異なります。数日前からフロアやトイレのドアなど、入居者様の目につく所にポスターを張り“出かけること”を意識してもらうようにします。

更に、当日の朝にも入居者様全員に案内の声かけをします。行事担当者は、なるべく歩いてもらうことや公共機関を利用することも念頭に置き、無理のないタイムスケジュールを組みます。わざわざ公共機関を使うのは、“切符を持って自動改札を通る”“車内で出会う人たちや窓からの風景を楽しむ”・・・という普通のことを、思う存分体感して欲しいからです。しかし、全員で外出をしていると9人の入居者様が同じリズムで移動できるわけもなく、あらゆる場面で『待つこと』を余儀なくされることもあります。その場合職員は、安全な場所の確保、一般の利用客や通行人に迷惑がかからないようにすることを心がけ、季節や天候によっては暑さ・寒さをしのぐということも考えます。何が起こるか予測できない外出先では、状況に応じた迅速な判断、そして職員同士の連携が一番重要になります。猛暑・台風の時期も終わり、外出行事を計画しやすい季節になりました。外出先では転倒や事故のリスクは増えます。職員が一番恐れることです。しかし入居者様は桜を見れば「日本はいいね」と言い、子どもを見れば目を細め、靖国神社参拝では戦死した兄弟を悼み、涙をも流します。「外に出ること」は気分転換という意味だけではなく、入居者様のいろいろな感情を引き出す『引き金』になります。そして、あらゆるものや人と関わる貴重な機会となります。私たち職員は、そんな“外の空気を吸うと気持ちがいい”をこれからも支援していきたいと思っています。

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
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 広報部発行
二〇二二年十二月十日



- 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る地域の皆様へ何らかの形で還元できればと考えてきました。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く予定です。