

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

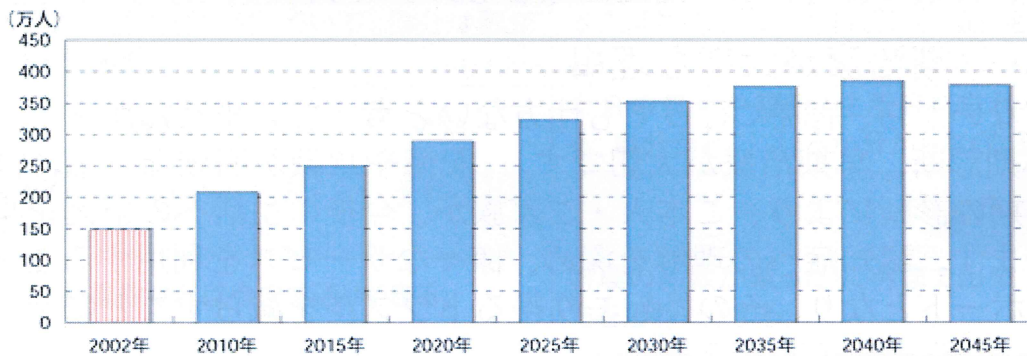
Vol. 6 平成23年12月08日発行

認知症を知ろう

(認知症がある高齢者の増加)

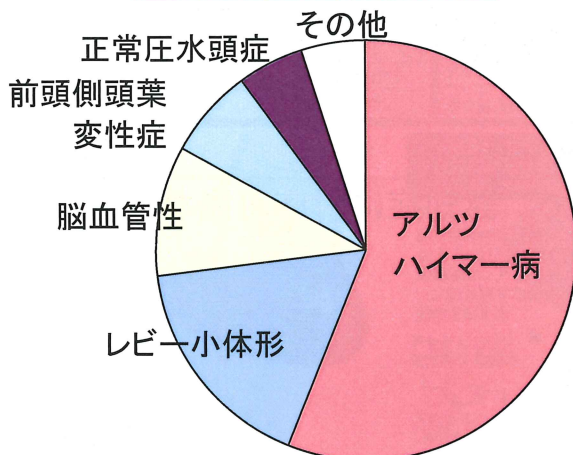
「高齢者介護研究会報告書『2015年の高齢者介護』」(2003(平成15)年6月)によれば、何らかの介護・支援を必要とし、かつ認知症がある高齢者は、2015(平成27)年までに250万人、2025(平成37)年には323万人になると推計されている(図2-1-11)。これからの高齢者介護においては、身体ケアのみではなく、認知症に対応したケアも標準として位置づけていくことが必要となっている。

図表 2-1-11 認知症高齢者数の現状と将来推計



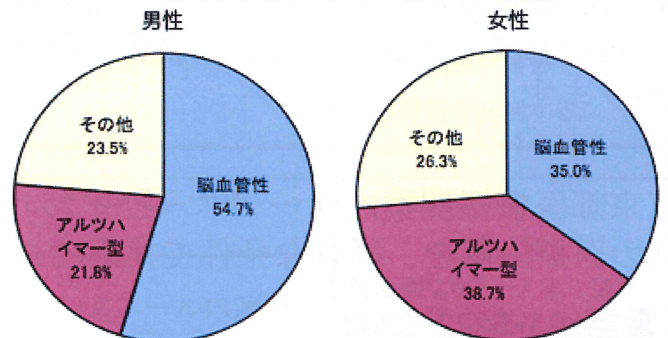
資料：厚生労働省老健局「高齢者介護研究会報告書『2015年の高齢者介護』」(2003年6月)
(注) ここでいう「認知症高齢者」は、認知症自立度Ⅱ(日常生活に支障を来すような症状・行動や意思疎通の困難さが多少見られても、誰かが注意していれば自立できる。)以上の者をいう。

認知症の患者比率



治療により改善可能な認知症・・・「正常圧水頭症」
熊本大学病院の調査から

認知症の男性と女性の比率



わが国の認知症の原因疾患は、1980年代まで脳血管性が最多とされましたが、近年の疫学研究はアルツハイマー病が最も多いとする傾向にあります。性差については、アルツハイマー病は女性に、脳血管性は男性に多いとされます。

認知症の原因・発症の要因は？

● 認知症の原因疾患

認知症の原因疾患は大きく分けると**変性疾患**と**脳血管性認知症**、**その他の疾患**に区分することができます。

(変性疾患)

脳の神経細胞がゆっくり死んでいく疾患で、アルツハイマー病、前頭側頭型認知症、レビー小体病などがあります。

(脳血管性認知症)

神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その結果、その部分の神経細胞が死んだり、神経のネットワークが壊れてしまうことを原因とするもので、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血、脳動脈硬化などによるものがあります。

(その他)

外傷性のものや、薬物の影響による認知症などもあります。

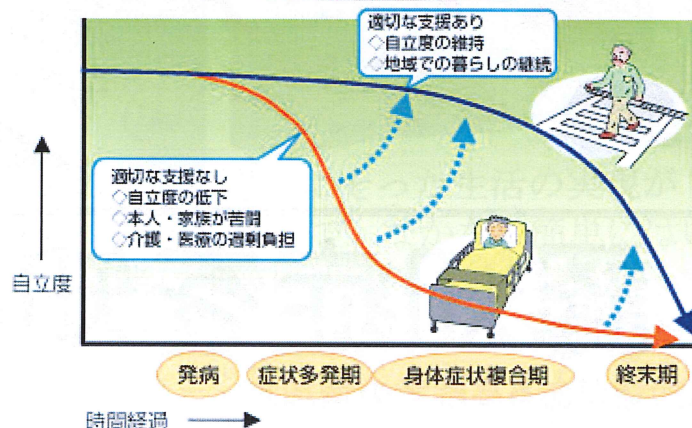
● 早期診断・早期治療が大切な理由

認知症は治らないから、病院に行っても仕方ないと考えていませんか？認知症も他の病気同様、早期診断、早期治療が大切です。記憶や意識が明確なうちに構えることができます。早期の診断により、ご本人・ご家族が、今後の生活への備えを早めに行うことができます。認知症への理解を深め、様々なサービスを利用することが、ご本人・家族のサポートとなり、その後起こり得るトラブルを減らすことにもつながります。

● 治療により改善する場合があります

正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫によるものなど、早期に発見すれば治療により改善可能なものがあります。進行を遅らせることが可能な場合がありますアルツハイマー病には、進行をある程度遅らせることが出来る薬があり、早く使い始めることが効果的と言われています。また、脳血管性認知症では、生活習慣病の予防が進行予防につながります。

認知症になっても本人と家族が自分らしく暮らし続けるために、できるだけ早い時期から周囲に支援を求めましょう。



「東京都高齢者保健福祉計画」平成18年度～平成20年度

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」を利用して、認知症に対応可能な最寄りの医療機関を、詳細な条件で検索できます。

電話:03-5272-0303

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13tomnlt.asp>

アルツハイマー型とはなにか？

アルツハイマー型はβアミロイド^β蛋白と言われる蛋白質が脳の神経細胞に蓄積し、神経細胞が破壊され脳が萎縮することにより脳機能が低下するもので、脳の血管が詰まる脳血管性認知症と区別されます。症状を一時的に軽くは出来ても進行をくい止めることはまだ出来ません。最近の若者は魚（DHA）の摂取が少ない傾向にあり、老年になってからアルツハイマーを発症する人が増えることが危惧されます。

アルツハイマー型に移行する迄の間に軽度認知障害（MCI）という予備段階が存在することが分かってきました。この段階での対処次第で、軽度認知障害になった人の50%程度が将来アルツハイマー型に移行すると言われていて、ど忘れや、物の置き忘れは日常生活にはほとんど支障がないが、最近の出来事を忘れる・少し前の記憶が非常に悪くなる・物忘れが年相応を超えているなど、物忘れがどんどんひどくなる時は要注意で放っておくと1年に10%が認知症に移行するとも言われていますので、医療機関を受診した方がよいでしょう。

アルツハイマーの症状

加齢による良性的物忘れ	認知症
物忘れは一般に加齢に伴い起きる良性的変化。	治療を要する病気
昼ご飯に何を食べたか思い出せない。テレビでよく見るタレントの名前がすぐに出てこない・とっさに言葉がでず言葉に詰まる・物を置き忘れる・同じものを二度買う等。ヒントを出せば思い出すのは良性的。	昼ご飯を食べた等体験した事を忘れてしまう、数分前のことを忘れる。同じ事を何度も話したり、聞いたり、質問したりする。認知症の場合はヒントを出しても思い出せない。
30分前のことなら思い出せる。	30分前の体験を忘れてしまったり、今さっき聞いたばかりのことをすっかり忘れてしまう事がある。
物忘れや記憶力の低下を自覚していて、自分は認知症ではないかと心配する。	本人は物忘れの自覚に乏しく、気にもしていない。
今日の日付や曜日、今いる場所が分かる。	今日の日付や曜日・住所等を忘れる。帰り道を忘れる、自分がどこにいるか分からなくなる。
判断力はほとんど落ちないので日常的にそれほどの支障はない。	年単位でゆっくり進行する。
炊事・洗濯・掃除などは今まで通りできる。	料理の品数が減ったり、今まで出来ていた料理の作り方を忘れてたりする。

アルツハイマー最新治療薬一覧

商品名	アリセプト	メマリー	レミニール	イクセロンパッチ リバスタッチパッチ
一般名	ドネペジル塩酸塩	メマンチン塩酸塩	ガラントミン	リバスタグミン
発売日	1999年11月	2011年6月	2011年3月	2011年7月
適応	軽度～重度	中等度～重度	軽度～中等度	軽度～中等度
形状	錠剤	錠剤	錠剤	貼り薬
他剤との併用	メマリーとの併用可	他剤との併用可	メマリーとの併用可	メマリーとの併用可
主な副作用	吐き気、興奮	めまい、便秘	吐き気、嘔吐	皮膚のかぶれ、嘔吐



製品名	効果
アリセプト	アリセプトは早期より開始することで、効果が持続します。
メマリー	カルシウムイオンの流入を抑制し、神経細胞傷害や記憶・学習障害を抑制する。
レミニール	無治療なら1～2年で進む症状悪化のスピードを3年くらいに遅らせる効果があるとされている。
レミニール内溶液	
リバスタッチパッチ (貼り薬)	
イクセロンパッチ (貼り薬)	

認知症予防

厚生労働省の資料を引用

認知症、とくにアルツハイマー病には、「これをすれば進行が止まる」という妙法はありません。しかし、認知症予防という面において多少とも有効性が実証されている食事と運動があります。

食事関連

食事関連で注目されているものに抗酸化物質（ビタミンE・ビタミンC・βカロテン）があり、これらの物質は酸化による傷害から身体を守ります。魚油に含まれる長鎖不飽和脂肪酸は、血栓予防、抗炎症作用、降圧作用、インスリン感受性への作用など多くの効果を有しています。そしてもっとも大切なことは1日3食、バランスよく摂取することです。

《効果的な食事・食材》

- ・ 青魚（サバ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、マグロ等）1日80g
- ・ 鶏肉（むね肉）
- ・ 緑黄色野菜、果物
- ・ コーヒー1日2杯（カフェインが良い）、緑茶1日3杯（カテキンが良い）赤ワイン1日2杯程度（ポリフェノールが良い）

その他には納豆、カレー、海苔、生姜、銀杏（1日3粒）イモ、こんにやくなどがある。

運動関連

身体活動が低いことはアルツハイマー病の危険因子だと指摘されており、中年期の活動性の高さはアルツハイマー病に対して防御的に働くという知見もあります。また、神経成長因子への刺激や、脂質、ホルモン、インスリン、あるいは免疫機能を介する作用も想定されています。

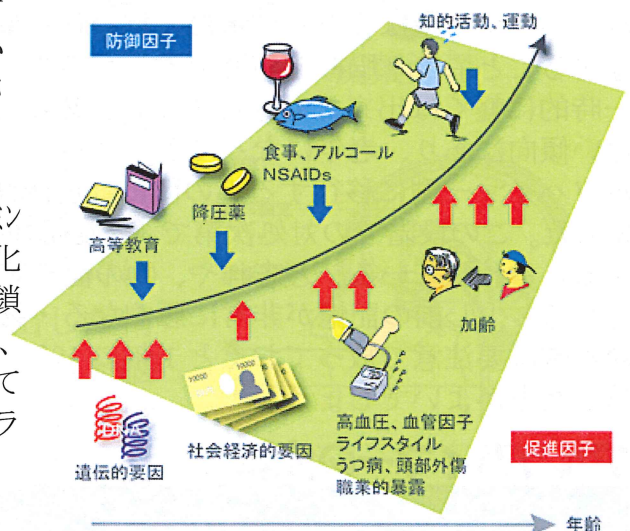
《効果的な運動》

散歩（1日30分）や体操、軽いジョギングなどの有酸素運動や、水泳などが良いとされている。

その他では

- ・ 趣味の充実（将棋や囲碁、歌、ダンス、楽器演奏など）
- ・ 頭を使う（新聞や本を声に出して読む、暗算計算、日記をつける等）
- ・ 20～30分の昼寝（午後1時～3時前後の間が最適）

図-2 アルツハイマー病の防御・促進因子



作業療法

作業療法士 原田 幸

現在、各フロアーにて週1回の頻度で作業療法を実施しています。内容は、裁縫・切り絵・造花など手芸を中心とした活動です。同じ作業活動をしている中でもその方々で目的は異なり、手指の練習を目的にしている方や、落ち着いて過ごす時間を作ることが目的の方など様々です。

作業療法の場面では、昔から慣れ親しんでいた作業やその方が得意な題材を用いて行います。その結果、口数が少なかった方の会話が増えたり、普段使えないと思っていた麻痺した手を自然と使用するなどの変化がみられます。この間、「久しぶりに、針を持って嬉しいわ」と言った方がおられました。私の目的は手指の練習でしたが、その方に与える効果は別のものとなりました。その方にとって裁縫は日常だったそうです。しかし体調を崩してから針を持つ機会が無くなったとのことでした。その言葉に、人として「当たり前のことをする・出来る」ということの深さを改めて感じさせられました。今後も作業を通して、その方の生活に何か影響を与えていけたらと思っています。



タクティールマッサージとは

従来日本で見られる指圧やツボなどを刺激するマッサージとは異なり、手を持って身体に優しく触れたり、撫でたりする、力をあまり必要としないマッサージです。つまり、相手に刺激や痛みなどを与えることもなく、身体の肉体的な疲れや精神的疲労、ストレスなどをなくし、ゆったりとした気持ちを導き、心身共に和やかにさせることを目的としているものです。椅子やベッドなどを利用し、場所も取らず、少し練習すれば誰にでも使えるマッサージです。

● タクティールマッサージの効果

高齢者介護の現場では、手をつないで散歩をしたり、食事や入浴、歯磨きを手伝ったり、物を一緒に持ち上げたり、悲しい時やうれしい時に互いに手を握り、触れ合い、心を分かち合ったりと、介護職員と高齢者が頻繁に触れ合っています。日常生活における何げない手の触れ合いでも、高齢者に安心感が得られ、良好な関係が生まれています。

例えば、直接手に触れることで、認知症高齢者の信頼感を得ることができ、コミュニケーションが取りやすくなるなどの効果を実感したことはありませんか。介護者と高齢者（認知症高齢者を含む）との触れ合いにおける手の役割は大きく、抵抗なく受け入れられるのは「手」なのです。そんな触れ合いのなかで、大きな役割を果たしているのが、このタクティールマッサージです。

タクティールマッサージは、「手による触れ合い」で相手に精神的な安心感や信頼感を与え、本人の孤独感やストレスといった苦痛を緩和する効果があります。高齢者の身体を優しく温かくマッサージすることで、血液循環の促進、ストレスの緩和、筋肉緊張の緩和が促進され、ストレスの排除、安心感の提供につながるのです。

タクティールマッサージの実証効果事例

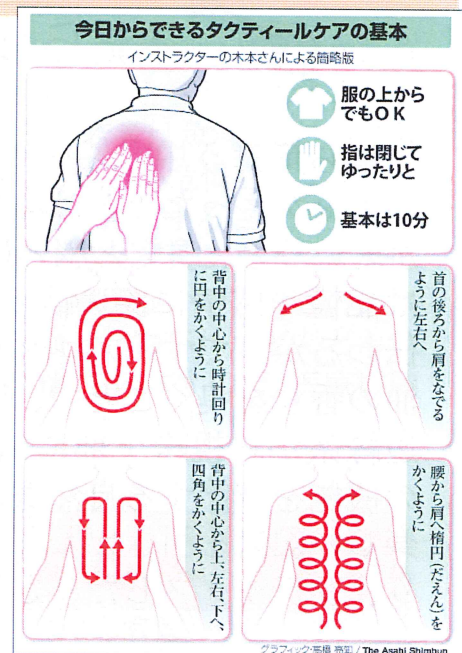
国名	実施施設名	実証された実施効果
日本	教育大学	精神的不安と緊張の緩和、ストレスをなくすことによる暴力、暴言などの排除、職員と認知症高齢者とのコミュニケーションがとれる。
スウェーデン	ヨーテボルグの高齢者施設	在宅介護を受けている認知症高齢者と、その家族に対する効果あり。
スウェーデン	クングスヨールス・コミュニケーションの高齢者施設	認知症高齢者が良眠できるようになり、行動も落ち着く。それにより介護者の気持ちに余裕ができ、ストレスが低減されて忍耐強くなり、介護にも変化が見られるようになった。
スウェーデン	カロリンスカ大学病院	糖尿病患者の不安からくるストレスを緩和することにより、精神的安心感を与え血液の循環を促進し血流をよくする

■ 実施する際の注意点

しかし、ここで注意をしなくてはならないことがあります。手で相手の身体に触れるということは、相手の密接空間、つまり普段は身内にしか許していない相手の領域に入ることを意味します。この密接空間とは、相手の身体を中心とした場合、その周囲約 60cm の範囲、すなわち普通に腕を伸ばせば相手の身体に触れることができる範囲を指します。

マッサージを受ける相手が認知症高齢者、知的障害者などの場合、思考判断には時間がかかります。今、これから起きようとしていることが何かをすぐに判断することは困難なため、相手に心の準備ができるよう時間を与えることも必要です。

相手の了解なくこの密接空間に入り、相手の身体に触れることは、不安や恐怖を抱かせることにもなりかねません。防御の構えとなって筋肉緊張を起こし、身体全体または一部を硬直させることになり、マッサージの効果は半減します。



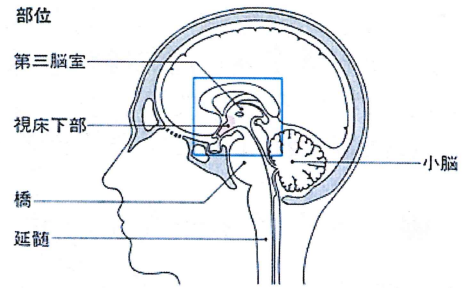


木枯らし吹く夜に“ほっと”とひと息



デイケア介護士 榛葉淳子

落ち葉舞う中 ふ～！とただよう香りに過去の記憶がよみがえったことはありませんか……。それはなぜかという、嗅覚と脳とは深く関わっていて香りの刺激は記憶や感情に深い関わりをもつ大脳辺縁系に瞬時に伝わるからです。アロマセラピーは植物から抽出した精油の香りを嗅ぐことで、嗅覚を通じて香りの信号が大脳辺縁系から視床下部に伝えられ自律神経を整えて身体の機能を調節する自然療法です。また、心地よい香りが楽しい記憶を引き出したり、気持ちが落ち着いたり、元気になったり、リラックスしたりという心理効果もあります。



～アロマセラピーの楽しみ方～

ここで私が母の看病に取り入れた簡単な方法を紹介します。

・芳香拡散器（ディフューザー）を使う方法

部屋の広さに応じて精油を1～5滴。香りが広範囲に広がるので玄関先から看護師さんやリハビリの先生も「よい香りですね～♪今日は何の香りですか……。」と香りを楽しんでおられました。認知症にお勧めの精油は、昼夜逆転防止を期待して、昼間は記憶力や集中力を高めるローズマリーやレモンを、夜はラベンダーでリラックス……。

・トリートメントオイルで足裏マッサージ方法

トリートメントオイルを足裏に塗布し、親指の腹で押しすべらしていくと、しこりが見つかります。しこりが見つかったら、猫の手のようにグーを作り、第一関節から第二関節の面を使い押しすべらせながら優しくなでるようにほぐしていきます。夜、寝る前に鎮静効果とよい眠りを期待してラベンダー精油を使い、左右10分づつ行います。される方も、する方も香りですリラックス。



*トリートメントオイルはラベンダー入りのものもありますが、ない場合は植物油10mlに精油2滴を入れて1%未満に希釈して使用してください。また、ボディ用乳液を500円玉大に精油一滴を入れても代用できます。

～経験して思うこと～

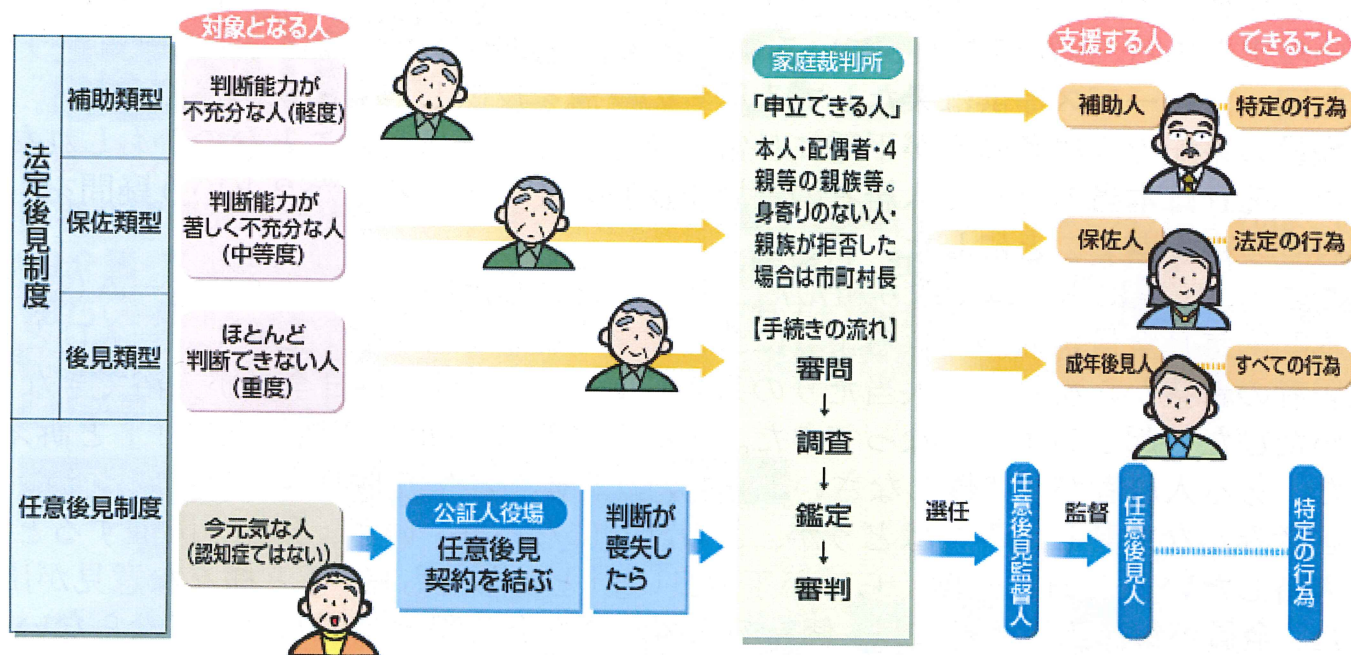
自分の気持ちや表情は伝染します。自分がピリピリすれば相手もピリピリします。逆に自分が楽しくニコニコすれば、相手にも楽しさが伝染します。まず、自分の心が喜ぶことを！「よい香りだね。気持ちいいね～♪」でアロマセラピーライフを始めて見ませんか。

認知症の早期診断・治療の研究で知られる鳥取大医学部の浦上克哉教授のアロマセラピーを施した研究によるとセラピーを受けた期間の前後を調べた結果、正常な人は0点、アルツハイマー型認知症の人だと14点以上になる機器で測ったところ、軽～中度の認知症の高齢者11人については平均で5点、改善が見られた。また、夜間よく眠るようになって生活リズムが整ったため、「昼は眠りがちで夜に大声を出す」といった認知症特有の症状も緩和された。アルツハイマー病は、嗅覚をつかさどる「嗅神経」から障害が起きるとされ、アロマセラピーは、この嗅神経により刺激を与えている可能性がある。

2010年12月10日読売新聞から

成年後見制度ってどんな制度？

認知症、知的障害、精神障害などの理由で判断能力の不十分な方々は、不動産や預貯金などの財産を管理したり、身のまわりの世話のために介護などのサービスや施設への入所に関する契約を結んだり、遺産分割の協議をしたりする必要があっても、自分でこれらのことをするのが難しい場合があります。また、自分に不利益な契約であってもよく判断ができずに契約を結んでしまい、悪徳商法の被害にあうおそれもあります。このような判断能力の不十分な方々を保護し、支援するのが成年後見制度です。



		対象となる人	能力の範囲	保護者	保護者の権限
法定後見制度	①被補助人	軽度の精神上的の障害のため、補助開始の審判を受けた者	特定の法律行為について、補助人に同意権・取消権や代理権を与えることができる	補助人	代理権 (本人の同意+審判) 同意権 (本人の同意+審判) 追認権 (本人の同意+審判)
	②被保佐人	中等度の精神上的の障害のため、補佐開始の審判を受けた者	特定の重要な財産行為のみ、本人または保佐人が後から取り消すことができる	保佐人	代理権 (本人の同意+審判) 同意権 取消権 追認権
	③成年被後見人	重度の精神上的の障害のため、後見開始の審判を受けた者	本人の利益を考えながら本人を代理して契約などの法律行為をしたり本人がした不利益な法律行為を後から取り消すことができる。	成年後見人 (法定代理人)	代理権 取消権 追認権
任意後見制度		本人が十分な判断能力があるうち将来判断能力が不十分な状態になった場合	任意後見契約で決めた事務について、家庭裁判所が選任する「任意後見監督人」のもと任意後見人が本人を代理して契約などすることで本人の意思にしたがった保護・支援することが可能	任意後見人	任意後見契約した 特定の行為



～サンライズホームでの生活～

サンライズホーム介護士 大友薫



少人数の共同生活だからこそ、入居者個人の主張や思いにそった生活の実現ができる。それが、グループホームだと思う。しかし、言うが易しで、なかなか簡単にはいかない現実もある。認知症を患っているからと入居者に平等に波風立てずに職員がうまく立ち回ったサービス提供は果たして入居者の意思を反映したものなのだろうか。

職員の采配で入居者同士が平穏に日常生活を送ることは良いことなのかもしれない。ただ、それは本当の意味で入居者の意思を反映しているだろうか？という疑問をもち、入居者の声を聞くことにした。

ここで、実際にホームで取り組んだことをご紹介します。サンライズホーム(空)では基本的に毎日全員が入浴できるようにサービスを提供していた。しかし、一人ひとりの入居者の希望から次第に一人当たりの入浴時間が長くなり、毎日全員が入浴できないことがたびたび起こるようになってきた。ある入居者は、「毎日入浴したい！」と訴えた。また、ある入居者が「我慢しなさい！」という。そんなやり取りがあり、いつそのこと入居者みんなで話してみてはどうか、との話しになった。いざ、会議を開催すると「毎日入浴したい」「二日に一度くらいが丁度良い」「どっちでも良い」と様々な意見が出た。また、全員が毎日入浴するには、個々の入浴時間もある程度制限しなくてはならないことも正直に入居利用者に伝えた。結論として、「二日に一回、ゆっくりと入浴したい」ということで話がまとまった。その他にも、「入浴する人は誰なのか、わかりやすくしてほしい」という意見があり、スケジュールボードを浴室前に用意することにもなった。

入浴について、平等に波風立てず解決しようと私たち職員は考え悩んでいたが、入居者同士で考える環境を作ることで、入居者自ら解決できることがあることを学んだ。このようにホームでは、大小さまざまな場面で、入居者の意見を聴き、反映する努力をしている。これからも、入居者の思いや視点にそった生活支援に取り組んでいきたい。

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
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し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。