

認知症を地域で支えあおう！

認知症についての正しい知識を得るために、今年度は、長期にわたり大分県安楽町などで調査と地域での予防実践を行った認知症の研究者である福岡大学医学部神経内科学教授・山田達夫先生にアルツハイマー病について講演していただき、その後、各立場から活動の取り組みなど、パネルディスカッションをおこないました。

基調講演

アルツハイマー病は予防できる？

～軽度認知障害（MCI）について～

講師：福岡大学医学部神経内科学 教授 山田 達夫



『三つのポイント』

最初に私が話したいことは第一に、皆様はたぶん元気で認知症とは関係ないと思っているでしょうが、年をとればいつなるのかわからないのが認知症でありアルツハイマー病（AD）です。明日は我が身です。第二に不幸にしてアルツハイマー病になっても初期の頃だと、ひとよとしたらサポート次第で普通の生活ができます。第三にMCI（軽度認知障害）の人は早くその状態を見つけ、そして予防活動に邁進すればかなりの人はアルツハイマー病にならずに済みます。

『認知症とは』

「老年認知症」（老人ボケ）は症状名です。状態を表すことです。そしてアルツハイマー病は病名です。認知症を主症状とする病名です。又、認知症を起す疾患の中で一番多いのがアルツハイマー病です。物忘れだけでは認知症とは言いません。社会適応能力、即ち一人で生活できなくなるのが認知症です。認知症を起す病気は沢山あります。その中の代表的な認知症で治るものに慢性硬膜下血腫と正常圧水頭症があります。次にアルツハイマー病とよく間違えられるのにレビー小体型認知症があります。この病気は物忘れ以外に特徴的なものは幻覚が起ることです。又、若年性認知症にピック病があります。若年性というのは64歳以下のことで、男性に多く発症します。前頭葉の萎縮が起こります。

『MCI』

Mild Cognitive Impairmentの略です。認知障害はあるけど正常さには問題はなく、物忘れはあるけど生活は普通にできます。気づかれやすい兆候に①記憶障害、②時間の見当識障害、③性格変化、④話の理解困難、⑤意欲の低下などがあります。MCIの人には次のような告知をします。「将来ADに移行する可能性があります」「50%の人は進行しない、或いは良くなる場合があります」「現時点でどうなるかは私共には予測できないことが多い」「従って是非予防活動に邁進しましょう」「何が有効かこれまで知られている事実をお教えします」



『アルツハイマー病』（AD）

この病気は脳の側頭葉内側面にある海馬からはじまり全体が萎縮します。数十年の潜伏期間を経て発症します。初期アルツハイマー病の特徴は近時記憶障害と病態失認です。何度も同じことを言い、探し物が多く、自分の物忘れを余り自覚していません。病感があり、もっともらしく振る舞い、時に物盗られ妄想が始まります。診断がついたら、患者は変わらないので先ずは家族教育をします。患者はいつも不安で自信がない存在であることを認識し、病気と治療法をよく知り、あきらめずに介護は多くの人の助けで行います。

『アルツハイマー病は予防できるか』

常に新しい課題に取り組む努力をすれば老化は進まないが、変化のない生活は老化を促進します。AD病の予防は、精神的に活発で、体力的にも充実し、バランスのとれた食事を摂ることです。さらに認知症に強い脳をつくるためには①有酸素運動（ウォーキング、水泳など）②効果的な食べ物：抗酸化作用のあるビタミンCが多い（アセロラ、レモン、苺、ピーマンなど）、ビタミンEが多い（アボガド、南瓜、玄米、さつまいも、ニラなど）ペーカロチンが多い（青ネギ、アスパラガス、オクラ、人参など）魚（特に青魚：鯊、鰯、秋刀魚、マグロ、ハマチなど）お酒なら赤ワインをほどほどに③頭を使う生活心がけが好む。例えば計算力を鍛える…新しいことの段取りを考えて実行する（旅行、料理を考える、パズル、マージン、囲碁、将棋など）記憶力を鍛える…体験を記憶して思い出す（家計簿を思い出しながら書く、日記を書いてみる）④注意配分力を鍛える…二つ以上のことに注意を配り同時に進める（煮物や焼き物など何品かを同時に料理する、相手の表情や気持ちに注意を向けながら会話をすることが大切です。

市民は、地域医療、福祉を担う当事者です。病気が健康についてよく知り、予防に積極的に取り組ましましょう。医療崩壊も防げる、町も活性化してきます。認知症予防の活動は生活習慣病予防にもなります。

（延谷 鏡子）



…2…

パネルディスカッション

老いても安心して暮らせる地域をめざして ～認知症を地域で支えあおう～

中野 和子

（下関市保健部健康づくり課課長補佐）
下関市では、高齢者（65歳以上）の8人に1人に認知症状が見られるという調査結果が出ており（19年度）、20年後には1.8倍になると予測されています。その半数以上（57%）は在宅です。

しかし、現状では、認知症への理解はまだ十分で、在宅を希望しても、適切な介護や専門医の受診が困難で、早期の支援が緊急な課題なのです。行政では、啓発事業として、専門医や保健師による講座やキャラバンメイト（国の事業「認知症を知り、地域をつくるキャンペーン」活動）の支援、相談事業や早期受診に係わる事業（地域の「かかりつけ医」の研修）などを実施しています。

認知症になっても、住み慣れた地域で、なじみの人に支えられながら、自分らしく暮らすためには、医療、保健、福祉及び民間団体や地域組織のネットワークと市民一人ひとりの主体的な支援が必要です。

高 玉 多美子

（下関市認知症をえる会「キャッチボールの会」）
私の介護は、母を怒鳴ることから始まりました。かかりつけ医には歳相応と言われ、専門医に認知症と診断された時には症状がかなり進んでいました。

介護を支援してくれていた内親の死に直面し、自分を支えてくれたのは母だと気付かされ、それが介護の転機になりました。ひどい物忘れや物取られ妄想、徘徊や感情的な言動を繰り返す母に、日記を書いてもらうようになり、認知症になっても、「ひとりの人間

であり、心も感情も生きている」とことを知り、介護の状況が変わりました。日記を出版し、多くの人知ってもらい、共感され、支えられるようになりました。今、地元の家族会の仲間と認知症介護者の立場で相談を受ける活動をしています。

介護10年目、夫や息子の支援があったからこそと思います。これからも、母と共に認知症を知ってもらう活動をし、介護者の輪を広げたいと思っています。

田 中 隆 子

（高齢社会をよくなる下関女性の会「ホーモイ」代表）
相次ぐ親の介護から慢性関節リウマチになり、次世代にはこんな思いをさせたくない「高齢社会をよくなる下関女性の会」を立ち上げました。ちょうど介護保険制度発足の年で、介護保険や高齢者福祉について学ぶ公開講座などを開催したりしてきました。

一方、実践活動として「介護予防のためのサロン」を開業して5年半、現在、下関市立大学の体育館で、月1回、筋力トレーニング・健康講話・バランスのとれたお弁当・レクリエーションと、心身両面から介護予防に取り組んでいます。

3年前、「高齢社会をよくなる女性の会京都」で、認知症の進行を食い止める効果のある3A方式（明るく、頭を使う、あきらめない）を知り、その脳トレーニングも取り入れています。今後、この活動を市内各地に広げることが課題です。

皆さん、市民一人ひとりが博愛精神を持ち、共に支えあい、安心して生きられる市民社会を創ろうではありませんか。

（前田 祐子）

● 山田達夫教授（コメンテーター） ●

認知症の緊急対策として、行政も啓発やネットワーク作りにも積極的に動き出しています。患者さん家族の支援体制では経験者が相談者になることが大切で、患者さんのことを隠さず、出来ることと出来ないことをはっきりさせることです。予防活動には評価が大切です。何の目的で何をやるかははっきりさせ、少人数で実行することこそ重要です。下関でこの輪を広げて欲しいと思います。

今、新しい福祉が求められており、行政だけではできません。近所の人気が付いて助け、家族の人素直に周りの意見を聞く。なじみの関係の中で、自然に寄り添うように支援が生まれる。自然に生まれる支え合いが地域力。これからは、この地域力が必要なのです。支え合って安心して生きられる社会を私たち一人ひとりがつくりださなければなりません。

…3…

介護予防のためのサロン 健康講話

健康講話担当の齋藤先生は、今年度でおわかれです。3年間のご指導ありがとうございました。



齋藤先生

覚えていませんか？この一年間で、たくさんのお話をいただきました。

- 認知症と「正しく」向き合う
- いびき
- 介護保険サービスとは
- 訪問介護（ヘルパー）について
- 訪問入浴サービスについて
- 介護保険による福祉用具について
- 介護保険による住宅改修費の支給について

次年度から山口県済生会総合病院の在宅ケア科・居宅介護支援事業所から講師がおみえになります。

《認知症の始まりを知ろう》

- 認知症を疑う初期症状とは？
- 認知症の人への接し方のポイントは？
 - 認知症予防の有効？かもしれないこと
 - 認知症の診察・診断・治療ができる病院



4月は認知看護認定看護師河野主任

施設見学

今現在の下の施設を知ろうということで、久しぶりに特別養護老人ホーム「はまゆう苑」と新設の小規模多機能型施設「杜の宮」・併設の有料老人ホームを訪れました。はまゆう苑は既存施設を活用してユニット化し、大きく変わっています。また、杜の宮は一般の家屋を改修利用しているため、まさに我が家風でした。庭にも自然の草木もあり、周りも自然に囲まれています。我がまちにこのような施設があることは、おおいに頼りがいがあります。でも、できるだけ在宅で過ごせるように頑張りたいものです。

《ユニット型》

特徴は、10人1ユニットを形成し、ユニット単位で毎日の生活を送り、少人数で生活することにより、入所者・職員共に人との関係が築きやすくなり、入所者一人ひとりの個性を把握しやすいことです。ユニット個室では個人のプライバシーも守られて、自宅で使い慣れた家具や道具や思い出の品を持ち込んでその人らしい生活の場をつくることができます。



●個室

●パブリックスペース

《小規模多機能型施設》

住み慣れた自宅や地域において在宅生活を支えるため、「通い（デイサービス）」を中心として利用者の状態・希望に応じて、「訪問（ホームヘルプ）」「泊まり（ショートステイ）」を組み合わせ提供し、地域密着型のサービスをする施設です。



●隣は有料老人ホームへ続いています

●広い庭に自然いっぱい環境

…4…

ホーモイ通信

No.7
2009.4

高齢社会をよくなる下関女性の会
（ホーモイ）
代表 田中 隆子
TEL/FAX 083-253-4892

介護予防のためのサロン 筋力トレーニング



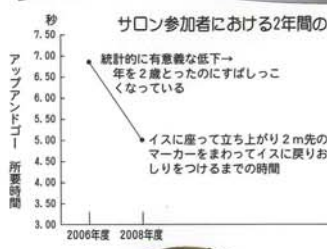
筋トレのスタートは頭も使って笑顔から

サロン認定書授与

当サロンでは、出席回数により初段から五段までの認定書があります。五段は平成15年のサロン開設当初から参加された、最高出席の方です。

結果良好 筋力トレーニングの成果を測定

下関市立大学准教授 小笠原正志



●最大歩行速度（10mの間をできるだけ速く歩いたときの速度）・・・年々2歳とたつたに速く歩けるようになっていく。
●30秒スクワット回数（30秒間でイスに座って立ち上がる動作の回数）・・・統計的に変化なし。悪化していない。

…1…