

高齢者がほんとにほっとするホ号棟をめざして！！

第2回「ときわぎ国領」との懇談会報告

12月9日（土）午前10時より、小雨降る中37名の参加のもと「ときわぎ国領」との懇談会が開催されました。

前回同様、「ときわぎ国領」より3名（伊藤・市川・新人の木村さん）の方に参加していただきました。青木副理事長の「元気で長生きするために情報をいただくと同時に、我々の方からも問題を提起してよりよい生活につなげていきたい」との挨拶のあとすぐに課題に入りました。

○認知症とは・・・

年をとると誰でも物忘れが生じます。これは脳の老化にともなうもので、加齢による生理現象といえます。

一方、認知症は脳の障害による病的な物忘れです。

老化にともなう物忘れ (生理的な物忘れ)	認知症による物忘れ (病的な物忘れ)
<ul style="list-style-type: none">●物忘れは部分的であり、何かきっかけがあればそれを思い出す●物忘れは軽度で持続しない●日時、場所、家族の顔を忘れることはない●日常生活や社会生活には支障をきたさない●状態は進行しない	<ul style="list-style-type: none">●物忘れは記憶の全体におよぶ●物忘れは持続的で直前に食事したこと（短期記憶）などを忘れ、しだいに過去の記憶（長期記憶）も忘れる●日時、場所、家族の顔など忘れることがある（しばしば自己に戻れなくなる）●物忘れの状態を自覚できない●日常生活や社会生活に支障をきたし、介護が必要。●病状が進行する

○認知症には・・・

*アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症があります。

*アルツハイマー型認知症は、全般的なボケがみられ、人格も著しく変化します。老年後期に多く、原因としては脳内のたんぱく質変性が疑われています。

*脳血管性認知症は、脳の血管障害による認知症です。大きな血管が破れたり詰まったりすると「脳卒中」の症状ができますが、小さな脳梗塞が多数できた場合などは、意欲の減退や性格の変化、運動麻痺などにあわせて「まだらぼけ」（正常とぼけがまじりあう状態）がみられます。

どちらも早期発見早期治療が大切です！

認知症を遅らせるための薬は、どんどん改良されてきています。軽症のうちに発見し、それ以上進まないようにすることが大切です。

例：アリセプトは初期に使用する薬で、副作用は伴うが効果はある。

他の病気（慢性硬膜下血腫、うつ病、正常圧水頭症など）が原因で認知症が見られることもある。もとの病気を治療すると改善することが多いので、早めに病院で診てもらいましょう。

○認知症を予防するには・・・

認知症にはなりやすい条件というものがあり、予防のためには日常生活から次のような条件を減らすことが大切です。

アルツハイマー型認知症	脳血管性認知症
<ul style="list-style-type: none">●新聞を読んだり、読書することがまれ●パートナーを要するレジャーをあまりしない●はげしい頭部外傷を負ったことがある●散歩をしない●歯が半分以上ない <p>※要因が重なると危険度は 4.8 倍～49.9 倍にアップする</p>	<ul style="list-style-type: none">●40 歳～50 歳にあまり運動をしなかった●余暇の活用が少ない●血圧が高い●はげしい頭部外傷を負ったことがある●検診を受けない

○こんな暮らしを心がける

- 1、いつも頭を使う（家事→特に料理をすることはお勧め。日記をつける。）
- 2、生きがいや役割を持つ（社会活動やボランティアに参加する。家庭内で役割を持つ）
- 3、適度な運動（散歩、ウォーキング→1日30分、カラオケ、コーラス等）
- 4、禁煙する
- 5、歯を大切に（ものを噛む動作は脳にリズムカルな刺激を与える）
- 6、定期健診は必ず受ける
- 7、くよくよしない（ものごとを明るく考える。ものごとに感動すること。また喜びや感謝の感情は認知症の予防につながると言われている）
- 8、「お年寄りの知恵」を大切に（経験に裏打ちされた「お年寄りの知恵」は十分役立ちます。この知恵を大切に自分で自分に自信を持つ）

○認知症を予防する食事（脳梗塞を予防し、脳の血流を増す）

- 1、主食はきちんと取る
- 2、塩分を減らす（1日の塩分摂取は10g以下→薄味）
- 3、脂身やバターをとり過ぎない
- 4、水分を十分にとる
（血液をドロドロにさせない）寝る前にコップ1杯、朝起きたらコップ1杯の水を取ろう



○認知症への対応

1、認知症になってしまったら

①家族として

- ・物忘れの進行に戸惑い、わけが分からない状態が続くが、一番つらいのは本人であることを理解する
- ・病気ということを認め、あるがままの姿を受け入れる
- ・症状にあった対応で穏やかに暮らすことを心がける
- ・状態を悪化させないために、二次的要因を探り取り除く（ストレス、怪我や病気、偏食などによる栄養バランスの悪化・寝たきり状態・退職・引越し・家族や友人との離別など）
- ・認知症のある方との接し方
要介護者のペースに合わせ、安心感をもってもらうようにする
情報の伝達は単純に→ゆっくり、はっきり話す
残っている能力を生かし、よい部分に目を向ける
表情やしぐさを穏やかに→笑顔が大切
プライドを大切に→本人の感情や言動をまず、受け入れる
問題行動や失敗にだけ目を向けず、行動の理由や欲求も考えてみる

②こんな時どうするか

- ・物忘れ（体験したことの全部を忘れてしまう）→忘れたことを責めるのは逆効果
- ・被害妄想→「盗まれた」は困ったと同じ意味、同じ感情を共有し味方になる
- ・人物誤認（家族がわからなくなったり、人の識別ができなくなる）
→頭ごなしに否定しない。さりげなく受け入れる
- ・幻想（現実にはないものが見える）→説得よりも安心感を抱かせる
- ・徘徊→安全を守るネットワークづくりを（`みまもっと`もそのひとつ）

対策①外出をキャッチする（玄関にドアベルをつけるなど）

②身元がわかるようにしておく（服の裏側や靴の中に名前を）

③近所の人にも協力をお願いする

④一緒に外出する機会をつくる（ストレス発散）

- ・異食（食べ物かどうかの区別がつかず何でも食べてしまう、生肉、石鹼、ナフタリン、消臭剤など）
 - 危険なものは目や手の届かないところへ、危険なものを食べていたらお菓子などとりかえるようにする
- ・失禁、ろう便（おもらしや便いじりをする）
 - 厳しく叱責するのは禁物 尿意や便意のサインをチェック

③症状を悪化させやすい家族の対応

- ・「いったいどうしたの！」と詰問する
- ・「何度同じことを聞くの！」といら立つ
- ・「違うでしょ、本当はこっち！」と口うるさく訂正する
- ・本人の意味のわからない行動をいやがらせと受け止める
- ・人格の変化に対して「こんなひどい人だったのか」と嘆く
- ・「放っておけば元に戻る」と冷ややかにながめる
- ・「どうして自分だけが」という思いから本人を憎む気持ちになる
- ・本人のプライドを傷つける言葉を口にする
- ・興奮するお年寄りと同じレベルで興奮してやり返す

○自然体で介護をつづけましょう

- ①介護について、家族で話し合う
（ひとりで抱え込まないように家族で分担）
- ②他人の目や言葉は気にしない
→介護方法はひとつではない。その家族にあった方法を見つける
- ③介護者自身のゆとり時間をつくる
- ④アンテナをはって情報は敏感に
（広報誌や介護講習会、家族会の利用）

○日常生活の介護のアドバイス

- ①身体の病気に注意を
（精神面に注意が向きがちなので、身体の病気悪化につながりやすい。具合が悪くても訴えないので日頃の観察が必要）
- ②身の清潔を保つ
（入浴拒否や歯磨き、洗面のやり方を忘れる。汚れても着替えない）
- ③火事や事故から身を守る
 - ・火を消すのを忘れる。火災報知機の設置や電化の利用に切り替える
 - ・やけどに注意（袖や裾がでていと炎が燃え移ることもある）
 - ・信号の判断がわからなくなる（遠くからも見え易い色の服、靴、バッグに反射テープを貼る）

○病気が進む前に準備すること

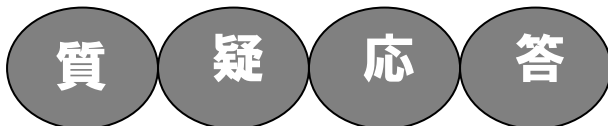
①病気がわかったとき、自分の手でやっておきたいこと

- ・ 経済的問題→将来にわたる収入と支出について検討
収入、支出の口座振替の利用を検討する
金銭管理のための成年後見人制度や地域福祉制度擁護事業の利用を検討

※金銭トラブルは家族間の問題になりやすいので「お金を管理する人」と「介護費負担については必ず決めておく

- ・ 生前の意志を確認→遺言書の作成（医療の内容、延命処置の可否等）
- ・ 介護のキーパーソン（家族の中での窓口）を決める

この他に市川さんより、介護保険で利用できるサービスについて、又、木村さんより「みまもっと」の説明をしていただきました。



Q：アリセプトを半月ほど飲んだが下痢をした。飲み続けてよいものか？

A：ありうることです。診てもらっている先生に相談してください。

Q：老人ホームの費用

A：居住費（ホテルコスト） 月 130,000 円～135,000 円

但し、非課税の人は減額認定により、約 70,000 円

家の中でころんだ時に、頭をドアにぶつけたが、その時は足の指を捻挫し、そちらが気になり、捻挫の治療のみしていた。1ヶ月後、頭が痛くなり（熱はない）痛みがとれない。慈恵に行ってCTをとっても何ともない。次に杏林に行ってCTをとっても分からない。歩き方が異常だったので脳外科で診てもらったら、右脳が潰れて血液が充満、すぐ手術、今は元気になりました。私の経験から、頭を打ったらすぐ、脳外科に行き診察をすることをお勧めします。

参加者の経験談を聞かせていただきました。

次回は・・・

悪質商法への注意、成年後見制度、介護保険制度で2月末に実施する予定です。

悪質商法に関して（東京都消費生活総合センター）の方にも、参加の要請をいたします。