

# な ず き 介護者だより

事務局：泉南市社会福祉協議会 Tel 482-1027 泉南市樽井1丁目8-47

## 第二十回総会



前日の雨であいびあ前の桜が散り始めた四月九日、第二十回総会が開催されました。

来賓の竹中勇人市長はご自身のおばあさんの介護体験を話して下さり、山下昭往社会福祉協議会・会長は介護保険制度の変更点にふれたあと、きずな七二号の記事を引用して「介護は誰もがさけて通れない問題です」と話されました。そして、横田きよの初代会長は、「二十年前に比べ、現在は介護サービスが整ったとはいえ、介護者の心のケア、生きる希望を与えてくれるこの会は、まだまだ社会の中で必要とされています」と祝辞を述べられました。

今年、岸和田市の総会と日にちが同じになりま

したが、近隣の市町村からの介護者の会の皆さんも参加して下さいました。

昨年は、西浦会長が奥さんの食事介助をしている写真が、読売新聞に大きく掲載されました。また、男性のつどい（男の介護「味彩の会」）とともに、女性のつどい（おみな会）も開かれました。

今年、会則の改正がありました。会員の条項で、「会員 泉南市内で居住し」となっていたのを、「会員 泉南市近郊で居住し」と変わりました。

さらに今年度は、昨年から始まった、シニアのためのやさしいヨーガ（講師・岡本チカコ先生）が毎月一回、公民館で行われるようになりまし。ヨーガは健康のためばかりでなく、認

知症予防にもなるという事です。



田島

二七年度から介護保険制度が改定となり、所得の多い人は保険料が割から二割になりました。老人ホームへの入所も、要介護三以上の人が対象となりました。それに、要支援の人の介護サービスが全国一律でなく、市町村ごとで実施される「総合事業」と変わります。したがって、市町村によるサービスのばらつきも、これからおこってくるでしょう。

制度は時代によって変わってきますが、介護する者の悩みや苦しみは変わりません。同じ立場だからこそ、わかりあ

えるつながりを大切にしていきましょう。

それとともに、介護者の立場だった会員が、徐々に要介護者の立場に変わってきているのも、昨今の状況です。

休憩時間に（せんむ）の林さんが、「介護川柳」と、「隣組体操」を教えてくださいました。つづいて（平和苑）の原さんが「二人は若い」の歌に合わせて「グーパー」ふり体操を元氣よく指導してくれました。

### 第二部は

白井病院・田中敬剛先生

松本内科胃腸科

松本英一先生

を講師にお招きしての

WAO! 泉南

in 介護者（家族）の会です。



# WAO泉南in介護者(家族)の会



年をとったら、誰でも認知症になるのですか？



誰でも認知症になるというわけではありませんが、65歳を過ぎると、認知症になる人の割合は多くなります。75歳以上では5人に一人の人が認知症になると言われています。けれども、若い人でもこの病気にかかることがあり、(若年性認知症)、私の患者さんの中には37才の人もしました。



私は、街で人に出会った時、その人の名前を思い出せない時があります。しばらくすると思い出せるのですが、これは認知症の始まりでしょうか。



しばらく考えると思い出せるのは、認知症ではなく、老化による物忘れですから、心配いりません。ヒントをもらおうと思わせたり、また、昨日の夕ご飯に何を食べたか思い出せなくても、食べたということを覚えていたら大丈夫です。認知症の人は食べたことも覚えていない、あるいは、人と出会ったこと自体も忘れてしまっています。

ただ、最近よく言われているのが、軽度認知障害(MCI)です。日常生活に支障はないし、認知症テストもほぼ満点です。けれど、忘れっぽくなったという人。今は認知症ではありませんが、認知症になるかもわかりません。そうならない人もいます。軽度認知障害の段階ではどちらになるか解りません。



認知症というのは、アルツハイマーのことですか。



認知症のなかで、アルツハイマー型認知症はもっとも多い病気ですが、それ以外にも、**脳血管性認知症**(脳出血、脳梗塞が原因)**レビー小体型認知症**(レビー小体が脳に出現する病気、パーキンソン病も含まれる。認知障害とともに、幻視が繰り返される)**前頭側頭性認知症**(ピック病ともいう。万引き、交通ルール無視など、反社会的行動をとることもあつ)などがあります。



アルツハイマー病かもしれないと、気がつくのはどんなことからでしょうか？



初期症状としては、不安や、うつ症状がみられます。もっとも解りやすいのは記憶障害です。



病院へ行ったら治りますか。



残念なことに、今は治す薬はありません。ですが、病気の進行を遅らせる薬はあります。皆さんがよく知っているアリセプト(ドネペジル)は、初期から後期にかけて効果があるのでよく使われます。それ以外にも3種類の薬が最近、認可されました。「リバスチグミン」という貼り薬もあります。私の外来の患者さんのなかには、「あと半年早く来てくれたら、進行を抑えられたのに」と思う人がいます。



認知症の人をかかえた家族は、どういったことに気が付いたらよいのでしょうか？



認知症になった人は、解らないことがどんどん増えて、不安と恐怖と自信喪失の真っ暗闇に放り出された状態の中にいます。今まで普通に使えていた道具が使えなくなる。直前の出来事が思い出せない。ここの場所が解らない。言葉がでてこない等。まず、安心させて

あげることです。今のことは覚えていませんが、昔のことは覚えています。その人の元気だった頃の話聞いてあげるとか、懐かしい音楽を聴かせてあげたりするのも良いでしょう。それから、まだできることが必ず残っているはずですから、それをみつけてあげることです。



どういう人が認知症にかかりやすいのでしょうか？



高血圧、糖尿病、肥満、飲酒・喫煙をする人はそうでない人に比べ、認知症になりやすいという報告があります。いろんなことに興味を持って、適度な刺激のある生活を送っている人、暮らしに楽しみをみつけられる人は認知症にかかりにくいといえるでしょう。もちろん、バランスのとれた食事が大事なことはいうまでもありません。他に、運動も認知症予防になります。それも、考えながらの運動がいいです。例えば、散歩しながら引き算をするとか。答が間違っても構いません。考えることがいいのです。



私の母親は認知症になりました。内科へはずっと通っていました。ですが、ある時期から物を投げる、目つきがおかしくなってきたなど、変だなあと感じるようになりました。内科のお医者さんだと、認知症だと気づいてもらえないのかなあ。



医者は専門外であっても、一通りのことは勉強しています。私は体を看るだけでなく、全人間的にその人のチェックをするようにしています。「眼にみえないから解らない」という言葉は、医師は使うべきでないと思っています。けれども、診察時間は数分ですので、患者のすべてを解ることはもちろんできません。家族や支援者（地域包括支援センター、近所の人等）の協力が必要です。



地域包括支援センターには、一人暮らしの方がこの頃ゴミ出しの日を間違えているとか、スーパーで同じものばかりを買ってきているようだ、とかの相談がご近所さんから寄せられることがあります。あるいは、お隣のおばあさん、最近少し様子が変わったと思うのだけれど、離れて住んでいる娘さんには言いにくいし、というような話も聞いています。



患者さんのなかには、認知症と疑われる人もいます。けれど本人は、「私はそうでない」と言い張ります。どうすべきか？家族と相談する場合もありますが、地域包括支援センターに訪問してもらうこともあります。認知症のケアは医者だけでなく、多職種の人達との連携が大事です。



私の友人ですが、電話して「今から行くからね」と言って訪ねても、彼女は他の人と出て行ってしまっています。回りの人は、「彼女はおかしい」というのですが、私は姑や舅を介護した経験から「そんなことを言ったら彼女が傷つくから、言わんといてあげてね。本人が一番よく解っているのよ」と話しています。みんなからは早く彼女を病院へ連れて行ってあげてと言われるけど、どうしたら行ってくれるかと、悩んでいます。



難しい問題ですね。例えば「市からシルバー検診の案内がきましたよ」と言って、みんなが受ける健康診断だからと連れて行ってあげるとか。また、かかりつけ医があれば、その先生に「この病院では検査できないから、専門の病院へ行くように」と勧めてもらおうのもいいですね。その時、認知症の検査とは言わないことです。白井病院では、脳の画像診断（MRI）も行っています。「海馬」という記憶に関わる部分の萎縮（アルツハイマー型認知症の特徴）も数値で表すことができます。それから、白井病院には認知症の相談窓口もありますよ。



ありがとうございます。友人もですが、私自身も受診したいと思います。

# シリーズ 教えて認知症 ①

## 認知症の人の心

認知症は、それまでごく普通に暮らしてきた方が物忘れや判断力の低下をきたすようになる病気です。今まで出来ていたことが出来なくなったり、失敗が多くなったりと何より本人自身が不安を感じています。病気以前の本人からは想像もできないような、着替え・入浴・トイレ、料理や買い物など普段の生活に問題が生じてきます。介護をする家族にとっては「なぜ？」と思うことの連続です。「もし自分がそういう状況だったら・・・」と考え、日々の生活の場面で、本人の気持ちに寄り添った家族や支援者の対応がどんな薬よりも優れた治療であり、穏やかに過ごせるのではないのでしょうか。



泉南市地域包括支援センター 六尾の郷 ・ なでしこりんくう  
Tel484-8668 Tel485-2882

- 甘味噌の作り方
- 1、耐熱容器に  
味噌大さじ5  
味醂大さじ3  
砂糖大さじ2を入れる。
  - 2、電子レンジで1分間チンして取り出し、箸でかきまぜる。
  - 3、もう一度1分間チンしたら出来上がり。
- キュウリや、フライパンで焼いた茄子につけて召し上がれ。



介護川柳  
ジイさんは  
他人のケンカに 口はさみ  
おさまる話を こじらせる  
バアさんは  
口はかたいと 云いながら  
他人のもめごと  
すぐふれまわる  
長等の里デイサービス  
橋本やすえ

編集後記  
「三歩、歩けたら・・・」と北川さんは嘆く。食事会に参加したいが、バスの乗り降りができないという。足が弱ると、外出にお金がかかる。でも、外に出ることは、認知症予防になるし、第一、気分がシャントなる。二〇二〇年のオリンピックでは、二千五百億円の国立競技場を建てるそうだ。その一％でも、外出支援に回してくれたら、笑顔がもっと増えるだろう。(け)

男の介護「味彩の会」	8月7日(金)・9月4日(金) 午前11時～ 平野台の湯
つどい	9月11日(金) 午後1時半～午後3時半 あいびあ泉南 2階会議室2
やさしいヨーガ	9月19日(土) 樽井公民館 午後2時～午後3時半
チョコボラ会	9月25日(金) おいでや!泉南 午後1時半～午後3時半

\* 予告 9月26日(土)におみな会(食事会)を予定しています。