

2022年(令和4年) 3月発行 第112号

松原介護者家族の会だより

発行 松原介護者家族の会

松原市天美北6丁目446-5

NPO法人介護支援の会松原ファミリー内

TEL 072-332-3226



= 介護の悩み、苦しみを互いに話し合い、
教えあい、励ましあいませんか? =



『認知症サポーターステップアップ講座』

2022年1月25日（火）まつばらテラス（輝）にて松原市社会福祉協議会主催の認知症サポーターステップアップ講座に参加しました。

誰もが感じる物忘れを、不安に思ったことはありませんか？

今回の講座では、「認知症の早期発見と予防」「認知症の薬の現状」を学びました。

<当日の資料より一部抜粋して掲載いたします>

～ 認知症の予防と早期発見のポイント～

講師：大阪府立大学 教授 横井賀津志氏

◎ 次のような生活習慣がある人が、認知症になりにくいといわれています。

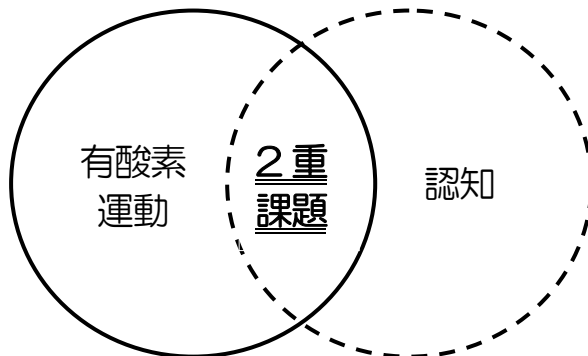
- 週に1回は人と出会い交流し、会話をする。
- 1日に3.2キロ、または60分歩く。
1日に5,000歩+早歩き7.5分。
- 週3回は、ややきつと感じる程度の運動をする。（できれば4種目以上）
- 歌を歌う、楽器を演奏する、ダンスをする。
- 余裕があれば、奉仕活動をする。
- 失敗を恐れず新しい物事に挑戦する。
- 日記をつける。この時「特に～が」や「～と比べると～は」などの言葉を用いて自分の印象を添える。
- 料理をする。たまには新しい料理にも挑戦する。
- 為になる情報は、わかりやすく人に伝える。
- 日時の確認をする。
- 毎日少量の魚を食べる。
- たまには、はじめての道を通る。（知っている地域で）
- 暮らしの中で、必要な計算をする。
- 新聞や雑誌を読む。読書をする。



◎ 2重課題

2重課題とは・・・例1 歩きながら → 100から7を引き続けて言う。
→ 花の名前を言い続ける。

例2 家の中で掃除をしながら → 花の名前を言い続ける。
→ しりとりをする。
→ 赤いものを10個言う。



例1、例2のように
脳への刺激を与える工夫
をすることが大切。

◎ 脳トレーニングを試す→週に2、3回、31分～60分が効果的
ゲームやパズルで認知機能は向上する。 ※ストレスを感じない程度に、楽しみながら行う。

◎ 「認知症」早期発見のめやす ※いくつか思い当たる事があれば、かかりつけ医などに相談を！

- 「物忘れがひどい」
 - 1、今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる。
 - 2、同じことを何度も言う・問う・する。
 - 3、しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている。
 - 4、財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

- 「判断・理解力が衰える」
 - 5、料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった。
 - 6、新しいことが覚えられない。
 - 7、話のつじつまが合わない。
 - 8、テレビ番組の内容が理解できなくなった。

- 「時間・場所がわからない」
 - 9、約束の日時や場所を間違えるようになった。
 - 10、慣れた道でも迷うことがある。

- 「人柄が変わる」
 - 11、些細なことで怒りっぽくなった。
 - 12、周りへの気づかいがなくなり頑固になった。
 - 13、自分の失敗を人のせいにする。
 - 14、「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた。

- 「不安感が強い」
 - 15、ひとりになると怖がったり寂しがったりする。
 - 16、外出時、持ち物を何度も確かめる。
 - 17、「頭が変になった」と本人が訴える。

- 「意欲がなくなる」
 - 18、下着を替えず、身だしなみを構わなくなった。
 - 19、趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。
 - 20、ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる。



～ 認知症の薬の現状～

講師：アイセイ薬局 薬剤師 川端悠太氏
薬剤師 西 哲矢氏



◎ 認知症薬 それぞれの特徴

発売年	1999年	2011年		
商品名	アリセプト	レミニール	リバスタッチパッチ イクセロンパッチ	メモリー
症状の重さ	軽度 重度	軽度 中度	軽度 中度	中度 重度
適用	アルツハイマー型 レビー小体型	アルツハイマー型	アルツハイマー型	アルツハイマー型
剤型	内服	内服	貼り薬	内服
副作用	胃腸障害 増量時に興奮			眠気・便秘 まれに幻覚

◎ 認知症薬 早期治療の意義

認知症の進行を遅らせる事が目的であり、継続的に服薬する事が重要。
現在、根本的に治療できる薬がない。

◎ 認知症薬 新薬・・・日本未承認

検査費用が高額 + 4週間に1回、1時間点滴 + 薬代が高額（年間610万円）



☆☆定例交流会報告☆☆



定例交流会は毎月第1水曜日に介護中の方や看取った方が集まり開催しています。親しい友人のお部屋にお邪魔しているような、ゆったりとした雰囲気の中で日頃の介護の悩み、経験などを語り、情報交換などもしています。長く続く介護の日々を自身の健康のためにも、わかり合える仲間達と語り合って明日への力とつなげて頂けたら嬉しいです。

11月18名参加

※今回初参加の方は、85歳のご主人の介護をされています。アルツハイマーの初期と診断されましたが介護認定はまだされていません。ご夫婦二人暮らしなので娘さんにも参加をしてもらい「包括支援センター」で相談して介護認定をされては、とのアドバイスがありました。

※今回総合研究大学院大学の学生さんも参加され、皆さんのお話を聞かれました。ご自身のお母様は「若年性認知症」と診断され一人で介護中。大学では認知症の研究をされています。

12月10名参加

※94歳の義母様は主治医からの薬を1週間位飲んでふらつきが出ましたが、それでも何日か飲み続けましたとお嫁さんがお話をされていました。皆さんからはふらつきが有るのなら服薬を止めて主治医の先生に相談された方が良いのではとのアドバイスがありました。

※85歳（要介護1）のご主人の介護をされている奥様からは、半日の「ステップアップ体操」を利用していますが仕事だと思ってお金を貰えると思っているようです。でも楽しく参加していますと話されていました。

1月11名参加

※障害認定をお持ちの娘さんは実家にお盆とお正月に帰って来られます。その間はお母様が介護をされますが帰られた後は疲れます。でも娘さんの将来のことを考えるととても不安です…とお話をされていました。

地域包括支援センターに繋げて是非相談して下さいとのアドバイスがありました。

2月 新型コロナウイルスによる感染拡大の為中止しました。

3月 新型コロナウイルスによる感染拡大の為中止しました。



お知らせ



定例交流会の開催日・場所が4月から変わります。

◎毎月第1水曜日に行っています定例交流会は4月から

開催日：原則 毎月第1月曜日

◎まつばらテラス（輝）3階「遊びのスペース」から

場所：まつばらテラス（輝）3階「介護予防室」に変わります。

お問合せ：家族の会事務局 TEL 332-3226

「第35回総会中止のご案内」



平素は「松原介護者家族の会」へのご協力ありがとうございます。
例年5月に予定しております総会は、感染拡大により皆様の安全を最優先し、今年度も中止と決まりました。

総会資料等々につきましては、改めて御連絡させていただきますのでよろしく
お願いいたします。

新型コロナウイルス感染症の流行は、まだしばらく続くかと思いますが、皆様
くれぐれもお体に気を付けてお過ごしください。



お問合せ：家族の会事務局 TEL 332-3226

『サラリーマン川柳』

- ああ定年 これから妻が 我が上司
- 壁ドンを 妻にやったら 平手打ち
- 沸きました「妻より 優しい 風田の声
- 記念日に「今日は何の日か」「燃えろ！」
- 「ゴジラ」昔「ゴジラ」今「なごり」
- 女子会と 言って出かける デイケアー
- 若しつり 席をゆずれ 無駄を知り
- こないだの 五十年前の 話する
- 増えてゆく 暗証番号 減る記憶
- ダイエット あのまままじい 諦める
- 皮下脂肪 資源に出来れば ノーベル賞
- 振り返り 犬が気遣う 散歩道



∞ 定例交流会のご案内 ∞

- ① 緊急事態宣言発出中は、定例交流会は中止とさせていただきます。
- ② 必ずマスクの使用と玄関ホールに設置のアルコールで、手の消毒をお願いします。
- ③ 現在飲食の提供が禁止されていますので、恐れ入りますが各自お茶の持参をお願いします。

《 定例交流会の開催日・場所が4月から変わります 》

場 所：「まつばらテラス（輝）」3階 介護予防室
松原市民体育館 北側

4月	4日（月）	13時～15時
5月	16日（月）	13時～15時
6月	6日（月）	13時～15時
7月	4日（月）	13時～15時
8月	1日（月）	13時～15時

参加費：無料

介護の苦勞の共有や情報の交換の場です。
どなたでもお気軽にご参加ください。



あなたも「家族の会」の仲間になりませんか！

ひとりで悩まないで！ きっと仲間が見つかります。

- * 定例交流会「まつばらテラス（輝）」3階 介護予防室（松原市民体育館 北側）
少しでもよりよい介護が出来るよう、会員が集まって、日頃の介護の
悩みや体験談を語り合う介護者交流会を毎月開催しています。
- * 介護でお悩みの方を紹介して下さい。
- * ご入会お待ちしております。
 - ・会 員・・・寝たきりや認知症など、ご家族を介護している方や介護を
してきた方。
 - ・賛助会員・・・会の趣旨をご理解・ご賛同して下さる方や団体。

**会員・賛助会員
募集中です**

年会費 2,000円（会報や家族会の行事の案内をお送りします）

お問合せ 松原介護者家族の会 事務局 TEL 332-3226