

2017年（平成29年） 11月発行 第99号

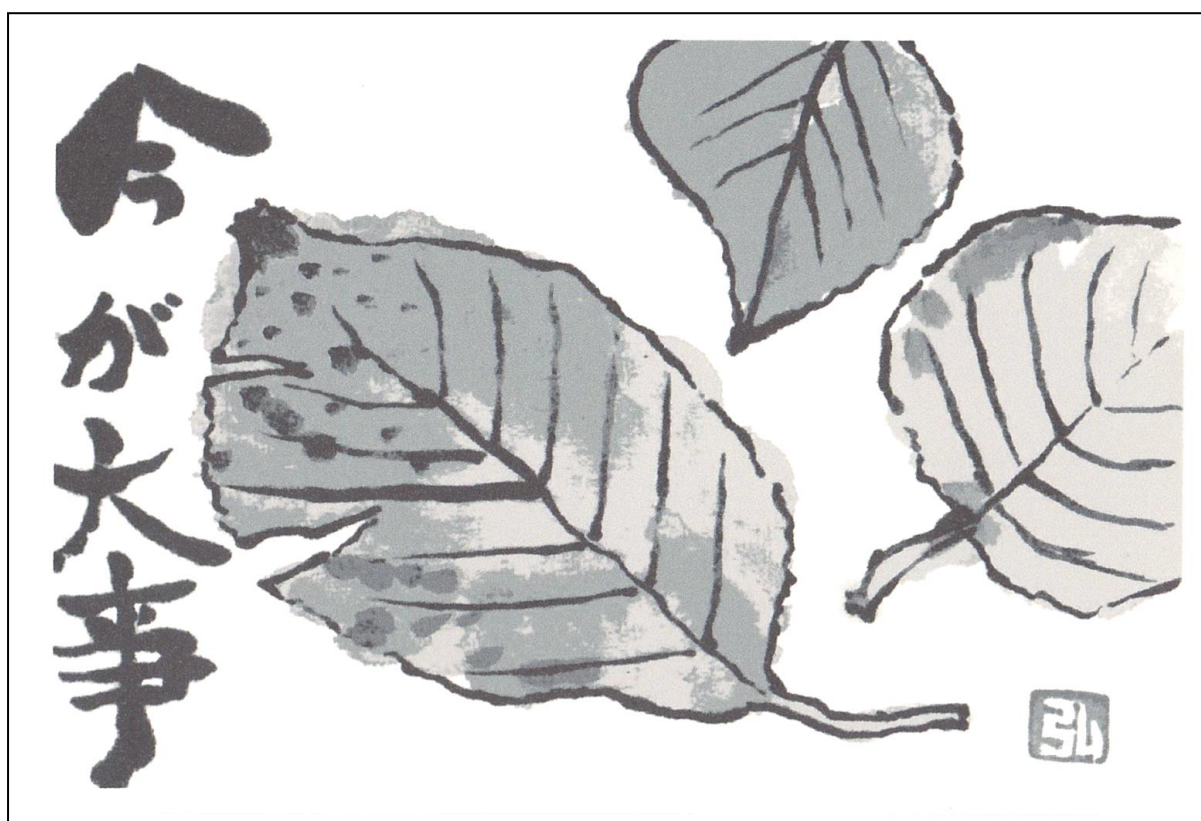
松原介護者家族の会だより

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



榎尾弘子画

＝ 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？ ＝

2017年 世界アルツハイマーデー記念講演

『軽度認知障がい（MCI）の理解と認知予防』に参加して

講師：森本 一成 先生

大阪精神医学研究所 新阿武山病院

大阪府認知症疾患医療センター 認知症サポート医

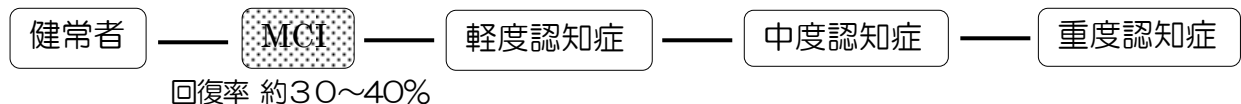
2017年9月30日（土）「エルおおさか」にて、公益社団法人 認知症の人と家族の会 大阪支部主催の講演を聞きに行きました。

当日の資料の中から一部を掲載させていただきます。



★軽度認知機能障害：MCI (mild cognitive impairment)とは？

- 1、記憶障害の訴えが本人、または家族から認められている
- 2、年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する
- 3、日常生活動作は自立
- 4、全般的認知機能は正常
- 5、認知症は認めない



- ◆MCI と言われた人の中で、10~15%の人がその後1年で認知症に移行するそうです。
- ◆MCI(軽度認知機能障害)からAD(アルツハイマー型認知症)への移行を見分ける検査は数種類ありますが、※現在、確実に予測出来る検査は無いそうです。
- ◆また、薬物治療もありますが何より早期発見、早期治療が第1と考えられます。

★認知症の危険因子を減らすために

- ◆かかりつけ医をつくり、定期的に検診を受ける
- ◆糖尿病、高血圧などはきちんと治療する
- ◆メタボ、肥満防止のため運動をする
- ◆禁煙する
- ◆明るく考える
- ◆出来るだけ自転車は使わず歩くこと

「マグロ、納豆乗せ、卵かけご飯」を一例として勧めて下さいました。一度、試してみたいかがでしょうか。

★コントロールできる保護因子

◆栄養（魚や野菜、ビタミン等）

- ①オリーブオイル
- ②青魚(DHA、EPA)→目安：マグロ(トロ)2切、イワシ2匹
サンマ1匹、鯛の刺身5切等
- ③コリン食(コリンを含むもの)→大豆、納豆、卵、豚のレバー、ニンジン、ナタネ等
- ④野菜、果物、緑茶→ビタミンC(アセロラ、イチゴ、柿、キウイ、キャベツ、
グレープフルーツ、さつまいも、じゃが芋、冬瓜、夏みかん、パセリ等)
ビタミンE(アーモンド、アスパラガス、アボカド、うなぎ、かぼちゃ、さつまいも、サンマ、ししゃも、筍、ニラ、ピーナツ、ブリ等)
緑黄色野菜、ザクロ、ブドウ、緑茶、ゴマ





⑤食物繊維で腸を健康に→野菜、キノコ類、海藻類
一定のものだけに価値を重くおくのではなく、食事そのものを楽しむ事が大切！！

◆飲酒（あくまで適量、休肝日必須）

- ①1日3杯のコーヒー(カフェイン)→バランスのとれた食事+適量のコーヒー
- ②1日2杯の緑茶
- ③適量の飲酒→1日:約15g(普段は飲酒しないが、年1回等の多量の飲酒は更にダメ)

◆脳トレ→パズル、計算(買い物時、いくらになるか頭で計算)、読み書き、麻雀、囲碁、オセロ、将棋、人とのコミュニケーション、会話、新しいことを行う、塗り絵折り紙、音楽を聴き歌う、回想法

◆歯を大切に(残存歯は脳への影響大)→噛めることが大切(入れ歯でも良い)

噛まないでアミロイドβ(ペーパー)の沈着が早い。

噛まないで海馬の細胞数が減少。

※アミロイドβ(脳のゴミ):特殊なたんぱく質で10年、20年という長い時間をかけて脳に蓄積され、脳細胞を破壊し、脳の萎縮を引き起こす



◆運動（有酸素運動 筋トレ）

有酸素運動→ウォーキング(1日10分から始める→仲間を作っていく。2~3回/週)
 ジョギング、水泳、ヨガ等

筋トレ→ゆっくりする事が大切。

例:椅子に座り、足をゆっくり水平に上げ下げる。10回×3セット

◆デュアルタスク（ながら動作）→歩きながら計算、掛け声を掛けながらジャンケン等。

『認知症予防はいつから始めるか？ 今、すぐに！！』

65歳の時には多くの患者が認知機能障害を有している



「バランスの良い食事を食べて、水分を摂り、地域の人たちと一緒に毎日散歩！！」

一緒に出来る地域のコミュニティづくりを！！！！



忘年会のお知らせ



今年も残り僅かとなりました。毎年ご好評の忘年会を今年も企画いたしました。
 皆さんとの親睦をはかり、楽しいひと時を過ごし、日頃のストレスを解消しませんか。
 会員の皆様のご参加をお待ちしております。

お手数ながら11月25日(土)迄に 同封のはがきにて出欠のご返事を
 宜しくお願いいたします。

日時：12月6日(水)12時~14時

場所：「木曽路」(市役所並び) TEL 334-1088

会費：2000円



「松原市認知症サポーター養成講座」に引き続き参加中

認知症の人が安心して暮らせる町づくりを目指して、松原市の委託事業として松原市社会福祉協議会が、認知症の人や家族を支える地域づくりをすすめるために「認知症サポーター養成講座」を昨年度に引き続き展開中です。

家族の会役員も「認知症サポーター」を育成するためのキャラバン・メイト（講師役）として6年前から数名が交代で参加しています。今回も、参加している役員の感想を掲載します。

今、病気と向き合っておられる家族の方に、私が体験した事をお話させて頂く事で少しでも何かお役に立てれば・・・との思いから



その当時、私は主人を介護中。お世話になっている施設の代表から「認知症キャラバン・メイト養成研修」を受けたら！と軽い口調で勧めて下さり、その勢いで1日研修を受け、以後、社協から開催される「松原市認知症サポーター養成講座」に何もわからないままキャラバン・メイトとして参加する様になりました。

もう何回いや何十回皆様の前でお話をさせて頂いたでしょう。14年間介護させてもらった主人との色々な経験や体験しかありませんが、頭が真っ白になって分からなくなってしまうので原稿に書いており、今でも緊張していますが、今、病気と向き合っておられる家族の方に、私が体験した事をお話させて頂く事で少しでも何かお役に立てれば・・・との思いで参加させて頂いています。

発症して家族は病気を受け入れる迄、人それぞれ違うでしょうが家族が一番しんどい時です。色々な症状があり、1つ目の山、2つ目の山、3つ目の山・・・考えられない行動もあります。その時その時、向き合っていけば乗り越えられ、家族はその都度、成長していく。今思えば、色々な事が懐かしい思い出となっています。

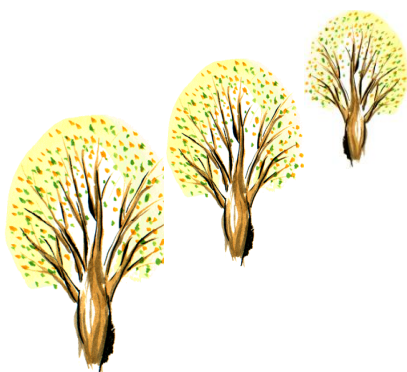


「認知症サポーター養成講座」は生前色々なボランティア活動をしてきた主人からの最後のプレゼントだと感謝しています。

これからも自分なりに微力ながらも続けられればと願っており、今となれば研修を勧めて下さった施設の代表には感謝をしています。

(M、T)

※「認知症キャラバン・メイト養成研修」については、2010年6月号、2011年11月号、及び2016年11月号の会報で既に説明している為、今回は掲載いたしません。





☆☆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。

8月 13名参加

- ※ 初参加の方(90歳・要支援2)は亡くなられたご主人のお姉様(90歳・要介護1)を昨年から引き取り同居。2人暮らしで老々介護状態。サービスも受けておらず、お互い耳が遠い事や認知症状へのストレスで体調も悪い…と、今の状態を話されました。
- ※ …お話を聞き「今が限界の状態に感じる。サービス等々を利用し、介護者の方の年齢を考えると、今後はご自分の人生に重点を置いた生活をされても良いのでは…」と意見が出ました。
- ※ 大腿骨骨折で手術後、入所リハビリ中の実母様を介護中の男性の方は、その後リハビリも進んでおらず、今後、在宅での介護は難しく施設入所等々を検討されておられました。
- ※ 実母様を療養型に入られている男性介護者の方は「便失禁の時、手を入れ触る事に困っている」…と、施設でのトイレ誘導と排便・排尿のタイミングが合わない事へのもどかしさと共に、「手を入れられない様に、つなぎ服になってもしょうがないか…」と話しておられました。
- ※ 今年、奥様を看取られた方は、「娘に自分の介護はさせたくない」…と親が子に対する気持ちを話しておられました。



9月 13名参加

- ※ 10年前から目の難病をお持ちのご主人を介護中の奥様が初参加されました。デイサービスを5回/週、利用されていますが、見えにくい事での排泄の失敗や日常での行動に対し、奥様は病気の事を頭で理解していても、つい以前のご主人を求められる事からストレスがたまります。ショートステイ等、様々なサービスを利用し気持ちを楽にされる事を、お勧めしました。
- ※ 86歳で老人保健施設に入所されていたお母様が、9月の初めに特別介護老人ホームに入所されました。地域密着型で入所者も小人数で、お母様に適して良かったです…と報告が有りました。
- ※ 統合失調症(幻覚・妄想・脅迫概念等の症状)の実母様を介護中の方は、お母様が入院されたと報告に来られました。

10月 17名参加

- ※ 前半の2~30分はギター伴奏で歌を唄い、合間に手遊びをしました。
- ※ 奥様を介護中のご主人が初参加されました。奥様はメッシュフラワーの講師を今現在もされているそうですが、一人で教える事が困難になってきており、また家ではご主人が食事、買い物はされ、奥様は洗濯は出来ても干す事を忘れてしまうそうです。デイ利用は「ただ、じっとしているだけでは、つまらん」と2回利用したのみで、認知症薬も今は中止されており、改めて認知症の専門医の診察を受け服薬治療再開をお勧めしました。
- ※ 先月、初参加の目に難病をお持ちのご主人を介護されている奥様からは「怒鳴る、手を払う」行為が出始め1泊2日のショートステイを利用されるそうです。奥様は4~5日前から微熱が続き病院に行っていないそうなので「介護者はいよいよ自分の事を二の次三の次にしがち。介護者が倒れると、被介護者はやむおえず入所等になり在宅介護が出来なくなる」…と念のため、病院に行く事をお勧めしました。

♡ありがとうございます！♡



9月の交流会に久しぶりに参加された会員の方から「皆さんに、どうぞ」と、こんなに可愛い手作りのフクロウを頂きました。

♪ 唄って笑って交流会 ♪



10月の定例交流会は、久しぶりに気分を変えて・・・と前半の2～30分はギター伴奏で歌を唄い、合間に手遊びを入れて楽しく過ごしました。

初めて交流会に参加された男性の方も、手遊びでは隣の方と笑いながら真剣に指を動かされ、他の誰もが四苦八苦。

「こんな手遊びは初めてです」「手遊びは久しぶりやわぁ」と言いながら皆さん大笑いされていました。

「感想は？」の問い掛けに「こんな交流会があっても楽しい」との答えを頂戴しましたので、次回をお楽しみに！！



∞ 定例交流会のご案内 ∞

場 所：「まつばらテラス（輝）」2F 会議室3
松原市民体育館 北側

12月 6日（水） 忘年会（木曽路）
1月 10日（水） 13時～15時
2月 7日（水） 13時～15時
3月 7日（水） 13時～15時

参加費：無 料

介護の苦労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。

★★お問合せ★★

家族の会事務局 TEL 332-3226



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）」2F 会議室3（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。

**多 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