

かきつばた

2015年6月

第31号

あいち診療所野並
名古屋市天白区福池
2-330-2
TEL052-895-6637
平成27年6月1日発行

認知症になっても

地域で最期まで

5月17日、あいち診療会が活動を応援している野並日本一の会主催「認知症の家での看取りを応援する野並住民の集い」が開催されて100名を超える方が参加しました。

第一部では、ためしてガッテンなどにも出演している群馬大学医学部保健学科教授 山口晴保先生が「認知症とうまく付き合う生き方」について講演されました。

家族の気付きが大切

まずは簡単に出来る認知症チェックをやってみましょう。次の形を良く見て真似してみてください。



手の甲が自分のほうを向いた方はいいませんか？認知症になると、物事を客観的に見ることが出来なくなり「他人からはこう見える」という理解が難しくなります。客観視できなくなるのは自分自身についても同じですので病気の自覚も困難です。認知症を早期で見つけるためには家族の「あれ？」という気付きが大切になります。

予防ではなく共生

認知症予防には、運動・バランスの良い食生活・コミュニケーションを保つことが効果的です。体に良いことばかりなので長生きも出来て一石二鳥……と言いたいところですが、認知症は長生きする



ほどリスクが高まります。75歳を超えると多くなり80歳以上で2割、95歳以上で8割の方が認知症になります。認知症は、先送りは出来ても根本的に無くすことは出来ない病気です。排除するのではなくうまく付き合っていく必要があります。

認知症になったら、認知症になっても

確実な認知症予防は75歳以上生きないことともいえますが、医療が発達したいま「それではこの辺で」と簡単に暇するわけにはいきません。私達に出来るのは「認知症になつたらと想像して、受けたサービスや家族の対応を考えておく」「認知症でも・でなくても幸せな生き方を模索する」ことなど。「こうすれば良い」という正解はありませんので、山口先生のお話をきっかけに皆さんも考えてみてくださいね。



使えるものは何でも使う

第二部のシンポジウム「認知症が看取れる街に」では、野並日本一の会代表の本谷スミエさん、メンバーの渡辺京子さん、憩いの庄利用者家族の時田優さん、あいち診療会から藤村淳子看護師が、それぞれの立場から介護・看取りの経験を発表しました。

介護は、病気を本人・家族が受容できないうちから突然始まります。先の予測も立たない状況のなか戸惑いながら乗り越えてきた心の変遷が、当事者ならではの生の言葉で語られました。発表者の皆さんに共通していたのは、認知症の方の介護は家族だけでは出来ないという実感です。公的・私的を問わず様々なサービスを利用する、友人や近所の方に話して理解を得ておくなど、一人で抱え込まずに「使えるものは何でも使う」ことの大切さを呼びかけました。

次回は6月28日、不同意メッセージなどについて東京都健康長寿医療センター研究所の伊東美緒氏の講演を予定しています。

肺炎を起こさないために・・・

～言語聴覚士より～

これまで肺炎について、また、誤嚥性肺炎を予防するための運動や、口腔ケアの重要性についてお話ししてきました。

誤嚥性肺炎の原因の一つに嚥下（飲み込み）障害があるとお伝えしましたが、今回は、嚥下障害にならない体を保つために気を付けるポイントについてご紹介します。

嚥下障害の引き金となる病気で多いものに、脳血管疾患があります。脳には飲み込みを起こす中枢があり、脳から口腔器官を動かす指令を出しています。脳血管疾患を予防することは、嚥下障害を予防することに繋がるのです。

また、特に大きな病気がなくても体が動かす機会が減ったり、寝たきりの状態が続いたりすると体力が低下してしまい、それに伴って嚥下機能が低下することもあります。（⇒廃用症候群）

そして、私たちは「免疫」によってウイルスや細菌から身体を守っています。しかし、高齢になるほど免疫の働きは低

下してしまい、重症化しやすくなってしまいます。そのため、免疫力を低下させないことが大切なのです。

免疫力を強化するためには、まず栄養バランスの取れた食事を意識して摂りましょう。栄養のある食事は健康的な体の基礎を作ります。

さらに、体力を維持するためには適度な運動がとても重要です。軽めの有酸素運動を生活に取り入れることで、免疫細胞が活発に働くようになります。

そして、十分な睡眠をとり、しっかりと栄養をとりましょう。禁煙はもとより、飲酒も適量にすることが大切です。これらは最初に初めにお話しした脳血管疾患の予防にもなります。

当たり前のようですが、以上のような規則正しい生活習慣を心掛けていきましょう。

※有酸素運動

通常よりも酸素を多く取り入れて行なう運動。ウォーキングなど楽しみながら出来る軽めのものが免疫力アップに効果的。



受け手も「一緒につくる

新しい形の学会に参加して

第5回脳損傷者ケアリング・コミュニケーション学会、愛知大会が尾張一宮iビルにて、「夢から始まるもの創り！人と道具で未来を照らせ！」をテーマに5月16日17日の二日間にわたり開催されました。会場となったiビルは、JRと名鉄が併設するターミナルビルで、他に図書館や子育て支援センター、社会福祉協議会等が入り、多くの学生が集い、コスプレをする人たちもいて、普段から様々な世代が集う、本学会にふさわしい会場でした。

当法人の井村隆顧問が大会副会長を務め、畑理事長、藤村理事と共にそれぞれセッションでの座長を務めました。大会長の基調講演では、もの創りは単なる『物』創りではなく、仲間と仲間のつながり、人と物（道具）との融和を図ることも込めたものであるという目的が語られ



ました。また、損傷を受けた脳の回復の限界と、困難な状況で繰り返し練習を重ねることで、新たなネットワークを形成し、長い年月をかけて機能が徐々に回復する可能性を持っていること、実際に高次脳機能障害をもつ当事者やその家族が自らの体験やその体験を通じて得られたことを語りました。そして、より良い生活を得るために、専門家と当事者がディスカッションを重ねて作られた『もの』の紹介、着脱のしやすさとデザインにこだわったファッションショーが行われました。

本大会の参加者の2割を超える方々が当事者とその家族だったようです。何より驚いたのは、障害をもつ人たちが生き生きとした表情をし、積極的に他者と交流されていることでした。受け手と、治療、支援する者の融合が図られた、今後更なる発展が望まれる新しい形の学会でした。

中堀 千賀子

イベント紹介

野並ダイケア

お出かけ



5月13日、フラワーボネットまでお出かけしてきました。現地に着くと、入口をはいると、鮮やかな緑の中に色とりどりの花が目に入り、「わぁ〜」という声があがっていましたが、すぐに皆さんイスを見つけてまず休憩。一休みした後、ゆったりと園内を回ってきました。「暑いよ〜」と少々ばて気味だった方も、帰りの車中では「楽しかったね〜、また行きたいね」とまで言ってくださり、暑い中ではありましたが、楽しいお出かけができました。



憩いの庄

たこ焼きパーティー

4月19日20日にたこ焼きパーティーを行いました。両日とも、食材の準備や竹串を使ってのたこ焼きの返しなど皆様に行っていただきました。たこ焼きの返しはなかなか大変そうでしたが、「あぁ〜」「うわぁ〜」とにぎやかに楽しみながら仕上げてくださいました。そのかいあってか、とてもおいしくできあがりしました。工程も楽しめて好評でした。



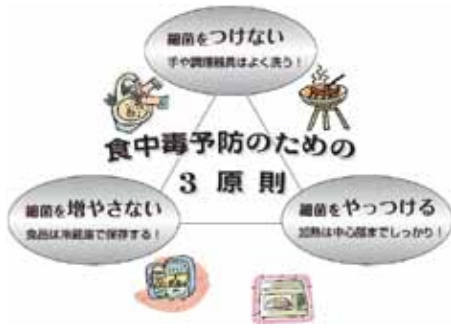
憩いの学校

こどもの日



今年は、みんなに絵の具でお絵かきをしてもらい、それをうろこのように切り取ってこいのぼりを完成させました。各自、好きな色を選び、筆を持ってもらい、紙にべたべた、ぐるぐる・・・(ん?何?)と不思議そうな表情を見せながらも、「もうおしまい」には(もっと描きたいよ)と筆を離さない子もいました。完成したこいのぼりに皆にっこりしてくれていました。

食中毒予防



「食中毒」高温多湿な梅雨は、細菌の活動の絶好のチャンスです。9月頃まで食中毒が発生しやすい期間が続くので「食中毒予防の三原則」をしっかり頭に入れて、食中毒にならないように実行しましょう。細菌は少量であれば、口に入っても胃液により殺菌され、食中毒は発病しません。体調が優れず体力が落ちたり、水分ばかりとって胃酸が薄まったりすると、胃で十分に殺菌されず食中毒症状が出やすくなります。食生活を心がけることも大切ですね。

あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	畑	畑 野村	岡崎	畑	畑 野村	岡崎
午後	畑	畑	畑	畑	野村	
もの忘れ 相談外来	2時～5時 野村			夜9時まで		

診療時間 午前 9:00～12:00
午後 4:00～7:00 木曜日は夜9時まで

予約制 もの忘れ相談外来
毎週月曜日 午後2時～5時
(第1週のみ 午後2時～4時)

あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	野村 9時～12時 もの忘れ 相談外来	岡崎	岡崎	

診療時間 月水木 午前 9:00～12:00
火金 午前 9:00～10:30

予約制 もの忘れ相談外来 一般外来と同時にいきます
毎週水曜日 午前9時～12時

医療法人 あいち診療会

あいち診療所 野並
052-895-6637

あいち診療所 滝の水
052-878-1212

のなみ居宅介護支援事業所
0120-890-709

のなみ訪問看護ステーション
052-895-5806

滝の水 憩いの庄
052-878-1751

滝の水 憩いの学校
052-838-8878

おさらい (前号までに掲載した大事なお知らせ)

時間外診療

電話での相談に24時間対応します。通院中の方(処方日数内)で、体調に変化があり相談したい場合 **895-6637**までお電話下さい。

発熱・下痢の時は。。

来院前にお電話下さい。待ち時間が少なく診察できるように致します。
895-6637

連絡が無い場合、待合室を利用いただけ
ない場合がございます。

わいわい倶楽部

月会費500円で送迎致します。利用の無い月はお金は頂きません。(一人で車の乗り降りが可能な方に限ります)



予防接種

予約制で短い待ち時間で行います。(相談が無い方に限ります) 予約した時刻前までにご準備下さい。前の方の診察が終わり次第、診察致します。

【お問い合わせ先】

〒468-0049 医療法人 あいち診療会
愛知県名古屋市中区福池二丁目三〇一
(052) 895-6637
担当 荒木・田中

編集後記

暖かくなりイベントが多くなってきました。皆さんもうだる暑さが来る前にお出掛けしてみてください。(荒木)

ミスター・フルスピード・ノロ 荒木大輔

しとしとしと。カタツムリの季節。のんびりした姿に隠されたカタツムリの意外な一面をご紹介します。

カタツムリは移動能力が低く、出会いの機会は多くありません。「せっかくなのでオスばかり…」なんて事態を避けるため、カタツムリの一部はオスとメスのどちらの機能も併せ持ち、一回の交尾で両方の役割を果たします。さらに雌雄同体の一部の種は、生殖器とは別に鋭い矢を相手に突き刺します。その名も「ラブダート(恋の矢)」。矢の表面の分泌物が受精を助けるだけでなく、相手の生殖能力を低下させ、寿命を縮めてしまうことが明らかになってきました。

自分の子を産ませるため、相手が傷つくことも厭わず浮気防止の矢を放つ。身近な生物でも、よく見ると色々な顔を見せてくれますね。