

# かきつばた

2015年8月

第33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8月1日発行

## 新しいケア技術

## 勉強会開催

6月28日、野並日本一の会が主催する「第2回 認知症の家での看取りを応援する野並住民の集い」が開催されて約90名の方が参加しました。

第一部では、「不同意メッセージ」や「ユマニチュード」という近年注目を集めているケア技術について、日本での第一人者である東京都健康長寿医療センター研究所の伊東美緒先生がご講演されました。

### 不同意メッセージの提案

認知症の方の介護において最も大きな困難となるのは、暴言や暴力、徘徊などの問題行動（周辺症状）です。理解不能な言動に振り回されて、対応する家族やケアスタッフは疲弊してしまいます。伊東先生は、このような問題行動が起きる

前に認知症の方から“メッセージ”が発信されているとおっしゃいます。どのようなメッセージなのかでしょうか。

周辺症状というと認知症になったときに出てくる特殊なものだと思いがちですが、実は私たちが“怒る”のと同じようなものです。『仕事で失敗した日に限って旦那は突然の飲み会、一人で子供の世話をしながら

てこ舞いで食事を作っている」とフザケて遊んでいた長男が茶碗をひっくり返す…。』周辺症状も同じで、不快な刺激が重なって処理できなくなったストレスや不安が、問題行動という形で表現されるのです。認知症の方は、出来ていたことが急



に出来なくなるストレスや大切なことを忘れてしまう恐怖など、不安を日常的に抱えていて小さな刺激でも問題行動が出やすい状況にあります。

一度問題行動が出てしまうと、それを落ち着かせるのは困難です。そこで「不快だな」という気持ちの表れである“不同意メッセージ”を見落とさないようにしようというのが伊東先生のご提案です。不同意メッセージを意識すると、認知症の方の気持ちを理解しやすくなり、介護する側の予定や常識を押し付けていないか見直すきっかけとなります。

### 「やさしさ」を伝える技術

ユマニチュードは「見る、話しかける、触れる、立つ」を柱とするケア技術です。そんなの当たり前のことじゃないかと思えますが、日々の介護の中では効率的な作業が優先されてしまう場面が多々あります。ユマニチュードの技術で劇的に反応が良くなる動画を見

ながら「あなたのことが大切ですよ」と気持ちを伝えることの大切さを解説していただき、はじめは時間がかかって結果的に短時間でも良いケアができるようになることを教えていただきました。

### 現場の目線から

第二部のシンポジウムでは、家族介護経験者の本谷スミエさん、介護福祉士の前川（憩いの庄）と宮元（いろり庵）、訪問看護師の藤村が家庭や施設における介護の現状や問題などを発表し、後半は会場からの質問を元に議論を行いました。



認知症の方を良くしたいという気持ちと日々の作業に追われる状況との葛藤は、介護に関わる多くの方の精神的負担となっています。理論だけでなく徹底した現場観察に裏付けられた伊東先生の言葉に「勇気付けられた」「すぐにも試したい」との感想が聞かれ、有意義な勉強会となりました。

ご存知ですか？  
診療所を支える仕事  
〜管理栄養士より〜

健康的に過ごすために欠かせないものは、「運動・栄養・休養」です。この3つの単語の組み合わせを聞いたことがあると思います。十分な栄養を摂って、しっかり身体を動かし、適度な休養をとる。ということバランスよく行っていくことが大切です。

高齢者に多い食事の傾向は、「ごはん」と味噌汁とお漬物があればいい。「動かないから粗食でいいよ」という声。しかし、それだけでは栄養が不足します。体重低下、食欲低下、疲れやすい、転びやすい、続けて歩くことができないという「フレイル」の状態が起きてくるかもしれません。

しかし、フレイルは改善できます。栄養を摂る→活動量を上げる→食欲増進（摂取量増す）というサイクルより、筋力・身体機能改善、疲労しにくい、活動量増える。という良い傾向に変わります。体力のあるうちから予防の意識を高めることが大切です。

1種類だけたくさん摂るのは効果なし

効果なし



栄養はどのように摂っていくとよいのでしょうか。筋肉を維持するために、肉（たんぱく質）ばかり食べても十分ではありません。たんぱく質の消化・吸収を助ける野菜や果物、海藻など（ビタミン・ミネラル）も一緒に摂る方が効率が良いのです。それぞれの栄養素は互いに影響し合っているので、偏って多量に摂取しても無駄になってしまうこともあります。

食事の選び方については、前回、食事バランスガイドを紹介させていただきました。主食・主菜・副菜・果物・乳製品を偏りなく選んで食べていくことで、身体に必要な栄養素を満遍なく得ることができます。

※フレイル

高齢者の筋力や活動が低下している状態。虚弱性が増し、病気になるかかりやすくなった、身体を動かしにくくなったります。



しつとく通信

より良く生きるための死亡保険①

医師から余命を宣告されたとき、みなさんは何をしますか？

身辺整理をしておきたい、思い出作りのため家族と旅行に行きたい、十分な治療を最期まで受けたい…、そんな様々な希望を経済的な理由で断念しなくて良いよう支えてくれるのがリビングニーズ特約です。

リビングニーズ特約とは、医師から余命6カ月以内の宣告を受けた時、契約している死亡保険金を生前に受け取れるというものです。この特約で受け取れる金額は、多くは三千万円を上限としています。保険会社や契約内容によって異なります。利用をお考えの方は必ずご確認ください。

リビングニーズ特約は無料で付けられるので手軽に見えますが、上手に使わないと金額が減ってしまったり家族関係が良くない方向に進んだり、余計なトラブルになる可能性があります。次回から二回にわたって上手な活用法や注意点などを紹介します。

第十回  
認知症コラム

「認知症と間違いやすい病気」

野村 秀樹

以前テレビ番組でもあったようですが、最近話題になっている「高齢者のてんかん」についてです。少し難しい話になるかもしれませんがご容赦を。60歳以上の1.5%程度と言われています。原因はやはり脳卒中や認知症など脳の病気が多いです。子供の場合はいわゆる「けいれん」型が少なくありませんが、高齢者の場合非けいれん型で、意識の低下（呼びかけに答えられない、は頓珍漢な返答をするなど）が目立つだけのことも多いです。時に軽度の自動症（口をモグモグさせるなど）があります。また、発作後ももうろう状態が数時間から数日続きます。発作のない時は全く症状がありません。発作時の状況からレビー小体型認知症などと間違えられることがあります。確定診断は脳波をとる必要があります。抗てんかん薬の内服が比較的よく効くと言われています。

認知症でも意識状態の変化が激しい場合などはてんかんの可能性も考える必要があります。

# イベント紹介

## 憩いの学校より

7月7日の七夕にむけ、短冊書きや飾りづくりをしました。のりのついた紙をペタペタと貼ってもらったり、短冊へはスタッフと相談しながら一緒に願い事を書きました。皆の願い事がとどきますよ〜に。



## マジックショー開催

## 憩いの庄より

憩いの庄でも、色とりどりの飾りと願いをこめた短冊を飾りました。さらさらと笹の音が涼しげな夏の宵です。

憩いの庄では6月27日、ボランティアのマジックショーが開かれました。今回はお弟子さんもみえて、大変にぎやかなステージを披露してくださいました。



## 野並通所リハより

### リハビリって何だろう

皆さん、リハビリと聞いて何を思い浮かべますか？「筋トレでしょ」「外を歩いているのを見た」「マッサージじゃないの？」「電気あてるとか聞いたなあ」…。このように様々な意見が出るのも無理からぬことで、リハビリとは「生活を取り戻すこと、快適な暮らしを続けられるようにすること」、生活の数だけリハビリはあります。

そこで、その人にあったプログラムを考えることが重要になります。あいち診療会では理学療法士、作業療法士、言語聴覚士という専門職員が計画を立てて実施しています。今回は、リハビリ計画の一例を活動風景とともにご紹介します。



### おやつ作り

- 目的 役割を持つことによる意欲の引き出し、生活動作訓練、社会参加、遂行機能訓練
- 内容 おやつ作りを実施する。利用者の機能に応じて役割を割り振り、手順を提示する。
- 流れ 第Ⅰ期： 職員がレシピやスケジュールを決めて実施  
第Ⅱ期： 作るメニューを2択にして、利用者が選択  
第Ⅲ期： 第Ⅱ期までの変化を評価したうえで、可能であれば何を作るか職員と一緒に考える。
- 評価 定期的に機能評価を実施して効果を評価する。ご家族との情報交換を行いご家庭での様子を推測する。

## 土用の丑の日 (7/24、8/5)



昔からこの日に「う」の付くものを食べると病気になるまいといわれています。万葉集に「夏バテでやせているなら鰻を食べなさい」と歌われるほど鰻が有名ですね。鰻にはビタミン A・B1・B2・D・E やミネラル・DHA・EPAなど栄養を豊富に含んでいます。他には、「梅干し」「瓜」「うどん」など。いずれも、食が細くなる夏に食べやすいものや、食欲増進するものです。夏に負けないようにしっかり栄養を摂りましょうね。

### あいち診療所野並

|              | 月           | 火       | 水  | 木     | 金       | 土  |
|--------------|-------------|---------|----|-------|---------|----|
| 午前           | 畑           | 畑<br>野村 | 岡崎 | 畑     | 畑<br>野村 | 岡崎 |
| 午後           | 畑           | 畑       | 畑  | 畑     | 野村      |    |
| もの忘れ<br>相談外来 | 2時～5時<br>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<br>9時～12時<br>もの忘れ<br>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 一丁目三〇一  
(052) 895-6637  
担当 荒木・田中

### 編集後記

記事を書いていると今年初のセミの声が  
聞こえてきました。今年も夏らしい暑さが  
やってくるそうです。  
(安藤)

みんなみんな生きてるんだ。ろうか？

荒木大輔

青くかがやくトカゲはいずこに、  
土色のカナヘビはいるのに  
オケラも最近はずっとみません  
ご意見箱にメッセージをいただきまし  
た。石の上で気持ちよさそうに日向ぼつこ  
する姿も見なくなりましたね。

プランターに植えた野菜に水をあげるの  
が保育園児の甥っ子の日課となりました。  
草木に接する機会が増え、何か見つけては  
大きな声で呼んで教えてくれます。ある日  
「けむしがいるー」と怖がっていたので、  
成虫になった姿を調べて見せると喜んでい  
ました。自然が減ってきたとはいえ、少し  
目を向けると色んな生物が顔を出します。  
子供のときの感覚を思い出して、たまには  
生物を探してみませんか？