



かまくら認知症ネットワーク

題字 古川茂明

- 会報(隔月刊)7号
- 2012年11月1日発行
- 編集発行人
一般社団法人かまくら認知症ネットワーク
〒247-0056鎌倉市大船1-22-2-402号
- TEL0467-47-6685
- 郵便振替
00240-8-140587
- 編集責任者 稲田秀樹

認知症ケアでつながる人々 稲田秀樹

かまくら認知症ネットワーク代表理事
ケアサロンさくら 施設長

ケアサロンさくらの開設初日は晴れていた。その日は男性2名女性1名の利用者ができたてほやほやのダイルームに腰かけていた。

奥山信一さん(当時91歳)と妻の葉子さんは天体観測を趣味にしていた。信一さんと妻の葉子さんが鎌倉市今泉台に越してこられたのは昭和43年だと聞いた。「その頃の今泉台は空がとてもきれいだったんです」と北海道生まれの葉子さんが言うのだから相当にきれいな空だったに違いない。「それで望遠鏡を買ったんです」と葉子さんが話してくれたことがある。開設初日、信一さんはダイルームのテーブルに向いながら天文の雑誌のページを熱心にめくっていた。

信一さんは認知症に加え難治性の前立腺がんを患っていた。優しくな笑顔が印象的な紳士だったが、ケアサロンさくらに来る前は何度も転倒し骨折を繰り返していた。何度も転倒してしまうのには信一さんなりの理由があった。葉子さんによると信一さんは『家庭内の仕事はすべて行っていた』のだそうで、認知症になってからも食事の準備、後かたづけ、雨戸の開閉まで自分で行っていたのだそうだ。だからデイサービス食事の後かたづけくらい信一さんにしてみれば『自分でするのがあたりまえ』だった。結果、一人で行動を起こしては転倒と骨折を繰り返していた。

利用初日の昼食後、食器を片づけると「では、これで帰ります」と信一さんは言った。その後も同様の言動が続いたが、1週間もすると次第に帰るとは言わなくなっていった。何も特別なケアを行ったわけではない。信一さんのしたいことはできるだけしてもらうように心掛けただけだ。例えばレクリエーションでボーリングをするときでも『立って投げたい』という本人の意思を尊重し、転倒が無いようにスタッフが見守りながら支援をした。また紙飛行機を飛ばしに近所の公園に行ったときも、車いすから立ち上り空へ向かって精一杯手を振る姿があった。

私たちは信一さんからたくさんの空や星の話聞かせてもらった。例えば車いすでの送迎の時、「流れ星にお願いをすると願いがかなうって、本当ですか」と尋ねると、しばらく神妙な顔で考えた後で、ぼつりと、「それは本当です」と答えてくれたことがあった。そのとき私はご夫妻が今泉台に移り住んだ当時のことを思った。よく澄んだ星空を葉子さんと一緒に見上げている信一さんを思い浮かべた。



真剣勝負のひとコマ



信一さんが撮影した日食の写真
1990.7.11

★11月11日(日)、鎌倉中央公園にて第9回「かまくら散歩」が行われます。当日は鎌倉中央公園で里山を守る活動をしている山崎・谷戸の会の協力でふかし芋のおやつを食べる予定です。また、鎌倉学園インターアクト同好会の中学生高校生らとの交流も楽しみですね。参加を希望する方は、電話でお気軽に♪090-7810-4033 稲田まで♪

～次号予告～

- ☆第9回かまくら散歩
鎌倉中央公園で市民の方と交流、楽しいひと時を過ごしましょう!
- ☆地域医密着型認知症サポーター養成講座の報告
自宅を開放し友人知人を集めての地域密着の講座の様子を紹介します♪
- ☆地域の動き、認知症ケアでつながる人々

11月・12月の予定

11月10日(土)	認知症相談	鎌倉市役所
11月11日(日)	第9回かまくら散歩	鎌倉中央公園
11月21日(水)	運営会議	NPOセンター鎌倉
12月8日(土)	認知症相談	鎌倉市役所
12月19日(水)	運営会議	NPOセンター鎌倉

★会報発行にあたり題字を当会会員で若年性認知症の古川さん(知的障害のある茂明君)にお願いしました。また、毎号イベントの写真はケアマネジャーの出口慎一氏より提供頂いています。(稲田)

鎌倉市との協働事業

認知症相談事業(予約制)

専門職の有資格者が症状の背景や介護の仕方について分かりやすく説明!

……かまくら認知症ネットワークが相談員を派遣しています……

11月10日(土)
鎌倉市役所
13:30~16:30

12月8日(土)
鎌倉市役所
13:30~16:30

お問合せ・お申し込み:鎌倉市役所 市民健康課
でんわ 0467-23-3000 内線 2678(受付 8:30~17:15)

入会ご希望の方へ

FAXで入会申込書希望と書いてお送り下さい

～資料をお送りいたします～

FAX 0467-39-5490

一般社団法人 かまくら認知症ネットワーク 事務局

[問合せ先 TEL 0467-47-6685]

会員種別 年会費

1. 個人正会員 3000円
2. 個人賛助会員 2000円(一口以上)
3. 団体賛助会員 2000円(一口以上)

※申込書送付後、年会費をお振り込みください。

郵便振込口座 00240-8-140587

口座名 一般社団法人 かまくら認知症ネットワーク



県立フラワーセンターで認知症の人と市民が楽しみながら交流を深めました♪

9月30日(日)フラワーセンター大船植物園に於いてかまくら散歩が行なわれました。この日は台風が接近していたため、予定時間を30分早めての開催となりました。参加者は認知症の本人、介護などの専門職、介護家族、市民、鎌倉学園インターアクト同好会の中学生高校生と顧問の先生ら37名でした。はじめにフラワーセンター正門前に全員が集めたところで記念撮影。園内に入ると、きれいに咲いた水蓮やふよふよの花を見ながら、のんびりおしゃべりしながら歩きました。サポーターとして参加したインターアクト同好会の中高校生も、認知症の本人に声かけをしたり、手をつないで歩いたりしていました。その後参加者は木陰でお茶を飲んだりおやつを食べたりしながら和やかに過ごしました。

その後もそれぞれ、自分のペースで色とりどりに咲いたコスモスやダリア、サルビアなどを楽しみながら見て歩きました。途中で休憩するグループと温室を見に行くグループに分かれ、休憩組の方ではじゃんけんゲームをして勝ち残った3名に嬉しい景品(バナナ1本)が贈呈されました。温室組はハイビスカスや熱帯水蓮の咲く池のほとりの小道を散策して歩き、集合場所に皆が戻るとフラワーセンター大船植物園の坂本園長より園内の植物についてとてもわかりやすい説明をいただきました。

今回も青空がのぞき気持ちのいい日和の散歩となりました。初参加の方も数名おられ、新たな交流もありました。みなさんの笑顔が輝いたとても楽しいひと時でした。(SA)

参加者インタビュー 特養を外泊して参加した白鳥哲夫さん容子さんご夫妻

稲田…前回に続き特養入所中の若年性認知症の奥様を外泊させての参加でしたが奥様の様子はいかがでしたか?
白鳥…今回は3泊4日の外泊になりました。妻が入所している静岡の特養から息子の運転で2時間半程かけて鎌倉まで移動しました。自宅では夕食のとき妻も少し酎ハイを飲んで楽しいひと時を過ごしました。妻は私のことを「お父さん」と呼び、息子の名前も覚えてくれたので安心しました。
稲田…この度の散歩では鎌倉学園の中学生、高校生のサポートがありましたが、ご感想は?
白鳥…2人の生徒さんがやさしく手を引いてくれました。生徒さんには妻が話すことがわからなくても「聞いてあげて」と頼みただけですが、「はい、わかりました」と答えてくれて、もともと社交好きな妻はニコニコしながら中学生に手を引かれて歩いていたね。
稲田…会報の読者の方へメッセージをお願いします。
白鳥…静岡の施設の方からは「鎌倉には素晴らしいNPO団体があるんですね」と言われました。本人の体力が続く限り今後もこのような逆ショートステイを続けていきたいですね。



第1回認知症医学講座「認知症とくすり」の報告 講師 横浜市立大学精神医療センター部長 小田原俊成先生

9月12日(水)、鎌倉市福祉センターにて、「認知症とくすり」をテーマにした認知症医学講座が横浜市立大学付属市民総合医療センターの精神医療センター部長の小田原俊成先生を講師に迎えて行われました。

この講座は、介護職や家族が認知症に用いられる薬について基礎的な知識を学ぶ目的で行われました。講座の開催にあたっては、介護従事者や介護家族を対象に事前アンケートを実施し、そのアンケート結果をもとに講義の内容が作られたとのことで、実際の現場の声を反映させた内容となっていました。また、薬がテーマの講座でしたが特定の製薬会社による協力関係なども一切ないとのことでした。

講義の中では、アルツハイマー型認知症治療薬の働き方、効果例を具体的にあげて説明してくれました。例えば、認知症治療薬を服用した効果例としては、「同じことを聞く回数が減った」「会話や言葉数は増えた。会話が成立するようになった」「家族がわかるようになった」など、生活上の変化が起きることが多く、このような改善点を家族が実感できると、家族が服薬に積極的になれる、介護の質が向上するなどの副次的な効果もあるとの説明がありました。

周辺症状(BPSD)に対する薬物療法については、は

じめに周辺症状(BPSD)の原因になる薬物の副作用や身体疾患の有無、不適切な環境や不適切なケアがないか確認を行ない、改善すべき点があれば改善し、それでもなお改善が見られない場合に抗精神病薬等による薬物治療を開始するという話がありました。この話に関連して、徘徊や攻撃性、妄想などのBPSDに対しては、アルツハイマー型認知症治療薬のメマンチン(メマリー)が効果があるという説明があり、抗精神病薬以外の選択肢としても期待できるということがわかりました。

最後に医療の立場から今後の認知症施策についても話され、『認知症の人は、精神科病院や施設を利用せざるを得ない』という考えを改め、『認知症になっても本人の意思が尊重され、できるかぎり住み慣れた地域のよい環境で暮らし続けることができる社会』の実現を目指すべきとの考え方が示されました。



小田原先生による講義



熱心にメモをとる参加者



～あたたかい地域の支え合いをめざして～ 地域密着型認知症サポーター養成講座の報告

10月19日(金)、鎌倉市佐助の淡中京子さんの自宅で「地域密着型認知症サポーター養成講座」が開催されました。受講者は「オカリナを楽しむ会」の皆さんを初め10名で、かまくら認知症ネットワーク会員の私も受講生として参加しました。講師を淡中京子さん、講師補助を林秀卓さんが務めました。

地域密着型認知症サポーター養成講座は、もし自分が認知症になってもあたたかい地域の支え合いによって安心して暮らせるように、地域住民、地域の商店、事業所の方などを対象に講座を展開する活動です。

第1回目となる今回は、先ずはじめに参加者全員が簡単な自己紹介をして、認知症についてそれぞれが思っていること、心配なことなどを話し合いました。つづいて講座のなかで、そんな参加者の心配事にもしっかり応える内容の解説がありました。話し方にも工夫がされていて、認知症について説明をする場面など、重要なポイントをわかりやすい図や寸劇で示して話してくれました。特にお二人で演じた寸劇は見事で、単



講座後のティータイム

に講義を聴くだけ、文章を見るだけよりはずっと印象に残りました。最後に「認知症サポーターとは?」「鎌倉市の相談窓口」等の説明がありました。個人宅での開催という事もあり、ちょうど10名の受講者でしたので、とても家庭的な雰囲気の中、和気あいあいのうちに楽しく講座を受けることができました。

講座が終わった後、参加者のみなさんでティータイムを楽しみました。その席でもいろいろ質問がでて、茶飲み話ですがとてもリラックスした意見交換にもなり、充実した時間を過ごすことができました。(HO)



講座のいち場面



地域の動き『アルツハイマーデー街頭行動』かまくらいんどうの会 鎌倉市

9月21日(金)は世界アルツハイマーデーということで、認知症を支える家族の会、かまくらいんどうの会では、毎年、認知症を知ってもらうためのチラシを配っています。今年も会員5名により、鎌倉駅で認知症の相談先や家族会の連絡先が記載されたチラシ配りを実施しました。

鎌倉駅前には観光客も多かった様子でしたが、でき

るだけ地元の方に知ってもらおうと、バスを待っている人、駅に向かって歩いている人など、観光客ではない人に声をかけていました。中には、身の上話を始める方や、「他人事ではないですね」と関心をもたれる方もいて、このような機会に直接、伝えることの大事さを感じました。(TS)



地域の動き『幼稚園の保護者らが認知症を学ぶ取り組み』鎌倉市稲村ガ崎

10月2日(火)、鎌倉市稲村ガ崎のグループホーム虹の家の職員が講師となり、近所の聖路加幼稚園にて認知症サポーター養成講座が行われました。講座には幼稚園の保護者と先生ら46名が参加され、認知症の方への対応、予防、ご家族の気持ち等について寸劇を交えながら学んでいただきました。

講座の前に実施した事前アンケートには具体的な悩みなども寄せられていましたので、参加者はみな熱心

に耳を傾けていました。小さいお子さんをお連れの方も参加され、1時間があっという間に過ぎました。アンケートでは寸劇がわかりやすかった、認知症が病気だと言うことが分かったなどの感想がありました。その他「もう少し詳しく聞きたかった」という声や「かわいくほけるにはどうしたらいいか」との質問もあり参加者から笑いが漏れる場面もありました。(YK)



地域の動き『若年性認知症・栄区のとどい』栄区内6地域ケアプラザ共催事業 横浜市

10月14日(日)横浜市栄区にある小菅ヶ谷地域ケアプラザに於いて若年性認知症・栄区のとどいが行われ、若年性認知症の本人6名、家族10名の参加がありました。

とどいは午前11時から本人の部と家族の部に分かれて行われました。本人の部では午前中、参加者の昼食(お弁当)の買い出しにいき、午後は普段デイサービスに使っているスペースで体操をしたり、歌をうたったりしながら、地域ケアプラザの職員や介護事業所のスタッフがサポーターになり楽しい時間を過ごし

ていました。家族の部は、2階の会議室で行われました。男性2名、女性8名の参加があり、近況報告のあと女性介護者と男性介護者にわかれて話し合いの時間をもちました。男性の参加者からは介護中の悩みとして、外出時のトイレの問題として、男性介護者は女性用のトイレ入るわけにいかず困っているという話が出ました。その他、様々な意見交換が行われ、若年性認知症の社会資源が少ない中、大変貴重な機会と感じました。(IN)



地域の動き『認知症を理解して楽しく予防しよう』サロンより道 鎌倉市今泉台

9月28日(金)、鎌倉市今泉台の「サロンより道」にて認知症の理解を深め、予防に取り組む(全5回)の講座が行われました。講師は神奈川県認知症介護指導者のお二人で社会福祉法人麗寿会の福島廣子総合施設長と岩瀬枝美子(なのはな苑主任)さんでした。

講話では認知症や要介護状態の予防を心がけることが大切なこと、健康づくりには食事、運動、休養などの生活習慣の改善が大切な事を学びました。さらに健康づくりを進めることで病気の予防だけでなく、体力

・運動機能・活動性の向上といった生活全体の健康づくりにもつながることを学びました。ある参加者の方は、軽い認知症の家族と一緒に参加していました。

講座は5回コース(1回/月)で2回目以降は、『懐かしい写真を用いての思い出語りと手作業でのフォトプレート作り』『歌を取り入れた脳トレ頭の体操』『お茶を飲みながらの意見交換』などが予定されています。(KT)

