

しあわせ南流

南流山地区社会福祉協議会
広報部会事務局
会長 市川 誠
南流山 8-6-1-1-705
TEL 7140-7152

認知症の理解を

厚生省の報告(1994年)で2005年には全国の65才以上のうち約189万人の認知症が出現と推計されました。認知症には若年性のものもあり、ご本人、ご家族が苦しんでいます。

見当識障害(今がいつなのか、ここはどこなのか、わからなくなる状態)で道に迷われ、困って立ち往生している方がいます。また、「ここはどこですか?」と聞いてこられる方もいます。このような時、最寄の交番に「道に迷われている方がいらっしゃいますが、ご家族から連絡がはいていないでしょうか」と性別、およその年齢、服装を連絡していただけますと、その方たちの助けになることが多くあります。もし、そのような方にあわれましたらご協力ください。

『認知症』とは

2004年12月末に、病気の誤解、偏見の解消を目的に「痴呆症」を「認知症」と呼びかえることが厚生労働省から通達され、2005年、関係法の改正がなされることになりました。この呼びかえは「精神薄弱」を「知的障害」、「精神分裂病」を「統合失調症」、そして「成人病」を「生活習慣病」というようになったのと同様のものです。

「認知症」は脳や身体の疾患を原因として、記憶・判断力などの障害がおり、普通の社会生活がおくれなくなった状態をいいます。認知症と老化による「もの忘れ」とははじめのうちは区別しにくいですが、表1の違いがあります。認知症は記憶障害(直近のことを忘れてしまう)、見当識障害、判断力の低下(寒くても薄着のまま外にでたり、真夏でもセーターを着るなど)が中心となる症状で、周辺症状として、妄想、幻覚、不安、依存、徘徊などがあります。

表1 老化によるもの忘れと認知症

老化によるもの忘れ	認知症
体験の一部を忘れる	体験全体を忘れる
物の名前は忘れることが多く、物ごと自体はさほど忘れない	物の名前だけでなく、物ごと自体も忘れる
もの忘れを自覚している	もの忘れの自覚に乏しい
人や場所、時間はほぼ正しく認識できる	人や場所、時間を正しく認識しにくくなる
日常生活に大きな支障はきたさない	日常生活に大きな支障をきたすことがある

認知症の原因は「アルツハイマー病」(脳が病的に萎縮するもの)と「脳血管障害による認知症」(脳梗塞や脳出血に起因するもの)の2つで約8割を占めるといわれます。これ以外に脳腫瘍などの頭部の病気、ビタミン B₁₂ の欠乏や薬の多剤服用の副作用などを原因とするもの、「うつ病」で認知症に似た症状がでるものがあり、早期に原因に対処することで治るものもあります。そしてアルツハイマー病では症状の進行を遅らせる薬がでています。このため、認知症の症状と疑われるものがでたら、一人で悩まずに早期の受診をおすすめします。また、見当識障害の方への「もしも」の備えとして、最寄の交番に顔写真を添えて事前に連絡をされることも有効です。

予防

アルツハイマー病は原因が、まだ、わかりません。しかし、脳血管障害による認知症は、高血圧や高脂血症、糖尿病などがもととなって動脈硬化がすすみ、脳梗塞や脳出血がおり、認知症にという連鎖があるので、次のような予防が有効です。(財)ぼけ予防協会の「ぼけ予防10カ条」から抜粋)

- 1) 塩分や動物性脂肪を控えた栄養バランスのよい食事をとること
- 2) 適度な運動を行い足腰を丈夫に
- 3) たばこや深酒はやめて規則正しい生活を
- 4) 生活習慣病(高血圧、肥満など)の予防・早期発見・治療を

健康な人でもベッド上で安静臥床を続けていると、下肢の筋力は1週目で20%、2週目で40%、3週目で60%も低下すると言われます。これを「廃用症候群」といい、身体だけでなく、精神的機能も衰えることが知られています。長期入院で認知症の症状があらわれることがあるのもその例です。高齢者の入院の原因に骨粗しょう症による転倒骨折があり、骨折部位によっては「ねたきり」となる原因ともなっています。このため、骨粗しょう症の予防の「食事で十分なカルシウムを摂る。運動をする。日光を浴びる。」は色々な意味で重要な対策となります。

【参考】

- ・イーローゴ・ネット(www.e-65.net)
- ・e 治験ドット com(www.e-chicken.com)
- ・「痴呆症 予防とケアのテクニック」(すこやかファミリー - 2002年7月号)

平成 17 年度総会の報告

5月15日(日)、南流山自治会館で総会が開催され、平成16年度の事業報告、決算報告、監査報告、そして平成17年度の事業計画、予算案について承認されました。なお、平成16年度の「いきいきシニアの会」の開催で報奨費の入金時期の関係から一時的に赤字となったため、健全な運営のため、繰越金を増やすように努力しています。

本総会は役員2年ごとの改選の年にあたり、理事・監事が下記のように選出されました。

平成16年度 決算概要

収入	金額(円)	支出	金額(円)
補助金	510,000	事業費	567,413
事業収益金	10,900	運営費	44,070
寄付金	14,000	予備費	0
雑収入	0		
報奨費	150,000		
繰越金	72,009		
合計	756,909	合計	611,483
		差引残額	145,426

平成17年度 南流山地区社協 理事・監事

会長	市川 誠
副会長	宮田静子、阿部正夫、高野耕一
書記	漆畑靖男、岡田クラ子、弓削美佐子
会計	押田千鶴子、片山靖起子
理事	多田明江、山崎隆昭、松原茂、 玉木良和、宮島のぶ枝、飯泉修司、 荒井公子、塩谷節子
監事	中島 美江、佐藤 進一

平成 17 年度の行事予定

従来と同様、毎月の健康講座、ふれ合いサロンを開催します。また、それ以外の行事については「長寿会」、「寿楽会」、「婦人会」、自治会を通して地区社協から案内させていただきます。お気軽にご参加ください。



6月11日のグランドゴルフ前の体操(南流山小)

健康講座

健康講座は南流山福祉会館で毎月第4土曜日午前10~12時の間、ストレッチ体操を中心とした体をほぐす運動や筋力アップの運動を行っています。普段から体を動かすことをこころがけていると、転倒しにくくなり、転倒骨折の予防にもなります。年齢制限はなく、事前の申込み、会費も不要です。汗拭き用のタオル、着替え、飲料水、そして気候がよい時は随時、ウォーキングにでかけますので歩きやすいように運動靴を履いてお気軽にご参加ください。

ふれ合いサロン

ご高齢の方のために第3月曜日、南流山自治会館で地区ボランティアの「水仙の会」による『ふれあいサロン』が午前10時から午後3時まで開催されています。催し物や昼食(300円、事前申込み不要)で楽しい時間を過ごせますのでおいでください。なお、8月はお休みとなります。また、都合により開催する週を変更する場合があります。

「いきいきシニアの会」 10月2日(日)開催に

市主催の敬老会に代わり、平成16年に南流山地区社会福祉協議会主催で南流山センターで「いきいきシニアの会」を南流山小学校、南流山中学校の子供たちのボランティアの参加も得て開催しました。平成17年度の「いきいきシニアの会」は10月2日(日)に南流山センターでの開催となりました。

9月頃に南流山小学校区にお住まいの70歳以上の方に招待状をお送りします。また、皆さんのお元気な顔を拝見できることを楽しみにしています。

南流山在宅介護 支援センターの紹介

介護保険をはじめとした福祉サービスの相談や、施設の利用、福祉用具の使い方などの情報提供をさせていただきます。本号で紹介しました認知症についても相談にのっていただけます。「介護支援センターへいくのは・・・」とお思いの方にはご自宅への訪問にも応じていただけます。相談は無料ですのでお気軽にご連絡ください。

『南流山在宅介護支援センター』
場所：流山市南流山2-2-3
シニアハウスあけぼの内
電話 7157-7055