

竹の台地域委員会 「高齢」にかかわる勉強会
第1回「認知症を学び地域で支えよう」 要旨

- 1 日 時：平成30年6月16日（土）13：30～15：30
- 2 場 所：たけのパーク フリースペース
- 3 参加者：27名
- 4 講 師：認知症キャラバンメイト 金本氏（薬剤師）、今田氏（看護師）
（神戸市（市社会福祉協議会）の「認知症サポーター養成講座」として開催）
- 5 主な内容
 - (1) 筧委員長あいさつ
 - ・9人に一人が75歳以上となった竹の台地域において、今年度から「めざせ！Happy100年人生」と題した「高齢」に関する勉強を地域で進めようとしている。
 - ・本日は、そのキックオフとなる第1回目の勉強会。今後、毎月第3土曜に実施していくので、続けて参加いただくとともに、テーマなどについてもご意見をいただきたい。
 - (2) 金本講師（テキスト）
 - ①認知症の原因となる病気
 - ・認知症とは、様々な病気が原因となって生じる症状の総称。アルツハイマー型が50%、レビー型が25%、脳梗塞等の血管性のものなどもある。
 - ・現状では直すことはできないが、進行を遅らせることはできる。
 - ②認知症の症状
 - ・共通症状としての「中核症状」：記憶障害、見当識障害（季節感が分からなくなるなど）、実行機能の障害（2つ以上のことが重なるとうまく処理できない）など
 - ・その結果として起こる「行動・心理症状」：うつ状態、意欲の低下、徘徊など
 - ・昔のことはよく覚えていたり、五感や情緒は豊かなど、認知症に影響されない部分も多くある。
 - ③診断・治療
 - ・アリセプトなど、進行を遅らせる薬もあるので、早期受診、早期治療が重要
 - ・病気が理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めて対応していくことで、生活上の障害を軽減できる。
 - (3) 今田講師（パワーポイント、ビデオ）
 - ①認知症の予防
 - ・食習慣、運動習慣、対人接触習慣、知的行動習慣、睡眠習慣が予防につながる。
 - ・魚、納豆、大豆、オリーブオイル、赤ワインなどが予防によい。
 - ・頭を使う、簡単な運動を参加者全員で体験
 - ②家族の接し方
 - ・認知症の人の気持ちを知って、時間がかかっても見守るなどの支援をする（介護者がい

らいらすると相手もイライラする)。

- ・いつかは自分もなるかもなど割り切って世話をするとともに、一人(家族)で抱え込まず、あんしんすこやかセンターに相談するなど、負担にならないようにすることが大切

③地域での応援

- ・ごみ出し、買い物、まちで会ったときについての悪い対応(怒ったような対応)とよい対応(優しく接する対応)をビデオで学んだ。
- ・個別の事例としては、ピンポンを鳴らしたり、会ったときに声をかけることを繰り返すことが地域住民としての応援になる。

(4) 質疑

- ①奥さんに止められているなどと、出て来なくなった人へのフォローをどうすればよいか。

→ おせっかいと思われることもあり答えはないが、ピンポンや声掛けなどを粘り強く続けるほか、地域の役員やあんしんすこやかセンターなどと情報共有することで、色々な人のつながりで解決法を見出していくことが重要

- ②認知症かどうか、診断してくれるところはあるか。

→ まずはホームページで自己診断してみる。その点数が低ければ、お金はかかるが、受診(相談)してみるのもよい。この近くでは、小東山の鈴木脳神経科(先生は若い)や伊川谷の小野認知症クリニック(先生は高齢)がある。西神戸医療センターは神経内科の担当だが、予約外になるので待ち時間がかかったりする。玉津の新生病院も対応できる。

(5) その他

- ①西神中央あんしんすこやかセンター 松下氏から、あいさつがあった。

- ②参加者全員に、認知症の人を支援する目印となる「オレンジ・リング(ブレスレット)」が配布された。