

# 信愛之友

特集  
「認知症」

社会福祉法人 信愛報恩会 2015年 秋号 AUTUMN No.631

## 増えつつける認知症

信愛報恩会 理事長 桑名 斉



認知症に関する国の統計では、2012年（平成24年）に462万人、2025年には約700万人に激増するそうです。国は、2012年に「オレンジプラン」という「認知症施策推進5カ年計画」を発表しました。認知症ケアパスの作成・普及、認知症初期集中支援チーム、早期診断等を担う医療機関、かかりつけ医認知症対応力向上、認知症サポート医養成、地域ケア会議の普及・定着、認知症地域支援推進員、認知症サポーターなどを充実させ、認知症の人の危機の発生を防ぐことを基本にしました。しかし、問題解決は難しく、2015年、新たに「新オレンジプラン」認知症施策推進総合戦略―認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて―と銘うって、認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で、自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指すことになりました。そのための7つの柱としては、①認知症への理解、②認知症の容態に応じた適時・適切な医療・介護、③若年性認知症施策、④認知症の人の介護者への支援、⑤認知症の人を含む高齢者にやさしい地域づくり、⑥認知症の予防法、診断法、治療法、リハビリテーションモデル、介護モデル等の研究開発、⑦認知症の人やその家族の視点の重視などです。

翻って、地域や医療・介護の現場ではどうでしょう。まず、認知症で医療機関を受診した時には、すでにかなり進行してしまってい

る人が圧倒的に多いのです。家族が本当に困らないと受診しないからです。そうすると、家族の愛情だけでは済まなくなり、他の医療や介護の手を借りる必要が生じます。しかし、病院や施設は限られていますので、急な要望には必ずしも応えられません。昔のように地域がみな顔見知り、助け合いをしていた時代と違うし、高齢者単独世帯や高齢者世帯が増えていきますから、地域を頼ることは困難です。必然的に介護サービスを利用することになります。必然的に介護人材不足の現状では希望通りにはいきません。結局、認知症本人や家族、介護者に、物理的・経済的負担が大きくなるかかってきます。どうすればよいのでしょうか。

一つには地域包括ケアの実現にかかると思えます。認知症になって医療機関や介護サービスとのつながりができている人たちは、十分ではないにせよ、かなりの支援が期待できます。一方、一人暮らしをしている人や、認知症同士の家庭、未だに受診をしていない人たちのためには、行政や介護サービス機関、医療機関が協力し合って、地域の認知症の人の掘り起こしをすることが大切で、次に種々のサービスにつなげていくことが必要になります。

さまざまなサービスを提供している信愛報恩会は、まさに地域包括ケアの先導役を果たさなくてはなりません。

# 特集



住み慣れた地域で  
自分らしい暮らしを

## 認知症

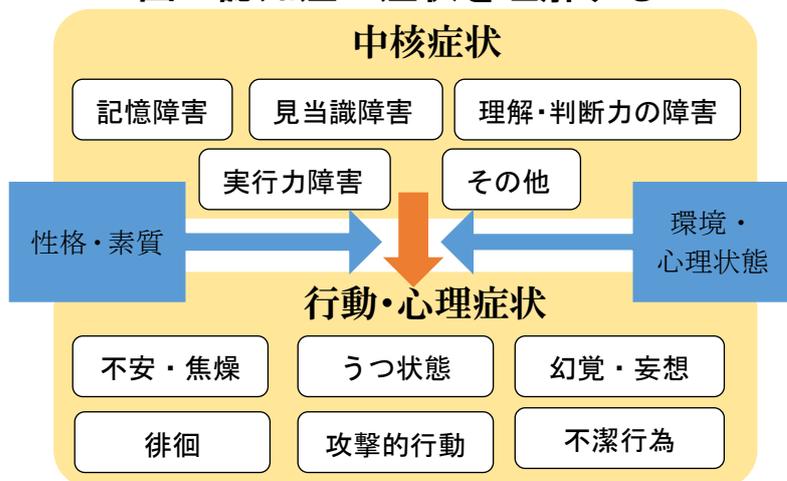
### 認知症とは？

認知症とは、色々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたためにおこる症状です。

認知症の症状には大きく分けて「中核症状」と「行動・心理症状」の2種類があります(図参照)。「中核症状」では覚えていた記憶が失われる記憶障害、場所や人が分からなくなる見当識障害などがあります。「行動・心理症状」はもともと持っている性格、人間関係、環境など様々な要因が絡み合っ起こる症状です。主に徘徊や攻撃的行動、うつ状態や幻覚、妄想などがあります。

認知症は進行するので、時間と

図：認知症の症状を理解する



ともに脳の働きが悪くなり、色々なことができなくなっていくまます。しかし、認知症が進んできても、様々な能力が残されており、その能力を生かすことによって、あるいは適切なケアを行うことによって、認知症になっても楽しく、自分らしく暮らすことが可能となります。

今回の特集では、認知症ケアに力をいれているグループホーム『ひまわり』と、認知デイサービス『ほがらか』のどごろの取り組みをご紹介します。

### グループホームとは？

グループホームは、正式名称を「認知症対応型共同生活介護」と言います。認知症の症状の進行を遅らせてケアサポートを受けながら症状の改善を図り、日々の暮らしの中で自分らしい生活を続けていくための住まいです。一日の流れが決まっていないため、その人のペースで生活ができるのもグループホームの特徴です。

### 安心して生活できる環境

グループホーム『ひまわり』では、「利用者がもてる力を生かし、職員との関わりの中で安心して生活ができる環境作り」を目指したケアを行っています。要支援2から要介護5の方が共同生活を送っています。

入居者の方が安心して生活できる環境作りとして重要になってくるのが、認知症への理解と知識を持ってケアを行うことです。

たとえば、排泄は生活の中で一番多く行う行為です。ですが認知症になると、自分でトイレに行きたいという意思が伝えられない方がいます。その方に対して職員が行うのが、排泄状況や排泄パタ

ーンを把握したトイレ誘導や声掛けです。そうすることで、衣服を汚すなどの失敗を減らすことができ、時にはオムツも卒業し、入居者が精神的にも身体的にも安心して生活ができます。排泄状況を把握することは、その人の健康状態も把握することが出来ます。

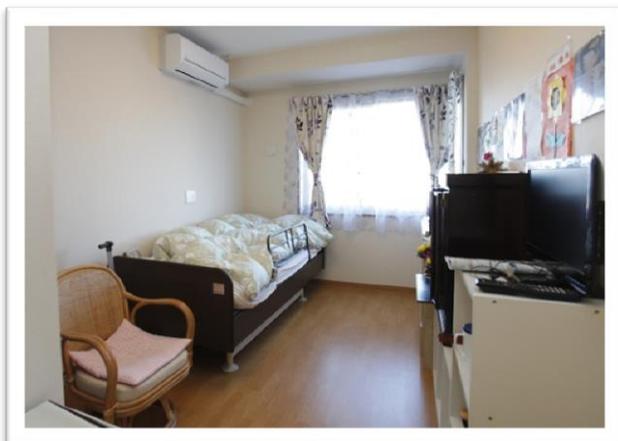
入浴は、入るだけでリラックスが出来ます。だからこそ職員が入浴時間を決めるのではなく、入居者の方がお風呂に満足して入っていただくことが大切です。しかし、中にはお風呂に入ることが理解できず、入浴拒否をする方もいます。無理矢理に服を脱がせようとする、さらに不安が強くなり、攻撃的行動につながってしまいます。そんな方には、人が多い時間帯を避け、入浴をしようと思えるように、職員がうまく声掛けを行うなどの工夫をして入浴をします。

### 持てる力を生かし自分らしい生活をするために

グループホームで大切なのは、それぞれが協力をして生活を送っていくことです。食事は、その日の献立を職員と一緒に入居者自身が考え、買い物にも同行します。

## 『ひまわりの居室』

使い慣れた家具をもってきてもらうと、自分の部屋だと理解でき、安心して生活できます



料理は昔とった杵柄  
千切りは職員よりも細かい

また、できる範囲で料理も一緒に  
行います。作ったご飯をスタッフ  
と一緒に食べ、食べ終わった後は  
食器と一緒に洗い、片付けます。  
こうした日々の暮らしの中で考える  
事、体を動かすことは、認知症の  
進行を遅らせることが出来ます。  
また、地域サロンへも出かけ、  
外とのつながりを持ち続けること  
で、社会生活への参加も継続でき  
ます。趣味や生きがいを見つけて  
いくことは、活動意欲を高め、自  
分らしい生活を築くことのきっか  
けになります。

### 認知デイとは

認知デイは、認知症の利用者を  
対象にした専門的なケアを提供す  
る在宅サービスです。一般のデイ  
とは違い、少人数で、利用者が可  
能な限り自宅で自立した日常生活  
を送ることができるようサポート  
を行います。ここでも大切なこ  
とは、認知症の方のペースで対応  
するということです。

最近の取り組みとしては、認知  
症予防に効果があるといわれてい  
る「デュアルタスク」というプロ  
グラムを取り組んでいます。「デュ

### 認知症ケアと介護の基本

- ❖ 認知症の人の日常生活を阻害しないような見守りと観察ケア
- ❖ 体の変調や不具合も言葉で十分に表現できなくなるため、健康管理も大切なケア
- ❖ 相手の話を聴き、気持ちを支えるケア
- ❖ 今ある能力を把握し、興味・関心を探るケア
- ❖ 執着している感情を他にむける気分転換のケア
- ❖ チームケア（認知症ケアは1人ではできません）
- ❖ 五感を刺激するケア
- ❖ 本人の尊厳をまもるケア

アルタスク」というのは、二つの  
課題（一つは「運動」、一つは「頭  
を使う」こと）を同時に行います。  
たとえば、ウォーキングしながら  
足し算をするというながら動作で  
す。運動も脳トレーニングも、以  
前から認知症予防に効果的といわ  
れています。この2つを同時に  
行うことで、記憶を司る脳の海馬  
量を増やしながら前頭葉を効果的  
に鍛えることができる。国立長寿  
医療センターの報告で明らかにさ  
れています。

認知デイ「ほがらか」では、この  
デュアルタスクを『ほがらか脳トレ』  
として、午前30分〜40分行っ  
ています。効果としては、話をしな  
かった人がよく話すようになったり、  
声掛けがなくても自分からトイ  
レに行けるようになったり、笑顔が  
多くなったり、認知症の改善にもつ  
ながっています。

### 認知症になったら、 専門的なケアを選ぶこと

認知症になっても、その人のペー  
スで残されている能力を発揮できれ  
ば、住み慣れた自宅で安心して暮ら  
すことができます。認知症で困った  
時は、専門的なサービスを検討する  
ことも大切です。

#### お問い合わせ先

「ひまわり」042・493・5671  
「ほがらか」042・492・5353



『ほがらか』の手作り作品



## ～ 共に歩む～

このページでは、信愛報恩会のスタッフやボランティアさんをご紹介していきたいと思  
います。今回は、特集記事にもご協力いただきました、長年認知症ケアに携わってき  
ているスタッフをご紹介したいと思います。



認知デイほがらか

副主任

むらやま あき  
**村山 暁**

**名前の由来**：母の好きな  
字だったようです。

**出身**：東京都

**趣味**：子供が小さいので  
趣味をする時間は持てま  
せんが、海釣りが好きで  
す。今まで釣った魚は  
「鯉」「シイラ」などです。



### 一普段、どんなお仕事をされていますか？

生活相談員です。介護保険サービスや在宅ケアの方  
法に対しての助言や提案をケアマネージャーやご家  
族にしています。認知症の進行を予防、改善するた  
めのトレーニングもしています。

### 一介護という仕事の好きなのところは？

「ありがとう」「あなたに会えて良かった」「あなた  
が好き」と利用者様から声を掛けていただくと幸せな  
気持ちになります。

### 一これからの目標を教えてください。

適切な介護方法を伝えたり、同じ悩みを持つ家族同  
士が話のできる環境を整えるなど、ご家族にとって精  
神的な支えとなるように、支援体制を整えていくこと  
が目標です。

### 一信愛の友読者へのメッセージ

日頃は、在宅支援をさせていただいています。今後  
も地域の困り事や在宅ケアの課題について積極的に  
解決して行きます。認知症に関することや介護の悩み  
などがありましたらいつでも認知デイほがらかにお  
電話ください。どうぞよろしくお願い致します。



グループホームひまわり

管理者

さくらい あきら  
**櫻井 彰**

**名前の由来**：父親が野球の巨人ファンで、1960  
年代に活躍していた高橋明というピッチャーが  
好きだった為、その「あきら」を名前にしたと  
の事です。父親は本当は「明」にしたかったの  
ですが、母方の祖父が「彰」を推して、こちら  
になりました。

**出身**：東京港区芝浦生まれです。4歳の時に父  
親の転勤で、横浜市戸塚区に社会人になるまで  
暮らしていました。

**趣味**：ロードバイクという、より早く走るこ  
とに特化した自転車に乗って、友人と色々な所  
に行き、食べ歩きをしたり、自転車の大会に出  
たりしています。

### 一普段、どんなお仕事をされていますか？

入居者の介護を行う現場の仕事、ご家族や清瀬市・  
関係各位への連絡や近隣の事業所連絡会への参  
加等の対外的な仕事など色々な仕事をしています。

### 一介護という仕事の好きなのところは？

自分の働きかけが、直接自分に跳ね返ってくるこ  
ろが難しくもあり、うまくいった時は、とても嬉し  
く感じています。入居者の皆さんから伝わる「逞しさ」  
「優しさ」に、いつも鼓舞されています。

### 一これからの目標を教えてください。

認知症になっても、住み慣れた地域で、自分らしく  
「わがまま」に暮らせる社会になるように、少し  
でも貢献出来たらと思います。

### 一信愛の友読者へのメッセージ

グループホームひまわり及びしんあい清戸の里を、  
地域の方々にもっともっと認知してもらい、高  
齢者の拠点となるよう頑張りたいと思います。こ  
れからも宜しくお願い致します。



自慢の  
ロードバイク  
次回は瀬戸内  
しまなみ海道  
をサイクリン  
グしたいと思  
います。



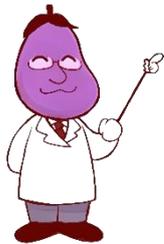
# イベントレポート



## 第 35 回しんあいバザーを行いました

地域の皆様に日ごろ、信愛報恩会を支えていただいている感謝の気持ちをこめて、今年で 35 回目になるしんあいバザーを行いました。信愛報恩会職員が約半年をかけて準備をし、お天気も心配しましたが、バザー開催中は雨も降らず、当日は多くの皆様にご来場いただきました。ありがとうございます。しんあいバザーは、地域の皆様からのご寄付やご支援によって支えられています。今後も信愛報恩会は、地域貢献に邁進してまいりますので、よろしくお願いいたします（バザー関連の寄付は次号でご報告いたします）。





# 「風邪の予防」

暑い夏が終わり、実りの秋をへて寒い冬になっていきます。寒い季節になると私たちを困らせるのが、「風邪」です。

風邪は、正式には「かぜ症候群」といいます。風邪をきっかけに体調を崩すことはよくありますので、風邪には注意したいものです。さて風邪はどのようにしてうつるのでしょうか？ 今回の話は、風邪の予防です。

風邪の原因は、ほとんどがウイルスです。風邪は、ウイルスが身体の中に入り悪さをするために起こります。風邪のウイルスは、くしゃみ、痰、咳の中にある細かな“つば”に含まれていて患者さんの周りに飛び散ります。そのウイルスを吸い込んだり、触ったりすることで身体に入ってきます。しかし、ウイルスが身体に入っただけでは風邪をひきません。私たちの身体には免疫力というウイルスを退治する力があります。その免疫力が弱り、ウイルスを退治できない場合に風邪になります(下図)。



図：「風邪と免疫力の関係」

## 「手洗い&健康的な生活で風邪予防」

1. 手洗いでウイルスをブロック
  - ・ 外出から帰ってきたら手を洗う
  - ・ 食事の前には手を洗う
2. 健康的な生活で免疫力をアップ
  - ・ 十分に休息をとる
  - ・ 栄養バランスに気を付ける
  - ・ 定期的に軽い運動をする (ウォーキングなど)
  - ・ 余暇を楽しむ

風邪の予防作戦は2つあります。(上記表)

1つ目は「手洗い」です。くしゃみや咳で飛び散ったウイルスを手で触れて、ご飯を食べたり、顔を触ったりすることで、ウイルスが身体に入ってくることが多いのです。だから、ウイルスを手洗いで洗い落とすことが重要です。外出から帰ってきたら手を洗う、食事の前には手を洗う、手を洗うことが風邪の予防には効果的です。手洗いは、うがい、マスクより効果的です。また、風邪が流行している時期は、不必要な外出は控えることも大切です。

風邪をひいてしまったら、人と会うことを避けるようにしましょう。そして、必ずマスクをしてください。自分のくしゃみや咳でウイルスをまき散らさないようにするためです。昔は風邪をひいても仕事や学校に行くことは美談でしたが、いけないことですね。

2つ目は「健康的な生活」です。免疫力が弱っていると身体のなかでウイルスが悪さを起こしやすくなります。そこで、免疫力を強くすることが重要になります。免疫力を上げるには、十分に休息をとること、食事に気を付けて栄養が偏らないようにすること、定期的な軽い運動をすること、リラックスすること、余暇を楽しむことです。「健康的な生活」をお勧めします。免疫力を上げるサプリメントは効果がわかりませんので、そのお金で家族や仲間と一緒に食事を楽しんだほうが免疫力アップになります。

まとめです。風邪の予防は、「手洗い」でウイルスをブロック、「健康的な生活」で免疫力をアップです。お体にお気を付けて。

# ほっとスマイルケア



日々のケア場面で突き当たる「どうしたらいいの？」をほんの少し解消

次号は「食事」

今回のテーマは、「おむつ」です。

介護を必要とされる方は、おむつの交換もお手伝いが必要です。「おむつ」は夏号の「おトイレ」と同じく“はばかれるもの”だと思われがちですが、介護をする方は、介護を受ける方のお気持ちに十分な配慮が必要です。おむつは吸収量が決まっていますから、夜も交換が必要なわけですが、ぐっすり眠っているのに、起こされておむつ交換をされるのは、誰でも嫌ですよね？

最近では、おむつの品質も向上しており、夜中に交換が必要ない吸収量の多いおむつも開発されています。さらに、肌荒れが心配な方には、肌のきれいな状態を保つための洗浄剤もあります。夜にはぐっすり寝て、朝起きたらおむつを外してきれいに洗浄。新しいおむつをあてたら、一日がすっきり快適です（その人によって必要な場合は、夜のおむつ交換も大切です）。

夜中



夜

朝



いろいろな面で介護を受ける方の思いを大事にしていきたいですね。  
(介護福祉士 藤井)



## いきいき生活 始めの一步

“よそおい”

いよいよ秋も深まって参りました。介護する側もされる側も、つい動きやすい服装、着慣れた洋服、介護しやすい素材の服などを選んでしまいがちです。身なりは個性の表現でもあり、楽しみでもあります。たとえば、お気に入りのスカーフを首元に巻くだけでも雰囲気が変わり、気持ちも楽しくなります。

今回は、ちょっと肌寒いときにはボレロのような感じにも使えるスカーフの巻き方をご紹介します。周りの方から「素敵ね！」などと声をかけられると嬉しいものです。会話のきっかけにもなりますね。男性も、さし色になるようなお好きな色のチーフを首元に一巻きするだけで「ダンディ！」な感じに。

### 「スカーフの巻き方」

◆ 用意するもの 長方形のロングスカーフ

- ① ロングスカーフの対角の角を結びます。
- ② 結び目を下にして首にかけます。
- ③ 結び目を8の字にひねり、下にできた輪の部分を首にかけます。

### ④ 完成 (結び目は、上手に隠す)

ヒラヒラの部分を広げ肩にかけるとボレロのようなアレンジも可能 (右写真)



(介護福祉士 荒木田)

<イラスト作 M・N>



## 清瀬信愛教会

牧師 竹前 治

### 神の国への帰還の準備

「幼子だったとき、わたしは幼子のように話し、幼子のように思い、幼子のように考えていた。成人した今、幼子のことを棄てた。わたしたちは、今は、鏡におぼろに映ったものを見ている。だがそのときには、顔と顔とを合わせて見ることになる。わたしは、今は一部しか知らなくとも、そのときには、はつきり知られているようにはつきり知ることになる」  
 (コリントの信徒への手紙―  
 13..11―12)

認知症というテーマが与えられました。認知症の方を抱えておられる方々は様々な苦労があると思います。

聖書では認知症に関しての記事は記されてはいませんが、聖書的に考えるならば、幼子に戻るということ、すなわち神の国へと戻るための準備の一つではないかと思うのです。生まれてきた幼子は純粹に何かを求め、私たちには時には理解できないようなことをしたり、話したりします。しかし成長して行く過程で知識が増え、それに伴い幼子のような純粹さは失われて行きます。認知症になるということは一つの考えですが、様々な知識、記憶は消しゴムで消されていき、最後にはその人の純粹な幼子の心へと戻り、神の国へと戻っていくことではないかといえるのです。イエス様は、子どもを叱る弟子たちに「子供たちをわたしのところへ来させなさい。妨げてはならない。神の国はこのような者たちのものである」と言われます。

認知症は子どもへと戻り、イエス様が神の国へと導こうとされる恵みなのかもしれません。



#### 集会のご案内

主日礼拝 日曜日  
 ○信愛病院内外来  
 9:20~10:00  
 ○教会礼拝堂  
 10:30~11:45

## チャプレンだより

人は人生プランを立てる。

私はこの年になっても、古い先のプランをたてる。ともかく目の前に正教師の試験。「がんばらなきゃー」ともがく。しかし、旧約聖書の箴言16章9節は私の足を引っ張る。

「人は心に自分の道を思い巡らす  
 しかし、其の人の歩みを確かなものにするのは主である」(新改訳)

欲しい確かさは私の手にはない。がんばろうと勇む気合いが一気に心の底の底まで下降する。そこには静寂とつつしみと安らぎに満ちた野辺があった。確かさは神にあり、そのはからいは私を超えて広く高く深い。遠回り、無駄、消沈した心の底に豊かな神のはからいの花々が咲きほころぶ。  
 がんばるだけ：  
 あとはお任せしよう。



チャプレン  
 武井 アイ子

編集  
 後記

## 信望愛

信愛の友がリニューアルしてから、この秋号で3号目になります。なんとか無事に発刊できたことをうれしく思っています。

ブログやツイッターがあり、各人が自由にウェブサイトを持てる時代になりました。それぞれが自由に発信できる時代に、雑誌や情報誌なんていらぬのではないとも言われています。ネットの力により、たくさんさんの雑誌がなくなっているのも事実です。

新しい時代に残る情報誌を作っている編集者を見ると、とにかく読者への思いが強いことがわかります。読者の幸せに貢献したいという思いから情報誌が作られています。

私たちも微力ながらそうでありたい。私たちも、ご利用者、ご家族、地域のみなさま、そこで働く職員に向けて、そこで暮らしていくために必要な情報を、安心して頂くための言葉選びを、思いをこめて編集していきたいと思っています。次号の特集は『地域貢献』です。ご期待ください。

社会福祉法人  
**信愛報恩会**

〒204-0024  
 東京都清瀬市梅園 2-5-9  
 TEL 042-433-4300  
 FAX 042-433-4301  
 honbuad@shin-ai.or.jp

編集発行人：鏡 勉  
 信愛の友編集委員会  
 次号は、1月後半予定  
 特集「地域貢献」