



第2618回 例会
2015. 12. 3

会長あいさつ



関口 和夫会長

週報 No.2062

発行 2015年 12月10日

会長 関口 和夫
幹事 藤村 作
副会長 久保田 勲
副幹事 樋口 雅之
編集責任者・
クラブ広報委員長 長沼 大策

ビジターゲスト
上尾市 健康福祉部 高齢介護課
高齢者支援担当
主事 三浦 直人様
公益社団法人
認知症の人と家族の会 埼玉県支部
世話人 伊藤まつ江様

12月17日 血液センター見学
(例会場・時間変更)
12月26日 年次総会
次年度役員発表
クリスマス例会
(日程・時間変更)

皆さん、こんにちは。本日も、ご出席ありがとうございます。
本日は認知症サポーター養成講座です。伊藤まつえ様、上尾市健康福祉部高齢介護課 三浦直人様ようご出で頂きありがとうございます。よろしくお願ひします。

今日は、疾病予防と治療月間です。
K.R.ラビンドランRI会長より年末のメッセージが届きました。年末とは、何かを与える時期と考えます。「世界のプレゼント」となるために、ロータリー財団への寄付は、地元や海外の地域社会におけるニーズに答えるために生かされます。毎年世界で何十万人の人々の生活が、ロータリー財団のプロジェクトにより改善されています。皆さんの支援で可能になることです。10ドルで蚊帳を アフリカのウガンダのように、マラリアが大きな社会問題となっている地域で、蚊に刺されてマラリアに感染することを心配せずに睡眠がとれるように蚊帳を提供できます。15ドルでポリオ予防接種を アフガニスタンやパキスタンでの、子供を15ドルあれば一生ポリオから守ることができます。25ドルで学校の制服を 子供たちに制服を提供することで、学校に通っていることに誇りを感じてもらい、今後の教育の第一歩を踏み出すことができます。50ドルで浄水フィルターを グアテマラの辺地では、汚染された水を飲んで病気になる人が後を絶ちません。個人用の浄水フィルターを提供すれば、いつでもきれいな水を利用できるようになります。85ドルでビジネスの基本研修を アメリカの低所得者にビジネスの基本研修を提供すれば、起業して、売上を伸ばし、従業員を増やして、家族と過ごせる時間を確保できるようになります。100ドルでミシンを ミシンは、縫製スキルの研修に活用され、そのスキルを生かして事業を始めることができます。また、事業が長続きするように、小口融資とビジネス研修も提供します。200ドルで医療機器を 病院に適切な医療機器があれば、新生児が健康なスタートをきることが出来ます。500ドルで乳牛を カンボジアの農民に乳牛を提供すると、家族全員が乳製品から栄養をとることができ、それを売って生活の糧とすることができます。1,000ドルで紛争解決の研修を 高校生たちが争いを解決するスキルを学ぶことで、学校や地域を安全な場所にするることができます。

Rotary AGEO ROTARY CLUB

K.R.ラビンドランRI会長はロータリーの友の中で「贈り物を分かち合う」と、第二次大戦後のオランダであったカナダの兵士のクリスマスプレゼントの話を取り上げています。人々に喜びをもたらすことによって、自らの喜びを増やしていくのです。贈り物を贈り合うこのシーズンに、私たちは他の人々と分かち合うことで、与えられてきた贈り物を増やそうではありませんか。クラブ、そしてロータリー財団を通じて、思いやり、優しさ、寛容の心を持って活動することで、世界のプレゼントになり、いつまでもそうあり続けましょうと述べています。皆さんも、何かプレゼントをしてはいかがでしょうか。以上をもちまして、会長挨拶とさせていただきます。

委員長報告

親睦活動委員会 宇多村海児委員長

皆様のお手元に「クリスマス例会(家族例会)のお知らせ」を配布させていただきました。来る12月26日(土)に、受付開始17:30、点鐘18:00、東武バンケットホール上尾<フローラ>で開催いたします。今年は親睦委員会で手作的な内容を盛り込み、多くのご家族の皆様楽しんでいただけるような例会にしたいと思います。ぜひ多くのご家族のご参加をお願いいたします。



クラブ広報委員会 長沼 大策委員長

上尾商工会議所月刊情報紙あびお12月号「ロータリーの窓」に「ペットボトルキャップが設置されました」という記事が掲載されました。ご一読いただけると幸いです。



幹事報告

藤村 作幹事

◆2016年新春賀詞交歓会が1月7日(木)午後5時から行われます。会場は東武バンケットホール上尾<フローラ>です。例会の振替になります。事務局まで会費5,000円をそえてお申し込みいただきまともて商工会議所に申し込みたいと思います。
◆ソウル国際大会でガバナーナイトがあるのですが、参加される方の登録締切が12月15日になります。事務局でまともて参加申込をしたいと思いますので、登録料15,000円をそえて事務局にお持ちいただきたくお願い申し上げます。
◆さいたま中央RCの創立50周年記念ということでポリオ撲滅チャリティーゴルフ大会が来年3月3日(木)に大宮ゴルフコースで開催されます。登録料は1万円です。参加希望の方はお知らせいただけたらと思います
◆訃報です。鴻巣RCの木村卓司さんが11月26日に享年84歳でお亡くなりになりました。本葬が12月15日午後1時から行われます。
◆17日の例会は血液センターの見学になります。よろしくお願ひいたします。



ロータリーの窓
上尾ロータリークラブ

ペットボトルキャップ回収BOXを設置
上尾ロータリークラブ(関口和夫会長)は「END POLIO NOW」ポリオ撲滅運動の一環として上尾市内主要施設にペットボトルキャップ回収BOXを設置しました。ロータリークラブの活動によりアフリカでのポリオ無発症期間は1年間を超過し、世界に残るのはパキスタンとアフガニスタンの2カ国のみとなりました。集めたキャップはロータリークラブにより、ワクチン注射の支援の寄付となります。30年前、ロータリーはポリオを撲滅すると世界に約束し、その約束が現実になろうとしています。キャップ回収にご協力をお願いいたします。

Rotary AGEO ROTARY CLUB

ポールハリスフェロー授与

大木保司会員 齋藤博重会員 藤村 作会員



例会主題

認知症サポーター養成講座

認知症の人と家族の会 埼玉県支部 世話人 伊藤まつ江様

皆さん、認知症のサポーターになってくださるということでは、いいですね。本日は「地域包括支援センター」があるということ、皆様にお配りしたオレンジングを付けていただくこと、認知症になった方に気軽に声をかけていただくことの3つをお願いしたいと思います。



上尾市には10カ所の「地域包括支援センター」があります。高齢者の相談はなんでもOKで、センターに行かなくても電話をしていただければ職員がご家庭に伺います。介護保険に詳しい主任ケアマネジャー、医療関係の看護師や保健師の資格をもっている人、成年後見制度に詳しい社会福祉士といった3職種で仕事を進めています。私は上尾市南地域包括支援センター(藤村病院さん)でしばらく働かさせていただきました。

さて認知症サポーター養成講座はいま盛んに行われております。今から10年前に、ボケや痴呆という言葉が「認知症」という言葉になりました。2005年に「認知症を正しく知ったサポーターを100万人養成しよう」というキャンペーンが始まり、ちょうど10年経ったいま、100万人にとどまらず600万人を超え、700万人を目標にして運動が続いています。いま65歳以上の15%の方が認知症といわれています。2012年には460万人、その予備軍の方が400万人、あわせて860万人の方が認知症の問題をかかえ、まわりの家族の方も加えるともっとたくさんの方が認知症の問題で日々生活をしていることになりました。

前置きが長くなりましたが、まずはDVDをご覧ください

ければと思います[DVD放映]。

それではテキストを使いながら進めたいと思います。一般的にいわれている認知症とは病名ではなく症状で、原因となる病気にはアルツハイマー病、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症、脳血管性認知症など、その他いろいろあります。病気それぞれに異なる不調があり、例えばレビー小体型認知症ではパーキンソンという体がこわばったりする症状や、私たちには見えない幻視があります。前頭側頭型認知症では物忘れというよりは、反社会的な行動や、人格が変わったり、常同行動といったいつも同じ動作をしようなどといった特徴があります。いちばん多いのがアルツハイマー型で、その症状にそってこのテキストはできています。

認知症では、記憶や見当識障害といった「中核症状」があった際、個人ごとの性格・素質・環境・心理状態によって、徘徊や暴言暴力など「行動・心理症状」が異なってきます。「行動・心理症状」は誰にでもおきるといってはいけません。介護の仕方が大きく影響します。認知症の方の介護というのとは大変ですから、家族の方だけで介護をしているとどうしても症状が進行しがちですので、そう意味でも介護保険の制度を利用したり、皆さんが今日なっていたサポーターが周りで支えて、認知症の方および家族の方の手助けになっていただければ、だいぶ症状も変わって来るといえます。

中核症状の中には、まず記憶の障害があります。新しいことをなかなか覚えられない状態になります。若い頃はいろいろな情報を覚え、また記憶した情報をとりだすことができるのですが、年をとってくると大切な情報や関心のある情報を1回では覚えられず何度も確か確認することが出来ます。しかし認知症になると新しい情報や大事な情報を覚えることができず、しかも認知症が進むと昔の記憶も減っていき、いま聞いたばかりのことを忘れて、体験したばかりの情報も忘れてしまったりします。

次の見当識障害というのは、今日が何月何日であるとか、いま何時とか、自分がどこにいるとか、目の前にいる人がわからなくなるという障害です。時間、場所、人という順で記憶がなくなっていくと言われます。例えば先程の記憶の障害とあわせて、約束をして手帳やカレンダーに記入しても、今日が何月何日かわからなくなってしまうわけですから、今日にメモを残してもダメなんです。そういう場合は周りの人が日付を知らせていけば認知症になっても活動はできるんですね。認知症の方に「あなた何歳ですか?」と尋ねても答えることができないのですが、「生年月日はいつですか?」と尋ねると意外と答えられたり

します。理解・判断力の障害とは、まず考えるスピードが遅くなります。質問をすると、ゆっくり時間がかかりながらも答えが返ってきたりします。2つ以上のことが重なるとうまく処理できなくなるのでシンプルで伝えることも大切になる。物事の計画を立てて順序だててやることも苦手になる。実行機能障害というのもあります。高齢の方の認知症についてが今日のお話の中心ですが、いま65歳以下で発症する若年の方の認知症も増えたようです。たとえば中核症状がもとになって、お料理が大好きだった人がお料理ができなくなった場合、すっかり自信がなくなって何もできなくなってしまったり、部屋を片付けることができなくなってそれを怒るとますますできなくなり、うつ状態になってしまう場合もあります。お風呂や衣服の着脱、また排泄を失敗すると、本人はとて自信をなくし、さらにできなくなってしまう場合があります。

いろいろな状態が重なってきても、家族の会などでショックであり凹んだとよく言われるのは、「もの盗られ妄想」や暴言暴力です。例えば大事なものをいつもと違う場所に移したのを忘れ、大事なものがなくなったかと思ってしまうと、身近な人が盗ったかと思ひこみ、いちばん熱心に介護してくれている人が疑われるようになるので、それはそれは介護者にとってもショックです。介護だけの問題ではなくなってきますので専門医に相談してお薬をだしていただくなどのご対応が必要になると思います。

行動・心理症状というのは介護の仕方だったり、家族がかかえこむだけでなく、いろいろなサービスを利用することで症状がぜんくなくなり、深刻にならずに済む場合があります。ぜひ包括支援センターなどに相談して、おことにならないようにしていただければと思います。

残念ながら認知症が治るお薬はまだできていないようです。ずいぶん研究が進んでいるようですがそれでも、ただ認知症の診断は、治るわけではありませんが早期発見、早期受診、診断、早期治療が大事です。認知症のような

症状がでてきても、正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、甲状腺ホルモン異常といった症状は治る場合もあります。早めにききにいくと、介護者はどうしたらいいかも決めることができます。お医者さんと良い関係をもつていけるというのが、ご家族にとってもご本人にとっても、その後、正しい治療やケアができるようになりますので、ぜひ早めにご相談ください。

そのうえで認知症の人は、認知症になったからといってなにかもかわらなくなるわけではではありません。今まで出来ていたことが、だんだん出来なくなっていく、出来ないことが多くなっていきます。認知症の人はよく「困った人になる」と言われますが、そうではなくて「困ってしまった人」なんです。今まで出来たことが出来なくなるのは、本人にとって、とても辛いことなんです。

ご本人と同時に、ご家族の苦労もたいへんなものがあります。認知症介護をしている家族などの気持ちを理解し、どんな応援をしてほしいのかの、4つのステップがあります。第1ステップは「とまどい・否定」。立派だった親が認知症になるわけがない、異常な行動をとるわけがないと、とまどったり否定し混乱します。認知症の方は周りにははっきりして、介護をしている人だけにはとんでもないことが起きるので、悲しい状況になります。第2ステップ「混乱・怒り・拒絶」、第3ステップ「割り切り」、第4ステップ「受容」など、テキストを読んでいただければと思います。認知症の方への基本的な「三ない姿勢」というのがあります。「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」です。本日、皆さんがオレンジングをもつて認知症サポーターになっていただくわけですが、サポーターに出来る事というのは、正しい知識をもつていただいて、認知症の方の数はこれからはますます増えていきますので、他人事とせず、認知症の方を特別扱いせず、今まで通りのおつきあいをぜひ続けていただきたいと思います。お聞きいただきありがとうございます。

伊藤様、ありがとうございました!

スマイル
関口会長/久保田副会長/藤村幹事/樋口副幹事/武重会員/
小林会員/富永会員/齋藤重美会員/井上会員/尾花会員/
大木会員/名取会員/大塚崇行会員/齋藤博重会員/
齋藤雅雄会員/宇多村会員/長沼会員/齋藤修弘会員/
北村会員

出席率	出席 会員数 38	出席数 21
	欠席 欠席数 17	(%) 55.26
前々回確定		欠席数 2
修正(%)	94.74	(M・U) 8

