

あっぱれ

2019年秋号

特集
いつまでも安心して暮らすために
～認知症はこわくない～



からきだ匠カフェのみなさん。RUN伴初参加！

特集

いつまでも安心して暮らすために ～認知症はこわくない～

超高齢社会の進行に伴い、日本で認知症を患う人は2025年には700万人を超えると推計されています。これは65歳以上の5人に1人の割合です。だれもが認知症と隣り合わせの時代にあって私たちができることは何か。予防と共生の観点からゲストをお迎えし、考えました。



2019年10月5日、多摩市アウラホールにて開催。150名以上の方にお越しいただきました。

第一部 基調講演

「生活習慣病と認知症 ～日常生活の中での認知症予防のヒント～」

田村 嘉章（たむら・よしあき）氏
東京都健康長寿医療センター
糖尿病・代謝・内分泌内科専門部長
医学博士



WHOの最新ガイドラインをはじめ、国内外のさまざまなデータに基づき認知症予防について分かりやすく解説された田村氏。

「認知症をできるだけ予防するにはどうしたらよいか。今日はこれまでの研究から明らかにされていることを中心にみなさんのヒントになることをお伝えします。まず生活習慣病が認知症に影響があることは知られています。が、実は年齢によってその影響力に違いがあります。高血圧や脂質異常症は中年期に比べて、高齢になるとその影響は小さくなります。また中年期の肥満は問題ですが、高齢になると痩せている人の方が認知症になりやすいのです。一方、糖尿病は高齢者でも脳血管性やアルツハイマー型認知症のリスクを高めます。予防で大事ななのは食事と運動ですが、これを食べたらよいというような情報は星の数ほどありますが、要はひとつの食品にこだわらずバランスの良い食事を摂ることです。WHOにも記載があるのは地中海食で、これはオリーブオイルや野菜、ナッツ、食物繊維が多い全粒穀物、ワインなどを多く取り、肉より魚を中心とした食事のこと。和食も塩分に注意すれば魚や大豆製品が多いのでよいといえます。運動に関しては高齢者の方には筋トレとウォーキングなどの有酸素運動がよいですね。歩行以上の強度で週3回以上の運動習慣は、認知症発症のリスクを半分に減らすという結果もありますが、軽い負荷から開始し、主治医とよく相談してください。一方、タバコや過度の飲酒は認知症リスクを増やします。禁煙やほどほどの酒量が大切です。他にも知的活動や社会参加が認知症予防によいという研究があります。ただし、十分に信頼に値する介入研究が行えているのは、今のところ食事と運動が中心です。バランスよく食べて運動するという当たり前の生活が一番の予防なのです」

第二部

「私たちの暮らしの中で ～認知症支援と相談窓口～」

第二部では、私

たちの暮らす多摩市における認知症支援の具体的な活動を紹介しました。



当財団理事長相談役で、現役の認知症サポート医でもある天本宏、天本病院地域認知症支援センターの精神保健福祉士、鶴岡麻生子、当財団が事業委託されている多摩市中部地域包括支援センターの介護支援専門員、木下公大が登壇しました。

終了後のアンケートでは、「予防の大切さを再確認できた」「事例を通し、認知症になっても生き生き生活されている方々について知ることができた」（多摩市の）地域の取り組みを初めて知った「相談窓口があることを大変心強く感じた。将来お世話になることがあると思う」などの感想をいただきました。今回の講座を通じて、みなさんが認知症を身近に感じ、正しい知識と共感の眼差しを持つひとつの契機となれば幸いです。ご参加いただいたみなさん、どうもありがとうございました。



副理事長
明石 のぞみ



理事長
河北 博文



多摩市長
阿部 裕行 氏

「認知症とともによりよく生きる ～いまと未来に向けて～」

堀田 聰子（ほった・さとこ）氏
慶應義塾大学大学院 健康マネジメント
研究科教授／認知症未来共創ハブ代表
博士（国際公共政策）



堀田氏が代表を務める「未来共創ハブ」のWEBサイトには豊富な事例やアイデアが紹介されています。ぜひ検索ください。

「認知症への備えは大切です。しかし高齢化に伴い、多くの人がなるときはなる。それは予防に失敗したということ？そう思いたくはないですね。認知症になっても、認知症だからこそよく生きる、生きられる社会を目指したい。ご本人の想いや体験を中心に、専門職やNPO、企業、自治体などとも協力して認知症フレンドリーな社会に向けた活動をしています。」

「ご10年程で、認知症についてのご本人による発信、それをエンジンに社会が変わっていく様子をぜひ見たい。仕事をしたい」という想いを叶える場も徐々に広がっています。しかし一方で、本当に一人ひとりの認知症のある方や家族の体験は変わってきたのだろうか？とも感じています。危機感を煽る報道も続き、認知症であることを周囲に言えず孤立する、ケアする側の考えや都合で、ご本人の可能性を奪ってしまう、という話も聞きます。自戒も込めて、もっとご本人の語りに耳を傾け、本人のやりたいことの実現、社会が追いついていないからこそその困りごとの解決にみんなで取り組みたいと活動しています。健康とは、かつては病気や障がいがない状態といわれていました。しかし生きていくと、さまざまな社会的・身体的・感情的な問題に直面します。オランダでは、それとつきあい、自分をじぶんで指揮し続けられる力こそが、新しい健康の概念『ポジティブヘルス』であるとも提唱されています。認知症のある方はすでにそのチャレンジをし、体験と知恵を持った方々です。健康かどうかは、状態ではなく私たち一人ひとりの考え方。先に弱さや生きづらさに出会った隣の人から学ばせていただくという姿勢があれば、認知症もこわくないと思えるのではないのでしょうか」

わたしらしく生きる

在宅ケアの現場を訪ねて

向井 承子(むかい・よしこ) さん (80歳)

多摩市在住。
2018年より天本病院の介護予防通所リハビリテーション(デイケア)をご利用中。



支えられながら、自然体で生きられる時代に感謝

医療福祉を主なテーマに、ノンフィクション作家として長年執筆されてきた向井様。きっかけは「両親の介護でした」。

「30代から20年以上、老親の介護をしていました。当時はまだ介護保険制度もない時代。老人病院で高齢者がモノのように扱われているのを見て、この問題をなんとか世間に知らせなければ」と思いつき始めたんです。色々調べる中で天本先生の『老人の専門医療を考える会』の活動なども知って。今こうして天本病院にお世話になっているのも不思議なご縁を感じます」

以前より自己免疫疾患を患い、昨身体調をくずされた向井様は、現在週2回ほど天本病院の介護予防デイケアで体力づくりに励まれています。

「リウマチ性多発筋痛症で起きるのも辛い痛みが続く、すっかり全身が弱ってしまつて。理学療法士の方と相談しながら徐々に元気を取り戻しました。休んでいた趣味のコーラスも、先月からまた練習に参加できるようになりました。治る病気です」

はないので痛みを抱えながらも、合唱団の方たちがとても励ましてくださった。『頑張ろうよ出ようよ、椅子を用意するから』と演奏会にも誘ってくださるんです。練習の時は転んだら困るからと手をひいてサポートしてくれる仲間がいて続けられる。20代のお若い方もいるなかで私は最年長。迷惑かしらと思つたこともあったけれど、高齢化が進んだこんな時代でしょう。こうやってサポートいただきながら歌えるのはいいことかなとハーモニーに浸れる時間を生きがいにしています。

父は闘病の末呼吸器をつけて、最期にそれを止めるという意思決定をしたのは私でした。母は長年寝たきりで看取つて。つらい思いもいっぱいでしたが、介護を通じて多くの学びを得ました。あの頃の孤立無援の時代を思うと、今は医学も進み介護も整い本当にありがたい。自分が80になつて、こうして自然体でできることをし、楽しませていただいている。それを支えていただいている時代に感謝しています」



担当の理学療法士とトレーニング



ご夫婦でデイケアをご利用中



所属する「混声合唱団うたの森」。退職後に入会する男性も多い

教えて! ドクター

「高血圧治療ガイドラインの改訂」

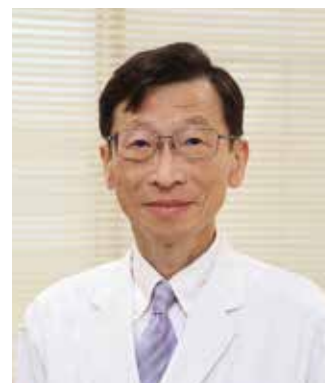
2019年、5年ぶりに改訂された「高血圧治療ガイドライン2019」が発表されました。内容がより厳しくなりました。

高血圧は40代を境に増加します。40歳以上の2人に1人が高血圧であるにもかかわらず、その中のほぼ半数が自分は高血圧ではないと考えているようです。

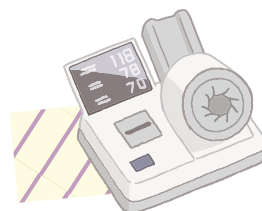
40歳代の高血圧男性は、血圧が正常な人たちに比べ、死亡リスクが3.4倍高くなります。日本高血圧学会は、働き盛りのこの世代に「上が120、下が80mmHg未満」という血圧目標値を知ってもらい、その値を目指してチャレンジしてほしいというキャンペーンを展開しています。自分の現状と健康リスクをしっかりと認識し、目標を定めて運動や食生活の改善、節酒や禁煙などに取り組むことを啓発しています。

ガイドラインが厳格になり、患者数や服薬者が増加したり、内服薬が増えるのではないかと心配されていますが決してそうではありません。より厳しい基準で、より早期から、食生活、生活習慣に注意して、未病のうちに高血圧症を発症させないことが目的です。血圧を測定し、正常血圧でなかったら、減塩、減酒、禁煙、早寝早起き、運動に努めようということです。

血圧、体重、食生活、生活習慣、そして何よりも充実した生活を心がけて、健康にお過ごしください。



あい介護老人保健施設 施設長
佐藤 清貴(さとう・きよたか)
医学博士
・日本内科学会認定内科医
・日本循環器学会認定循環器専門医
・日本医師会認定産業医
・日本総合健診医学会 日本人間ドック学会認定 人間ドック専門医
・日本人間ドック学会認定 人間ドック健診情報管理指導士



高血圧治療ガイドライン2014

- ・至適血圧 : 120/80mmHg未満
- ・正常血圧 : 120~129/80~84mmHg
- ・正常高値血圧 : 130~139/85~89mmHg

高血圧治療ガイドライン2019

- ・正常血圧 : 120/80mmHg未満
- ・正常高値血圧 : 120~129/80mmHg未満
- ・高値血圧 : 130~139/80~89mmHg



おくすりコラム

「高血圧のお薬について」

血圧が高い人が服用する薬、血圧を下げる薬のことを降圧薬と言います。降圧薬にはいくつかの種類があります。

- ・血管を広げて血圧を下げる薬。
- ・血圧を上げる物質を作らないようにする薬。
- ・尿を出して血圧を下げる薬。

降圧薬を服用すると血圧が下がります。薬の効果で下がったのに、治つたと思つて服用をやめてしまう人がいますが、降圧薬をいきなりやめるのは、血圧が跳ね上がるがあるので危険です。降圧薬は服用し始めると、簡単に中止できない薬です。薬を服用しなかったことを言わずに受診した時、血圧が高ければ薬の効果があつたと思われ、薬の量や種類が増えることがあります。降圧薬は自己判断で服用するのをやめたりせず、気長にお付き合いください。

お薬の飲み忘れは
正直に言いましょ



天本病院 薬剤師
石井 知子(いしい・ともこ)

8/24
(土)

多摩事業部事例・研究発表大会

職員が日頃のケアの検証や新しい取り組みなどを発表する法人内イベントを開催。医療・介護など多職種から16組が登場し、天本病院の取り組みに最優秀賞が贈られました。



8/3(土)
8/4(日)

落合夏祭盆踊り大会

多摩センターの駅前で開催されるイベントにあいセーフティネットがブース出店。魚つりゲームや握力測定を行い、2日間で1200名を超えるみなさんにご参加いただきました。



7/27
(土)

あい老健夏祭り

18回目を迎えた夏祭りでは、職員による仮装やボランティアさんによる演奏などで今年も大盛況でした。フィナーレは全フロアで開催された盆踊り。200名を超す来場者でにぎわいました。



9/21
(土)

RUN伴(らんとも)多摩

認知症への理解を呼びかけ全国をリレーするイベントにあいセーフティネットが後援。あいクリニックなども中継点となり、多くの職員や利用者さんが参加しバトンをつなぎました。



9月
吉日

敬老会いろいろ

今年も各施設では趣向を凝らした敬老会を開催。天本病院名物のよさこいソーラン節では新入職員がダンスで場を盛り上げ、あい老健では愛らしい保育園児たちが歌の披露にきてくれました。



8/28
(水)

もっと元気が出る講座「代謝を理解して元気な老後」

あい介護老人保健施設施設長の佐藤清貴が、生化学に基づいたエネルギー代謝の仕組みと有酸素運動の効果などについてお話ししました。



10/20
(日)

からきだ喜蒲館まつり

唐木田コミュニティセンターのイベントに今年もあいクリニック中沢が出演。院長による健康相談や、骨密度・血管年齢測定などが好評でした。



10/19
(土)

もっと元気が出る講座

11月1日に多摩市永山地区にオープンした「あい小規模多機能施設こもれび」。そのサービス紹介と現地見学会を開催しました。地域の方やケアマネさんなどがご参加くださいました。



9/22
(日)

永山フェスティバル

永山駅周辺を会場とし、市民と行政が一体となって開催する「永山フェスティバル」に出展。体組成分測定や子ども向け工作教室などを企画し、300名以上の来場者に恵まれました。



今日からできるセルフケア

余ったおでんで豚肉雑炊！

この季節についつい作りすぎてしまうおでんを簡単リメイク。豚バラ肉を加えることで、高エネルギー、高たんぱく質に変身させましょう。卵でとじたり、梅干しを加えてもおいしいですよ。



材料(1人分)

残り物のおでん(具*)	150g
(汁)	50ml
豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用)	80g
「おろし生姜」	小さじ1/2
「しょうゆ」	大さじ1/2
ごはん	80g
万能ねぎ	適量
すりごま	小さじ1/2

620kcal/1人分*

【作り方】

- ①肉を一口大に切り、おろし生姜としょうゆで下味をつける。
- ②おでんを食べやすい大きさに切る。
- ③おでんと汁を鍋に入れて沸かし、肉を加えて火が通ったらごはんも加えて軽く煮る。(汁が足りない場合は水を追加する)
- ④器に盛りつけ、お好みでねぎやすりごまを散らして完成。

*今回は卵1/2個、大根・さつま揚げ・ちくわを一般的な大きさで各1個使用

うまみが染み出たおでんの出汁は雑炊にぴったり。バラ肉でコクも出ますよ



監修: 山川 美雪
(やまかわ・みゆき)
あいクリニック
あいクリニック中沢
あいクリニック平尾
管理栄養士

楽しく話して、おいしく食べる！

「滑舌が悪くなってきた」「食事の時にかみにくい、飲み込みにくい」なんてことはありませんか？「オーラルフレイル」といって、お口も年齢とともに衰えます。簡単な体操で、頬や舌などの筋肉を鍛えましょう。話しやすくなったり、安全に食べることができます。



朝イチや食事の前にやると効果的です

監修: 菅沼 亜耶乃
(すがぬま・あやの)
天本病院 言語聴覚士

各10セット

A

頬を力いっぱい膨らませる。
口はしっかり閉じる。

B

頬をなるべくへこませる。
ストローで吸うように。

C

舌を思いっきり出して
引っ込める。

D

舌を口角につけて
左右に動かす。

『あいセーフティネット』とは

河北医療財団多摩事業部が推進する、多摩ニュータウンを中心とした医療・介護・福祉の地域ネットワーク体制です。住み慣れた地域で安心して最期まで暮らす「地域包括ケアシステム」を推進します。



あいフィットネスサロンさくら

〒206-0011 多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F
☎ 042-311-5445

あい訪問看護ステーションせいせき (サテライト)

〒206-0011 多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F
☎ 042-371-6888

あい小規模多機能施設おきな (サテライト)

〒206-0011 多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F
☎ 042-311-5447

あい小規模多機能施設かりん

〒206-0022 多摩市聖ヶ丘2-20-6 ゆいま〜る聖ヶ丘 B棟1F
☎ 042-357-4101

あいグループホームどんぐり

〒206-0022 多摩市聖ヶ丘2-21-2 ゆいま〜る聖ヶ丘 C棟1F
☎ 042-357-3801

多摩市中部地域包括支援センター

〒206-0025 多摩市永山4-2-5-105 (多摩市委託事業)
☎ 042-375-0017

多摩市中部高齢者見守り相談窓口

〒206-0025 多摩市永山4-2-5-105 (多摩市委託事業)
☎ 042-357-8877

あいクリニック平尾

〒206-0823 稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
☎ 042-350-5062

ケアプランセンターあいクリニック平尾

〒206-0823 稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
☎ 042-318-1826

あい訪問看護ステーション平尾

〒206-0823 稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
☎ 042-350-8615

あいクリニック

〒206-0012 多摩市貝取1431-3
☎ 042-375-9581

ケアプランセンターあいクリニック

〒206-0012 多摩市貝取1431-3
☎ 042-375-9598

あい訪問看護ステーション

〒206-0012 多摩市貝取1431-3
☎ 042-371-6888

あい介護老人保健施設

〒206-0036 多摩市中沢1-17-38
☎ 042-374-7111

天本病院

〒206-0036 多摩市中沢2-5-1
☎ 042-310-0333

桜ヶ丘いきいき元気センター

〒206-0013 多摩市桜ヶ丘2-1-1 (多摩市委託事業)
☎ 042-311-7300

あい小規模多機能施設こもれび

〒206-0025 多摩市永山3-12-1 多摩市西永山福祉施設
☎ 042-400-1071

あいクリニック中沢

〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 A棟1F
☎ 042-311-2820

あい訪問看護ステーション中沢 (サテライト)

〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 A棟1F
☎ 042-371-6888

あい小規模多機能施設ほたる

〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 B棟3F
☎ 042-357-1870

あいグループホーム天の川

〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 B棟2F
☎ 042-311-0176

