



さくらの森

編集・発行元 社会福祉法人京悠会 埼玉県所沢市下富1206-1 TEL04-2990-1133



令和元年 見ごとに咲くしだれ桜（障害者支援施設円野 園庭）

【 祈りの詩人 坂村真民 】

清優強
らしくくあ
かであれ
であれ
あれ

見あ鳥飛千
つのたび里
めまちゆ万
よまのく里
うざしを

愛救落ど愛す
のいちんであ
まあた底は
なげひに
ざるのを
しのも

愛のまなざし

真民

『 つれづれなるままに ～認知症を語る～ 』

【 第1回 】 記憶するってどういうこと？

皆さん、こんにちは！社会福祉法人京悠会が発行されている広報誌【さくらの森】の4月発行となる本号から、主に認知症ということについて、つれづれなるままに書いてみたいと思います。認知症のことを、あまり難しい話としてではなく、分かり易く、ご理解いただけるように努力して記してまいります。どうぞ、つれづれにご愛読いただければ幸いです。

「記憶する」とは

皆さん、そもそも「記憶する」ってどういうことでしょうか。以前あったことを頭の中で覚えていて、それを時間がたった後に、思い出すことです。

例えば、「今日の朝ご飯は何を食べましたか？」や「今の総理大臣の名前は誰だったかな？」といったように、過去の出来事や人の名前を覚えて、きちんと思い出せるように記憶するのです。

そういう一連の作業を「記録」→「保持」→「想起」と呼んでいます。でも、作家の三島由紀夫氏のように赤ん坊のころのことを思い出せる人はほとんどいないはずですよ（私も全く覚えておりません）。最近、私も人の名前をよく忘れるので困っています。



最初に落ちてくるのが“近時記憶”

さて、この「記憶」ということをよく時計のものさしを使って分類することがあります。例えば、数十秒前のことを「即時（そくじ）記憶」、数分～数日前のことを「近時（きんじ）記憶」、数週間以上の昔のことを「遠隔（えんかく）記憶」と呼んでいます。

最近テレビや新聞でよくでてくるアルツハイマー型認知症などはこのうちの「近時記憶」というものが最初に落ちてくるということがよく分かっています。病院の先生方は物忘れの検査で、そういった記憶のチェックをしているのです。日常生活で「あれ、さっき財布はどこにしまったっけ？」ってよくありませんか。そう言われると不安になってきますが、ご安心ください。

私もよく忘れますから！

タツノオトシゴみたい 記憶の中核「海馬」

実は、忘れるということは悪いことではないと思います。なぜなら、人間の脳ミソには限界があるからです。

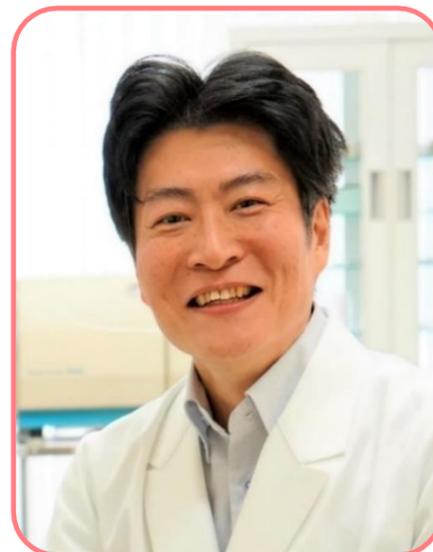
人間の脳の中には「海馬」という場所があります。「タツノオトシゴ」にそっくりな形をしていて、昔の著名な先生がギリシア神話にでてくるポセイドンが乗っている姿を想像して名付けたそうで、ここが記憶の中核といわれています。ここに覚えたことをしまっておくわけです。

でも冷蔵庫と一緒に、つめこみ過ぎはよくありません。覚えておくばかりでは冷蔵庫がいっぱいになってしまいます。どんどん冷蔵庫の中にしまうのではなく、その中の食材を調理して料理を作り、楽しむことがいいと思います。

同じように、記憶は「忘れる」ことも大事だということです。

忘れることによって記憶も整理されるといわれています。

よく言われるように、イヤなことやどうでもいいことは早く忘れてしまったほうが幸せだと思いますか。



大田秀隆（おおた・ひでたか）

秋田大学高齢者医療先端研究センター長・教授。72年生まれ。福岡市出身。東京大学大学院医学系研究科加齢医学専攻終了（医学博士）。日本医療研究開発機構臨床研究課主幹、厚生労働省老健局などを経て18年6月から現職。

65歳以上高齢者の15～25%に

軽度認知障害

さて最近、「軽度認知障害」や「MCI（エム・シー・アイ）」という言葉をよく聞きますか？いつもより、もの忘れしやすいけれど、普段は支障なく日常生活ができる状態をそう呼び、英語で略してMCIと呼んでいるわけです。

このMCIという状態は、65歳以上の高齢者の約15～25%に見られ、またこのMCIから認知症に移行する方は、年に5～15%であるとも言われています。つまり、物忘れの症状があるからと言っても、必ず認知症になるというわけではないということです。

しかし、認知症になったとしても大丈夫です。なぜなら、大切な記憶は失われることはないからです。実は記憶は、認知症になったとしても決してなくなりません。

記憶は残っているのです。つまり記憶は頭の中に「保持」されているけれど、それを思い出す過程、つまり「想起」に問題が起きているということが最近の研究ではわかってきているのです。



簡単に言うと、冷蔵庫のドアが開けにくくなっているだけのことです。そして、その扉を開くためには様々な「自分の思い」というものが関わっているはず。

それぞれの大切な、そして愛おしい思いがきっと記憶の扉を開いてくれる、私はそう信じて診療を行っています。

（つづく）

ご執筆の経緯

以前、法人の10周年記念で認知症啓発活動を行う中で、厚生労働省認知症対策専門官をされていた大田先生に出会い、ご協力いただいたことがきっかけです。

病院の第一線で認知症を患う多くの人たちの診察に関わり、学問の分野では、秋田大学高齢者医療先端研究センター長・教授としてご活躍されている大田先生に認知症を巡るさまざまな場面を、「つれづれなるままに 認知症を語る」と題してご執筆いただくことになりました。

真和の森

この笑顔・あの笑顔 暮らしのひとこま♪

円野



公開講座 認知症を知ろう～早期発見と予防法～

講師 埼玉医大国際医療センター脳卒中内科 出口一郎医師

3月9日(土) 真和の森内「花一輪」にて、出口一郎先生をお招きして「認知症を知ろう～早期発見と予防法」についての勉強会を開きました。

- ①認知症とは
 - ②原因となる疾患
 - ③認知症による物忘れと加齢による物忘れの違い
 - ④早期発見の重要性
 - ⑤軽度認知障害を疑うサイン
 - ⑥診断の進め方
 - ⑦治る認知症
 - ⑧認知症の予防—脳を守る10か条 等
- 上記について、分かり易く、時にユーモアを交え、やさしく学ぶことができました。

こうした勉強会は、これからも時宜をみて積み重ね、知識や知見を得て、職場でのスキルアップに結びつけてまいります。

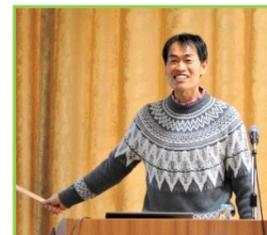


「認知症に役立つアロマセラピー」研修

2月16日(土) 医鳳会並木病院の医師 西井貴誠先生をお招きし、認知症研修会を埼玉県身体障害者施設協議会と円野で共催しました。

「嗅覚異常とアルツハイマー病」「ストレスに対する森林浴効果」など最新研究についての専門知識を、ジョークを交えながら、分かり易く解説して下さいました。

また、認知症予防として運動、アロマ、瞑想等の効果が紹介され、参加者は真剣な表情で聞き入っていました。



「摂食嚥下障害の基礎」研修

3月16日(土) 多摩リハビリテーション学院言語聴覚科学科長の木村欣司先生をお招きし研修会を円野で開催しました。前半は、「食べること」と「飲むこと」のメカニズムについて、後半は口腔機能の訓練方法について、多くの画像や動画を例にあげながら講義をして下さいました。



職員が正確な知識を学び、「口から食べる幸せ」を支援することが、どれだけ大切なことかを講義を通じて再認識することができました。研修翌日には、「ドッコイショ!」と口腔体操を早速実践する職員の姿がありました。

私の目標

真和の森

松平 一憲
介護主任

『主任業務の明確化』

- ①1日1回、全入居者様、全スタッフに声掛け
- ②リーダーの「学び」のモチベーションUPを図る
- ③真和の森の成長を数値化する

石井 千世
さくら町リーダー

『穏やかな居場所作り』

- ①認知症の知識を深める
- ②ユニットチーム力の強化
- ③スタッフの声に耳を傾ける

三浦 芳彦
すすね町リーダー

『ユニット稼働率100%を目指す』

- ①リーダーとして他職員のお手本になれるように努める
- ②相談員との連携強化
- ③安全に気を配り、医務課との連携を深める

鈴木 裕一
あさひ町リーダー

『ユニット内生活環境の美化』

- ①居室、トイレ、洗面台、リビングの清潔保持
- ②スタッフ全員が確実に実施できるマニュアル作成

川俣 美香
1階フロアリーダー

『ケアの質を向上』

- ①週1ケアカンファレンス実施
- ②月1フロアで勉強会開催
- ③各ユニット業務マニュアルの作成

森内 岬
ことね町リーダー

『働きやすい環境を創造する』

- ①ユニットチーム力を高める
- ②月1のユニット会議の開催
- ③居室とフロアの整理整頓、役割分担の明確化

石田 三千代
あかね町リーダー

『スタッフのさらなるレベルアップ』

- ①ユニットの月一勉強会の開催
- ②望月塾への積極的参加
- ③スタッフミーティングの強化

稲田 美保子
はつね町リーダー

『居心地のいい環境づくり』

- ①季節感のあるユニット行事の開催
- ②課題解決のためにスタッフ間の連携を強化

森川 優子
介護支援専門員

『楽しい暮らしのプラン作り』

- ①洞察力を養う
(全ユニットラウンド実施)
- ②アセスメントの充実
- ③看取りケアの充実
ご家族、各専門職が連携を強め、入居者様がその人らしい最期を迎えられるよう支援する

菊池 千尋
相談員

『待機者ゼロを目指す』

- ①待機者ご家族との密な情報交換
- ②スタッフと稼働率等の情報を共有する
- ③「断らない介護」の実践

近江 興史
相談員

『稼働率100%以上』

- ①空床利用、緊急ショートを受け入れ
- ②関係機関との連携強化
- ③利用者様の現況を調査・把握し、現場スタッフと共有する

片山 由香里
管理栄養士

『楽しく食す笑顔を大切にする』

- ①月3回のさくらカフェ実施
- ②季節感、手作り感のあるオヤツの提供
- ③入居者様の嗜好調査

あおばとハイキングクラブ始動!



＜ クラブ紹介 ＞

クラブ名：あおばとハイキングクラブ

会員数：7名

山を愛する職員仲間が縁あって集い、奥武蔵エリアを中心に月数回のペースで活動しています。クラブ名は、山で出会った一羽の野鳥から名付けました。

回を重ねながら、自然との共生、チームワーク、危機管理の大切さなどを学んでいます。

これからも、山との縁、人との縁、生き物との縁などあらゆるご縁を大切にしていきたいと思ひます。



美しい緑色で、尺八のような声で鳴く。全長：33cm
九州以北の山地の林で繁殖するが、北日本のものは秋冬に暖地に移動。海岸に塩水を飲みに来ることがある。飛び方はキジバトよりドバトに似て、翼をのばしてひらひらした感じ（キジバトは翼を曲げ、ギクツ、ギクツと硬い感じのはばたき）。繁殖期以外は群れることが多い。繁殖期には、アーオアオ、オーアなどと鳴く。

【日本野鳥の会HPより】



主な山行

1月 7日 顔振峠～黒山三滝周回

2月14日 日和田山～顔振峠縦走

3月14日 高尾山クリーンハイク

今後のスケジュール

◆ 円野 ◆

行事

- 4月 お花見（実施済み）
- 5月 端午の節句（鯉のぼり設置）
- 〃 身障協スポーツ大会
- 6月 運動会

職員研修

- 4月 接遇、基本ケア振り返り研修
- 5月 権利擁護、虐待防止研修
- 〃 高齢者ケア研修
- 6月 感染症研修

◆ 真和の森 ◆

行事

- 4月 お花見（実施済み）
- 5月 端午の節句（5日）（鯉のぼり設置）
- 〃 母の日イベント（12日）
- 6月 父の日イベント（16日）

職員研修

- 4月 認知症、接遇研修
- 5月 クレーム対応研修
- 6月 看取り（ターミナルケア）研修

編集後記

京悠会の広報誌「さくらの森」を発刊して、ちょうど1年目が巡ってまいりました。今号から「つれづれなるままに 認知症を語る」の新企画の連載が始まりました。筆者は、認知症に関して、病院での臨床、調査研究をはじめ、秋田大学高齢者医療先端研究センター長・教授としてご活躍中の大田秀隆先生です。優しい語り口で書かれていますので、ご愛読ください。

なお、第5号から編集体制をしっかりと作ろうと、以下のメンバーが参加します。ご支援、ご指導のほど、よろしくお願ひいたします。（M・I）

メンバー 編集長 飯田 編集員 赤松・吉田・近江・菊池・岡田

障害者支援施設 円野

〒357-0011 埼玉県飯能市川崎458
TEL042-975-3300 FAX042-975-3311
最寄り駅：高麗川駅（八高線）

特別養護老人ホーム 真和の森

〒359-0001 埼玉県所沢市下富1206-1
TEL04-2990-1133 FAX04-2990-1144
最寄り駅：新所沢駅（西武新宿線）