



ふれあい・おおさか

ほ～れほ～れ 大阪府支部版

2017 年 1 月号

～ 忘れても 寄り添う心が 支えてる ～
(2016 年世界アルツハイマーデーの標語です)



2017 年 大阪府支部は 今年も頑張ります
皆さん 今年もよろしくお願ひします

(今月号のおもな記事)

支部代表の新年の挨拶	P2	つどいの案内	P3
AD I 国際会議を成功させよう	P3	12 月のつどいの報告	P4
よりよい介護を続けるために	P5	つくしの会のページ	P6
体にうれしい野菜の話 <ミズナ>	P7	多職種で支える在宅医療 (その 1)	P7

新年のご挨拶



皆さん、新年明けましておめでとうございます。
お正月は穏やかな三が日でしたが、いかがお過ごしでしたでしょうか。
ご本人の方は自宅で、施設で、また、病院で新しい年をお迎えになり、お雑煮などでお祝いをされたことでしょうか。自宅で介護をされているご家族様には、お正月は決して楽しい行事ではありません。病院やデイサービスが利用できない不安と苦痛は、お正月がないほうが良いとさえ感じるものです。

去年は、認知症の人と家族を取り巻く環境がますます厳しいものになりました。
第 6 期介護保険法改正(新オレンジプラン 2015～2017 年)では、自己負担が 2 割になった人、施設を利用される方の食費・部屋代が自己負担になった人があります。
特養への入所が要介護 3 以上になり、要介護 1・2 の人はどこに行ったらよいのでしょうか。最も心配なのが、要支援の人が介護保険の対象者から外され、市町村が運営する「総合事業」に移行することではないでしょうか。
今年が、第 6 期介護保険制度改正の最後の年になります。総合事業は市町村で今だに検討段階であり、地域差が生じる可能性を含んでいます。

「家族の会」では、これらの介護保険制度の後退に反対し、**認知症の人も家族も安心して暮らせるための要望書(2016 年版)**を厚労省に提出しました。

しかしすでに、第 7 期の介護保険の改正案が議論されて国会での審議に入ろうとしています。ますます厳しい給付抑制・負担増に追いやられる可能性があります。
現在、一部の自己負担 2 割が全員に課される、福祉用具や住宅改修の原則自己負担へ、要介護 2 までの人の訪問介護の生活援助を自己負担と通所介護総合事業に移行などが提案され、2018 年の施行に向けて国会審議に入ります。
予断を持たずに利用者の立場を訴え続けねばなりません。

今年は、**国際アルツハイマー病協会第 32 回国際会議in京都**が、4 月 27 日～29 日の日程で京都国際会館において 4000 人規模の参加で開催されます。皆さん、是非参加してください。参加費は少し高くなっていますが、「家族の会」の会員になればお安くなります。2 月 6 日が早期参加登録の期限です。詳細は支部までお問い合わせください。

去年は 9 月 21 日の世界アルツハイマーデーに、2 回目となる大阪城天守閣のライトアップを行いました。
大阪府支部は、今年もつどいやつくしの会をはじめ、電話相談・支部会報の発行・世界アルツハイマーデーの啓発活動・大阪城天守閣のライトアップ、バリアフリー展での介護相談と啓発活動などの活動を行って、認知症の人と家族の皆様の支えになるよう努力してまいります。多くの皆さんのご参加を期待しています。そして、支部活動にご支援とご協力のほど宜しくお願いします。

大阪府支部代表 坂口義弘



☆☆☆ つといのご案内 ☆☆☆

【第 301 回つとい】

日 時 2017 年 2 月 3 日 (金) 午後 1 時 30 分～4 時 00 分

場 所 大阪市立阿倍野市民学習センター 3 階 研修室

テ ー マ 介護の困りごとなんでも相談会
・・・介護の悩み・苦しみを持ち寄りましょう・・・

講 師 精神科医 小林 敏子 先生 (大阪府支部顧問)



☆ 会員の有無にかかわらず、どなたでもご参加いただけます。お誘いください
ただし、会員でない方は 500 円いただきます。

【つといには、大同生命厚生事業団、大阪コミュニティ財団から助成を頂いて開催しています。】

AD I 2017 国際会議日本開催を成功させましょう！



重要! 参加費が一番安くなる「早期登録」は 2 月 6 日 (月) 締め切りです。
支部事務所までお問い合わせください。

大阪府社協 外部評価 15 周年記念 シンポジウム

認知症になっても安心して暮らす ～グループホームの取り組みを紹介～

日 時 2017 年 2 月 8 日 (水) 13:30～16:30

場 所 大阪府社会福祉指導センター 5 階ホール 大阪市中央区中寺 1-1-54

最寄駅: 地下鉄「谷町 6 丁目」「谷町 9 丁目」

プログラム

- 1) 基調講演 「グループホームと外部評価」
講師: 大阪府社協外部評価主任調査員 緒方しのぶ氏
- 2) パネルディスカッション「魅力あるグループホーム」
コーディネーター: 関西大学人間科学部教授 黒田研二氏
パネリスト: 大阪府内のグループホーム 3 団体、外部評価調査員

お申込み・お問い合わせ: (社福) 大阪府社会福祉協議会 総務企画部 第三者評価室
地域密着型サービス外部評価担当 ☎ 06-6762-9476

・・・ もっと知ろう! グループホーム 活用しよう!! 外部評価 ・・・



【報 告】

2016 年 12 月 2 日（金） つどい

作業療法士から見た認知症の人と家族の「七転び八起き」

講 演：作業療法士 西村 真由美 さん（京都大学大学院 医学研究科 健康情報学）
対 談：西川 勝 さん 元大阪大学特任教授 ・ 西村 真由美 さん

《講 演》

作業療法のリハビリの意味するのは、生活習慣を見直し自分らしい生活を取り戻す活動です。楽しさに動機づけられた作業（活動）を導くことです。作戦的には、① 体の機能（作業能力）を高める。（床から立ち上がる等） ② 作業しやすい環境を整える（福祉用具の工夫等） ③ 作業の方法を工夫する（火→電気）等で、本人が「したいと思う」気持ちにさせ、「これならできる」と思わせるようにお手伝いします。

家族にできないことを指摘するのではなく「これでいいのだ」と、できないことへの理解と余裕が大事です。失敗を指摘することは「したくない」という気持ちを増長させて作業の幅を狭めてしまいます。

作業療法で利用される手法は、

- ① 回想法（自信のあるネットワークは楽しみ）
 - ② 園芸療法（単純な一つ一つの作業で失敗のない作業で安心できる）
 - ③ 学習療法（ほめてやる、一緒にする）などがあり、
- その他に音楽療法・アニマルセラピー等があります。



《 対談は参加者からの質問に対し、お二人が答えるかたちで行われました。》

Q 特養に入所中の妻です。園芸作業をした後、自分の部屋の中で水まきをしているとの連絡がありました。どのように理解すればよいのでしょうか。



A 園芸での水まきがご本人にとっては楽しかったのでしょうか。作業療法的に見ればプラスの現象です。反対に叱ることによってマイナス側に働き、したいことが減ってしまいます。施設の対応には限界がありますが、個別対応ができる施設は良好でしょう。楽しい生活をしながら回復を待つことができ、できるだけ「快」の感覚を得れば、行動の拡大の動機付けにつながります。

Q 認知症の主人は、背中の痛みからひきこもるようになり、体力が低下し何もしなくなりました。家族も疲弊してきており、どのように対応すれば良いのでしょうか。

A 痛みに対する対応はなかなか難しいです。まずは、ペインクリニック等で原因の特定をしてもらいましょう。鎮痛剤などの薬に頼らず、痛みを半分引き受けるという気持ちで寄り添うのが良いでしょう。

・その他、グループホームの良し悪し等について活発な話し合いが続きました。

よりよい介護を続けるために

(2016 年 11 月号続き)

～ 最後まで在宅や地域で住み続けることを目指す ～

《 小規模多機能型・定期巡回型サービス 》

介護保険は 3 年ごとに制度改正と介護報酬の改定が実施され、新しいサービスが誕生してきました。2006 年に「小規模多機能型居宅介護」が創設され、このサービスでは、送迎付きの「通い」サービス、居宅への「訪問」サービス、短期間の「泊り」サービスが一体的に提供されます。本人や家族の状況に応じて適宜サービスを受けることができます。泊りの際の家賃分は別にかかりますが、利用料は、要介護度に応じた月ぎめの一括費用（包括報酬）です。

また、2012 年には「定期巡回・随時対応型訪問介護看護」が創設されました。介護職と看護職が定期的に在宅を巡回する介護サービスで、急な状況があるときにも駆けつけてもらえる安心感があります。この定期巡回サービスの利用は、要介護度 1 以上に限られます。看護職による訪問サービスがあることから、医療処置が必要な人にも最適とされますが、医療ニーズの高い人ばかりではなく、見守りなどが必要な独居高齢者などにも提供されており、デンマークやスウェーデンなどの北欧では、在宅介護サービスの多くは、定期巡回サービスが占めています。

同年の改正では、在宅の医療ニーズに対処するために、小規模多機能型居宅介護と訪問看護が一体化した「看護小規模多機能型居宅介護」(複合型サービス)が創設されています。しかし、残念ながら普及が進んでいません。

こうした在宅介護サービスの充実をめざす背景には、最後まで在宅や地域で住み続けることを目指す「地域包括ケア」の理念があります。国は、財政面の理由もあり、長期入院を解消して、慢性期（生活期）はできる限り居宅で送ることができるように、地域での医療と介護サービスの体制を作ろうとしています。

施設利用をするかどうかに関わらず、介護を続けるうえで主治医との関係は大切であり、施設利用をどうするかについても、ケアマネージャーを交えて、相談するのが良いでしょう。

(2016 年 12 月 10 日付 シルバー産業新聞より)



地域密着型サービス外部評価とは
介護事業所で取り組んでいるサービスについて、自ら振り返り点検（自己評価）すること、そして、自身では見落としたり気づきにくい課題について、第三者が訪問して現場を見るとともに、対話の中から確認していくことが外部評価です。
評価作業の一連の過程を事業所が主体的に取り組み、評価結果をもとに具体的な改善や情報公開に活かし、良質なサービスの水準を確保して向上を図っていくことが目的とされています。
国の指定基準によって、原則的に少なくとも年に 1 回は実施することが事業者に義務付けられています。
3 ページにシンポジウムの案内を掲載しています。グループホームや外部評価について理解を深めていただく機会にしてください。

「家族の会」への入会をお誘いください
介護の有無にかかわらず、認知症に関心のある方なら誰でも会員になっていただけます。介護の悩みを抱えていらっしゃる方には是非ご案内ください。分かりあえる仲間がいます。
毎月会報をお届けします。
個人会費 年 5000 円
賛助会員 10,000 円

☆☆☆ つくしの会のご案内 ☆☆☆

介護者の悲しみをわかちあう会です

2017 年 2 月 17 日 (金) 午後 1 時 ～ 3 時 【第 61 回】

場 所 あべのベルタ 地下 2 階 「ベルタサロン」

アクセス 地下鉄谷町線あべの駅下車、7 番出口を右折しベルタ地下街へ、「珈琲館」を右折、薬局の前を通り過ぎて左側のお部屋です。



- ・会場の都合上、食事を伴ってのつどいができません。昼食を済ませてご参加ください。
- ・会場借上げ費等費用もかかります。お 1 人 300 円程度のご負担をお願いします。

☆ 3 月の つくしの会は、3 月 10 日 (金) です。(62 回目)

【報告】2016 年 12 月 9 日 つくしの会 参加者 12 名

マスコミ等で報道されていた「精神保健指導員」の資格不正取得の医師が 2 人いる、HK 精神科病院と、3 人いる IH 病院に、診療を受けているご家族が参加されていたことから、その状況を聞きながら、精神科病院の現状や家族がどのように対応したら良いのかを話し合いました。

HK 精神科病院に入院中の家族からは、病院に対し、認知症の症状が進行しているのは分かるが、時々見舞いに行く程度では、不平や不満を言う前に退院を迫られる怖さがあり、家族は不満を伝えることはできません。入院 16 か月になる今は、同系列の別の病院に転院し安堵しています。しかし、10 か月先のことを考えて特養を探している状況ですが、待機者が多くて入所できるか不安です。家族は病院に対して、評価や批判をする余裕もなくその知識もありません。

市民後見人の方の事例です。病院から指定する特養へ転所を言い渡されたが、後見人がその特養に対し不安を感じ、別の施設へ転院を申し入れた途端、肺炎で危篤状態になったとの連絡が入り、またたく間に死亡していたことが分かりました。

何となく闇の中の医療という感がし、何が起こったのだろうか怖い気持ちになりました。やはり、病院に対し文句を言えない患者側の弱みがあります。

☞ 精神科病院には治らない病気の時は行かない方がよい。医師は、外来患者に対しては家族の声で処方するが、入院患者に対しては看護師の要請で投薬するケースもあり、やはり、医師任せにせず、家族が自分を変えながら「それでいいのだ」と割り切った感じの介護を。医師とは上手に付き合った方がよいでしょう。

レビー小体型認知症のご主人を介護されている方からは、一晩中部屋を明るくすることによって幻視の症状は減ってきたが、私にストレスが溜まってきた。そのためにショートステイを利用し、つくしの会で喋ることでストレスが発散でき私を助けています。

男性介護者の方からは、介護に工夫されている状況を聞きほほえましい限りでした。

西川先生から、鷺田先生の「老いの空白」という書籍の紹介があり、「いるだけでいい いつ死んでもいい」を皆で勉強しました。



体にうれしい野菜の話 《ミズナ》

日本原産の冬野菜の代表格です。冬の到来を告げる野菜といわれ、江戸時代の文献にも登場するほど長年にわたり親しまれてきました。

〈栄養価の優れた冬野菜〉

緑黄色野菜に分類されるほどカロテンが豊富です。カロテンは体内で必要に応じてビタミンAに代わり、目の健康維持、皮膚や粘膜を丈夫にする働きがあります。白血球を活性化し免疫力を高めるビタミンCも豊富ですので、相乗効果で風邪やインフルエンザなどの予防効果が期待できます。

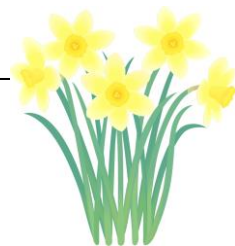
ビタミンCには、メラニン色素の沈着予防やコラーゲンの合成に関わる働きがあるため、美肌作りをサポートしてくれます。また、私たちが摂取不足の傾向にあるカルシウムや鉄も豊富に含まれます。

カルシウムは牛乳1杯分の含有量に匹敵するほど豊富なおうえに、骨の成分となるリンやマグネシウムも多く、骨の健康維持に期待が寄せられます。血液の成分となる鉄も豊富なおうえに、造血ビタミンの葉酸、鉄の吸収を助けるビタミンCも豊富ですので、貧血気味の方にお勧めです。

その他に、抗酸化ビタミンのカロテン・ビタミンE・ビタミンC、腸内環境を整える食物繊維も豊富なため、生活習慣病の予防効果も期待できます。

〈いろいろな調理方法で楽しもう〉

ビタミンCは過熱に弱いビタミンですので、生でいただくことでしっかり補給できます。カロテンやビタミンEは油と一緒に取ると吸収が良くなりますので、ドレッシングやマヨネーズ、ゴマなどであえたり炒め物に入れましょう。鍋料理やスープに入れればシャキッとした食感が楽しめます。(2016年2月17日付 農業共済新聞より)



在宅医療

(その1)

退院後も住み慣れた自宅で安全・安心な生活を送るために、在宅医療があります。医師や看護師らの多くの医療・介護職のネットワークが患者を支えます。

〈退院から看取りまで 多職種で支える在宅医療〉

医療には「外来」「入院」「在宅」の3つがあり、このうち在宅医療は病気やケガが原因で、通院が困難な人が利用します。現在、訪問診療を受ける患者の約9割が75歳以上の高齢者です。

国は病院のベッド数を今後10年間で20万床削減する方針を打ち出しており、高齢化の進展と合わせ、在宅医療を必要とする人はさらに増え続けると見込まれています。

在宅医療の主な役割は①退院支援 ②日常の療養支援 ③急変時の対応 ④看取り一です。①は入院先の病院と連携し、退院後も継続的な医療を受けるための重要な役割です。なぜなら、病院と自宅とでは環境が異なるからです。定期的な脈拍・血圧チェックは誰が行うのか、頻回な痰の吸引が必要な場合、夜間はどのようにするのか、栄養や嚥下機能に配慮した食事の準備、服薬の管理など、生活上の課題を洗い出します。そして、最適な医療体制・計画をもって②の日常の療養支援を行います。

③の急変時の対応に関しては、計画に基づく医師の訪問が「訪問診療」であるのに対し、病状の急変時などに要請を受け臨時で駆けつけるのが「往診」です。患者や家族は、訪問診療を受ける医療機関が24時間対応なのか、他医療機関や訪問看護ステーションとの連携

による対応かなど、あらかじめ確認しておく必要があります。

そして④の看取りは、患者が望む住み慣れた場所で最期を迎えるにあたり、身体的・精神的苦痛をできるだけ緩和するための支援です。終末期の症状に対し家族の不安を解消するメンタルケアも含まれます。これら在宅医療の役割を担うにあたり、医師は多くの専門職と連携、または支持を行います。訪問診療以外でも、在宅で受けられる医療系のサービスはさまざまあります。(次号に続く)



在宅医療のキーマン 「かかりつけ医」

地域・在宅医療の中心的役割を担う「かかりつけ医」は、患者に最も身近で、日常的な診療や健康相談ができる医師です。病状はもちろん、生活環境、家庭状況も把握し、さまざまな生活上のアドバイスが受けられます。また、必要に応じて専門医の紹介や、他医療機関での検査・入院のコーディネートも行います。介護事業所や地域包括支援センターとのパイプ役も担い、地域の医療・介護・生活支援等のサービスを熟知しています。2016年4月より、紹介状なしに大病院で受診を受けた場合、1,000円～5,000円程度の患者負担が発生することになりました。もし病気になった場合に備え、信頼できるかかりつけ医をあらかじめ見つけ、健康情報を共有しておくことが大切です。

(2016年11月10日付 シルバー産業新聞、介護の日しんぶんより)



※会報2月号は2月22日(水)の発送です。

ご協力いただける方はお願いします。

大阪府支部の活動記録 2016年11月・12月

11月5日	「家族の会」全国代表者会議	
6日	「家族の会」全国研究集会	
	長崎県支部で開催	代表他1名
8日	大阪コミュニティ財団の	
	成果発表会に参加	会計1名
11日	つくしの会	8名
25日	府社協運営監視小委員会	代表
27日	大阪精神医療人権センター	
	に講師派遣	代表
毎週	月・水・金曜日 電話相談	11件
	会計等事務処理、随時に	延べ5名
12月1日	府社協運営監視小委員会	代表
2日	つどい	20名
9日	つくしの会	12名
19日	大同生命厚生事業団に訪問	2名
毎週	月・水・金曜日 電話相談	20件
	会計等事務処理、随時に	4名

編集後記

会員の皆さん、新年あけましておめでとうございます。

いつも会報「ふれあいおおさか」をご愛読いただきありがとうございます。財政上の都合等から、隔月の発行ですが、情報を早く皆さんにお届けし、会報を通じての繋がりができるよう努めてまいります。

最近、介護体験記の掲載がありません。皆さんの介護体験記(過去の方も現在の方も)をお寄せください。また、皆さん方のお住まいの地域の情報、お知り合いの方の情報などもお寄せいただければ大変助かります。より一層親しまれる会報に…と思っています。忌憚のないご意見もお寄せください。

(編集担当 木寺喜義)

大阪府支部版は大阪府共同募金会から助成を頂いて発行しています

公益社団法人 認知症の人と家族の会 大阪府支部 代表 坂口義弘

〒545-0041 大阪市阿倍野区共立通 1-1-9 TEL・FAX 06-6626-4936

Mail:alzheimer-osaka@eco.ocn.ne.jp <http://alzosaka.wordpress.com/>