



会報

WEEKLY REPORT

2022-23 R.I.会長

ジェニファー E. ジョーンズ
第2500地区第6分区帯広北ロータリークラブ
会長/木戸辰浩
副会長/福田和彦
幹事/及川悟

[四つのテスト]1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

第3069回 例会報告

2023.4.14

●例会日/金曜日 (12:30~13:30)
●例会場/ホテル日航ノースランド帯広
●事務局/帯広市西3条南9丁目 帯広経済センタービル4F
TEL 0155-25-7347

■点鐘 福田 和彦 副会長
■ロータリーソング (奉仕の理想)
■ゲスト紹介 一般社団法人とかちシニアサポート協会

■副会長挨拶 福田 和彦 副会長



みなさんこんにちは。
4月も中旬になり新1年生がカラフルなランドセルを背負いあるくし形に微笑ましく思います。

今週の水曜日に帯広ロータリークラブに行ってきました。竹川会長のお誘いもあり及川幹事と南クラブの会長・幹事と4人でのメイキャップでした。プログラムが音更の山忠・山元社長の卓話でリーダーシップとは？というお話でした。仕事とは会社を儲けさせるために働かせるためではない。儲かって喜ぶのは社長だけで、それでは社員はやりがいを感じない。人が喜ぶ仕事は社員のやりがいにつながり会社の実績にもつながる。「家業と企業の違い」家業は社長が右を向けと言えはみんなが右を向く。企業は権限を社員に譲渡する。みんなが考え会社のために働く。

イギリスの企業家、ゴートン・セルフリッジ氏の「ボスとリーダーの違い」ボスは失敗の責任を負わせる。リーダーは黙って失敗を処理する。ボスはやれと言う。リーダーはやろうと言う。等のととてもためになる話を聞かせて頂きました。初めてメイキャップに出たのですがたまにはほかのクラブの例会に参加することもいいもんだなと思って帰ってきました。金曜日に都合がつかず例会に参加できない場合は毎日どこかのクラブが例会を開いています。積極的にメイキャップをお勧めします。以上です。

■会務報告 及川 悟 幹事
帯広北RC・帯広東RC・音更RC合同例会開催のご案内
～十勝ロータリー奨学会 奨学金支給式～

日時 令和5年4月25日(火)
場所 ホテル日航ノースランド帯広
※帯広北RCは4月28日(金)の繰上げ例会と致します
「クリーンウォークin札内川」についての事前案内

日時 令和5年5月13日(土) 午前9時 現地集合
■委員会報告 工藤 一則 ロータリー財団委員長
財団の考え方を改めてご理解をしていただき寄付のご協力をお願いいたします。

■ニコニコボックスの発表 福田 和彦 副会長

ゴルフ同好会スタートします。皆さん参加してください。

・村上道隆 会員
昨日、紋別へ行ってきました。

・萩原敬一郎 会員
京都へ行ってきました。

・長谷川道正 会員
誕生日に記念品を頂き有難うございました。先週するのを忘れてました！すみません！

・窪田篤弘 会員

■プログラム

【地域における認知症防止について】
一般社団法人とかちシニアサポート協会
喜多 早苗 様



皆様こんにちは、一般社団法人十勝シニアサポート協会の喜多と申します。宜しくお願いいたします。

私はもともと介護福祉士を21年介護支援専門員ケアマネージャーと言われる仕事ですね、そちらの方も数年勤務しておりまして、21年勤めたあとです義理の母と自分の母がちょっと体調崩してしまっていて在宅で介護するような状態になっておりまして、つい先日義理母がちょっと他界したんですけれども、この度、コロナで皆さん大変だったと思うんですけれども、帯広保健所の方にコロナの対応で3月31日までちょっと勤務させてもらっておりました。はい、そういったところも含めまして、今日は地域における認知症予防の活動ということで、お話をさせていただきたいと思います。本日の内容として認知症とはという事、主な認知症、65歳以上の認知症の有病率あと認知症の分布割合あと原因となる脳の病気で二つの症状についてということと、症状の対応の仕方、早期診断、早期治療、介護している家族の気持ちを理解するあと、認知症の方が望むパートナーあと認知症の方に対する支援目標ということで、進めていきたいと思っております。今、認知症と言われる様に名称がなってるんですけれども、認知症と言われる前はなんて呼ばれてたか覚えてますか？そうです。ボケですね。ボケと言われていました。

次はなんて言われていたかわかりますか？痴呆症と言われました。私が学校で習ったときはボケとか言われた。痴呆症っていうふうなところでおぼえていたん



ですけれども、この名称でいつから認知症と言われるようになったかわかりますか？難しいですね。認知症っていうのがもう定着しちゃって、えっと認知症っていう風に改称されたのは2004年からです19年ぐらいいか経ってないです。ちなみに介護保険でいつから始まったかわかりますか？

介護保険制度っていうのが始まったのは2000年からなんです。なので、もう23年ぐらいたちますね、あのちなみにあの介護福祉士っていう資格の方も、皆さん、平成っておじさんが掲げた時と同じぐらいつから始まったんだ。もう30年、介護福祉士っていう資格を取った人たちがもう35年なので、もう100万人以上ぐらいい介護職っていう人たちはいるそう。なんですけど、なかなか今介護する人もだんだん不足しているっていう時代になってきてるっていうふうに使われています。で、認知症とは？皆さん、自分の認証にならないと思ってる人いますか？絶対なりたくないっていう人はどのくらいですか？そうですね。はい、今、癌は二人に一人と言われてます。で、認知症は五人に一人と言われてます。ただ、認知症予備軍と言われる認知症になるか、ならないかの狭間の人たちも五人に一人おります。なので、今認知症になるんじゃないかって、なっていると使われている人たちが、2025年に700万人ぐらいい使われているんですけども、その予備軍の人たちも同じだけの数いるんですね。で、その軽度認知症と言われる方々なんですけど、この部分のところを今、政府のほうで介護予防として力を入れていこうとしているところの部分でもあつたりします。認知症は誰でも起こりうる病気になってます、みなさんも2日酔いで、なんかフラフラしたとか、どうやって帰ってきたのか分からないとか、あのなんでこんなことしたんだろうけどっていうような感じで、ちょっとお酒で困ったこととか、失敗したこととかないですか？ちょっとありますか？あの若い人と逆にあの熱中症だったり、あのインフルエンザとかでね、熱発してちょっとフラフラしたとかいう症状あれは認知症の人たちが毎日・常時で続いていると思っただけなんです。常時。とても困っているとかね。どこで服を脱いちゃったんだろうとかって、場所がわからないとか、たくさんあるんですね。皆さん失敗した誰もがあるかもしれないんですけども、それが常に常時その状態があるっていうような状態のこととも言われています。なので、あの今まで獲得した知識だったり、生まれてからの成長過程で出来上がった知能とか身体機能とかそういったものがあつたのが、あの日常生活、対人とかの関係で支障して脳の細胞が死んでしまつたりというような状態で、働きが悪くなつてしまつたっていう状態のこの病気で認知症起こり得るというふうになっています。最近ではコマーシャルとか、あのドラマとかでよく特集とかされるようになったんですけど、最近では介護疲れであの事故とかニュース殺人事件とかね。そういったことよりも起こるような主体になつてしまつたので。あの。なかなかあのちょっと知られるようになった部分もあるんですけども、誰でも起こり得るというふうなところを思っただけだと思っと思います。主な種、認知症の症状ですけどもアルツハ

イマー型認知症・レビー小体型認知症・脳血管性認知症などいろいろあるんですけども、皆さんがよく耳にするアルツハイマー型認知症初めてあのご覧の通り様々な要因があります。症状としてはあの先ほど言いました、酔っ払つたときとか、あと脱水症状になつた時とかの症状も含めて、あの70種類以上ありそうです。細かく分類するとですね。例えば、側面から見た脳という所で前と後ろとあります。前は目の前の方になるので、あの前頭葉というところがあの計画を立てたり、また判断したりっていうふうになります。そして側頭葉は記憶するということで、頭の天辺の方が認識をする。そして後頭部はどちらかという目、視力の方ですねそちらの方ものを見て判断するっていうところが主になります。で、同じ病名、まあ、先ほど言いましたアルツハイマー病のあの脳梗塞。あの脳血管でですね脳認知症どうもあの同じ病名に就いたとしても、一人、一人違つた環境で過ごしていますし、生活歴だつたりとかつていうこともあるので、同じ病名でも出方は様々です。全く同じっていうことにはならないそうです。家族や周囲の関わり方、接し方によって進行が緩和されたりということもあります。もう一つは、アルツハイマー型認知症の場合は感覚と記憶だつたり、視覚だつたりということであつて、あの側頭葉・頭頂葉の二つが係る部分が多いようです。で、アルツハイマー型認知症っていうのは今、割に多いこと、分布的な割合でもとても多いものになつてるんですけども、その日によって気分が変わつたり、あと年代の変化することもあります。女性によく多いんですけども女性はずね、認知症になりますととっても大事な人から忘れて行きます。あの旦那さん、子供さん、もう一番本当にここが大事とかつていうものが一番先に忘れて行きます。どつちかつて言うと、旦那さんだつたり子供さんだつたりっていうふうになると、自分の年代が若くなつたりとかするんですね。だから、会つている人たちが自分の旦那さんでもこんなおじさん知らないって思つたり、自分の孫さんを自分の子供だと思つてあやしつたりとかするそうです。ちなみに男の人はですね。一番最後まで大切な人を想い続けるそうです。でもそれが必ずしも奥さんと限らず初恋の時想つた人をずっと想つたりとかするっていうこともあるそうです。はいで脳血管性認知症ですけども、こちらは男性の方が多いと言われてます。昔はですねよく夜飲み会に行つたりとかしてつていうのもあるという風に以前はよく使われてましたが、どちらかという、高血圧になつて糖尿病になつて血管をぶちつと切りやすく詰まりやすいので、高血圧症を持つていらしゃる方は、ちょっと気をつけたほうがいいというふうになります。

で、脳血管性のほうが昔がちょっと多いと言われてつたんですけども、最近はずね、このレビー小体型認知症という症状の方が増えてきております。で、レビー小体型認知症何？て思つてんですけども、脳の中にレビー小体というたんぱく質の塊が、後脳の神経細胞を傷つけてしまつて、壊していくつていう病気なんですけれども、あのレビー小体型認知症イコール、パーキンソン病という病気が一緒にこう付随して発症す



る場合が多くなってきています。

で、このパーキンソン病という病気はですね特定疾患で難病でもあります。で、あの歩き方とかがだんだんととと前傾で歩くようになってだんだんまっすぐ立てないんですね。前傾になってきて、なかなかちょっと前を向いて、座っててもですね前のめりになってこう自分の口元にごはんを運んでくるっていうことができにくくなったり、全経が悪くなって、呑み込みが悪くなるのだ詰まってしまうとかして、その部分で命を落としてしまったりとかって、誤嚥性肺炎とかですねなりやすくなったりとかっていう方もいらっしゃいます。でも、どちらかというとも最初の頃はですね、あの幻視・幻覚とかが見えて、あそこにクマがいるぞとかってよく言う人います。あのおそこから出てきたとかちっちゃいハエがいるとか、あそこに小人がいるとかって言われたりとかするとき、よくありました。日とか時間とかでも、動ける時間帯の方、まばらになったりとかします。あるある程度の時間の時には、したした歩けるんだけど、時間的に夜とかとととと先ほども言った通り、朝歩きにくかったら動きにくかったり、起き上がれないっていうことですね。

あの前頭側頭型認知症という病気なんですけれども、これは結構万引きをしやすかったりとか、いままでそんなことなかったんですけども、万引きを繰り返したり、隣の人と食事をしていたら、自分が食べ終わってしまって隣の人がまだ食べてないとかって思っておかずとかを勝手に取ってしまって食べたりとか結構近隣の人とトラブルを起こしやすくなるみたいですね。近隣の人とトラブルを起こしやすくなったりとかってというような反社会的な行動をとりやすくなっている方は、結構この病気になってたりとかっていうことが多いです。そういった場合になった時の対処方法なんですけれども、まあ皆さん慌ててしまうこともあるかと思うんですけども、もし自分だったら自分の家族がなんとなくこの表情になった時に、自宅での介護が難しくなってしまうことがありましたら。地域、自分の住んでる地域包括支援センターだったり、住んでるところの市役所だったりに相談してもらえたらなと思うんですけども、本当にこう在宅で難しいなと思うことはまず家の中、徘徊が始まったり、あと火の始末ができにくくなったり、入浴時間がすごく長くなったりした時はちょっと心配をされた方がいいと思います。はい、自分のいる時間帯でしたらいいんですけど、夜間寝ている間に出て行ってしまふことが常にあります。で火の始末。まあ、何とか止められたり、とか使わないように元栓を締めてとしても開けてしまひます。結構使わないようにと元栓を外に元栓を閉めたり

とかしても開けに行ってしまうそうです。あと入浴時間ですね。結構長い時間入ってきたつもりがないそうです。体が温まるまでと言いつつ、ずっと入っててということも考えられるそうです。で、早期診断とか早期治療なんですけれども、今、先ほど言いましたように、あのもし相談するのであれば地域包括支援センターだったり、福祉課だったりっていうふうになります。あの今、薬はあのアリセプトという薬がアルツハイマー型の認知症の場合にはあの抑制できるというもので、渡されたり、あとメモリーとかレミニールとかって言う薬があつて、飲むものもあつて貼るものもあります。なんですけど、あの今、あのその部分を飲んだとおっしゃっても必ずしも治るというものではないです。で、あの軽度認知症状のMCIって言われてる？あのーデガネバーという薬があるんですけども、先ほどあの認知症になる前の700万人に効くって言われてる薬が今年の9月ぐらいに、もしかしたら認証されるのではないかとされている薬が出て来るようです。それを飲み始めるのであれば、少しの緩和される今の。700万の前ですね。認知症になる前段階のところからその薬を飲み始めると、認知症少しでも抑えられるっていうふうにそうです。もうちょっとで時間ですね。ごめんください。介護してる家族の方にも気持ちを理解して今後まあ、自分たちもならないように努めていただければなと思うんですけども、どこでもあのいつでもその人らしく、最期まで長生きして生活ができるように支援ができるっていうところが大事だと思います。もしあの自分もなったらっていうところを考えるとですね、こうやっていろんな人と話をしたりする場所がある所に行けるっていうのがとても大事だと思います。私は今、あの地域の中でっていうことで、あの第一白樺さんだったり街中だったり、デルタさんっていうところで講座をやって転倒予防と脳トレとの活動させてもらってるんですけども、あのそういったあの認知症にならないような形で、皆さんが取れる場所を作れたらなというふうな形で。となっております。ちょこっとだけですね。あとに3分だけ体操をしたいと思います。そのまま座りながらできる体操なので、ちょこっとでもあの指先を使つての対象なので、そのままあの一緒に行つていただければと思います。

はい、これで終わりたいと思います。今日はありがとうございました。

■次週のプログラム予定

「ゲスト卓話又は会員卓話」

■閉会宣言

■点鐘 福田 和彦 副会長

例会案内

〈月曜日〉広尾RC:日高信金広尾支店 〈水曜日〉帯広RC:ホテル日航ノースランド 〈木曜日〉足寄RC:足寄銀河ホール21
帯広南RC:北海道ホテル 上士幌RC:川村福祉会館 清水RC:清水町中央公民館
〈火曜日〉芽室RC:めむるーどセミナー 音更RC:ハビオ木野 帯広西RC:北海道ホテル

■出席報告/窪田 篤弘 出席委員長

| 会員数 | 計算に用いる 会員数 | ホームクラブ 出席数 | メイクアップ | 欠席 | 出席率 |
|-----|---------------|---------------|--------|----|-------|
| 65 | | 30 | | | 46.1% |