

前橋地域リハビリテーション 広域支援センターニュース

公益財団法人 老年病研究所附属病院内 H28年1月発行

Vol.38

続！『長野が前橋に行く、認知症カフェ報告！』



老年病研究所附属病院・作業療法士の長野です。今回も報告させていただきます！12月8日（火）前橋市まちなかサロンにて、当センター・前橋市主催の「認知症を語るカフェ」第3回目が行われました。今回も、認知症の方、そのご家族や、介護予防サポーター、認知症初期集中支援チーム、NPOの方、学生、たまたま通りかかった地域の人、他の地区の包括支援センター職員などの多くの方がいらっしゃいました。前回の参加者からは「楽しみにしていた」とのお声いただきました。各自自由にお菓子やお茶を飲みながら、お話や手芸をしたり、琴演奏や歌、認知症に関する相談などを行いました。



←クリスマスの雰囲気が出ていますね



↑琴の演奏に合わせて歌いましょー

認知症の方がいるご家族からは、「デイでは落ち着いていられないが、ここでは落ち着いていられた。」との声が聞かれ、皆さんで手芸を楽しんでいる様子がうかがえました。その他にも、自分の介護体験を話すことで、参加前と比べ表情が明るくなる方もいました。他の人に自分の体験を話すだけでも気持ちが楽になることもあります。家族介護者の孤立を解消し、地域の方と認知症の方との交流の場としての役割を果たせるよう、今後も認知症カフェを盛り上げていきたいと思えます。次回もみなさんの参加をお待ちしています♪♪

→手芸コーナーのご案内



次回ご案内

次回開催日：平成28年2月23日（火）
会場：まちなかサロン
（千代田町2-11-1
鈴木ストアビル1階）
参加費：無料
定員：30名（先着）
お問い合わせ：前橋市役所介護高齢課
☎ 027-898-6133

一般研修報告

『嚥下機能と栄養から考える誤嚥性肺炎の予防～安全に口から食べ続けるために～』

講師 老年病研究所附属病院 理学療法士 梅澤浩輝
老年病研究所附属病院 言語聴覚士 眞下智子

平成 27 年 11 月 14 日（土）老年病研究所附属病院にて、『嚥下機能と栄養から考える誤嚥性肺炎の予防～安全に口から食べ続けるために～』というテーマで研修会が行われました。

食事は私たちの生活の中で欠かせないものであり、楽しみの 1 つでもあります。しかし嚥下機能の低下している方にとって、食事は誤嚥性肺炎のリスクを伴う活動でもあります。本研修では誤嚥性肺炎を予防するための基礎知識や臨床現場で実践できる介助方法、当院でのリハビリ職の取り組みについて紹介をさせていただきました。受講者からも積極的に質問があり、リハビリの観点から具体的な介助方法が紹介され、すぐに活かせる実践的な研修会となりました。

安全に・楽しく・おいしく食べ続けるためには、栄養状態や嚥下機能を高く保つこと、患者様に合わせた適切な援助を行うことが必要です。講義を通して、それぞれの職種ごとの視点から誤嚥性肺炎の原因を考え、多職種が協力して関わっていくことが重要だと勉強させていただきました。



たくさんの方にご参加いただきました



背張りを調整できる車椅子もあります！

**円背の方など、車椅子での食事姿勢にお困りの方は
車椅子の調整を試してみてください**

＜参加者の方に感想をお聞きしました＞

○職種：訪問事業 介護福祉士

初めての参加でした。在宅の方に対し、食事介助を行うので、嚥下機能についても関わりがあります。個人により状態が異なるので、個別で色々な準備が必要であると感じています。今回の研修に参加して、勉強になることが多く、講師の先生はどのようにスキルアップを行っているのかも気になりました。今後、嚥下機能含め、移乗や更衣動作などの介助方法について、それぞれの職種でどのように関わっていくか個別のケースを例に挙げて知りたいと感じました。

○職種：デイサービス 介護福祉士

小規模多機能デイサービスにて働いています。食事でむせる利用者様が増えており、私たちに出来ることはないかと思い参加しました。たくさんのことを学ばせていただきました。特別な技術がなくても、お手伝いの方法や姿勢調整を工夫して、より安全に楽しく食事ができることを再確認しました。明日から役立てていきたいです。

介護予防まつり報告

第8回 介護予防まつり in まえばし ～ピンシャン元気で明るいまちづくり～ 開催

平成27年11月29日（日）前橋市総合福祉会館にて介護予防まつりが開催されました。



<講演会>

医療法人大誠会・社会福祉法人久仁会理事長である田中志子先生を講師に迎え「地域で支える認知症」をテーマに講演会が行われました。講演では、認知症の地域での現状や、家族への支援、啓発活動、認知症予防などについてお話があり、理解を深めることができました。

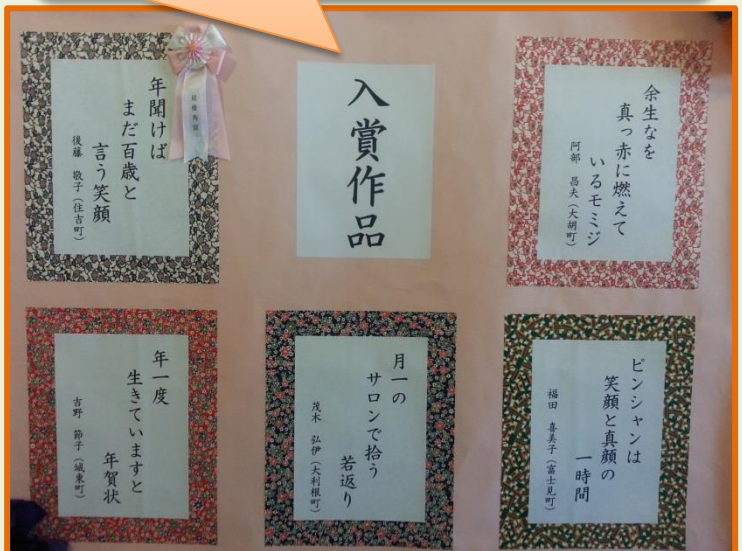


<地域包括ケアって、なんだんべ？>

前橋市地域包括支援センターによる寸劇が行われました。笑いあり、みなさん名演技でした。

<まえばしシニア元気！川柳コンテスト>

優秀作品の表彰が行われました。どれも個性あふれる作品となっています。



☆前橋地域リハビリテーション広域支援センターの活動として…



<パネル展示>

前橋地域リハビリテーション広域支援センターより、認知症カフェの取り組みについてパネル展示を行いました。



<体験コーナー>

「あなたの体力どのくらい？」「からだいきいき健康チェック」コーナーのサポートを行いました。

そのほかにも、前橋市立みずき中学校吹奏楽部による演奏や、各種体験コーナーなど様々な内容のイベントとなりました。介護予防サポーターのみなさんも大活躍でした！！

豆知識

今回は認知症の方との関わり方についてご紹介していきたいと思います。

『好きなことや楽しいことをしよう』

● 悩みごとや嫌なことは脳を退化させる

脳を活性化させるのは「快い刺激」です。好きなことや楽しいことをしていると脳の神経細胞が次々に生まれ、ドーパミンというやる気を引き起こす物質が出て脳が活性化されます。反対に、嫌なことや悲しいことなどの「不快な刺激」は脳を退化させるといわれています。

● 笑顔が良い循環を生み認知症を遠ざける

笑顔は接する相手の笑顔を引き出す力があるため、コミュニケーションを円滑にする効果があります。するとそれが快い刺激になり、よい循環になっていきます。一方、嫌なことや嫌いなことをすることで不機嫌となり、トラブルの元になります。また、認知症の人は徘徊・妄想・夜間せん妄・暴力行為などの行動・心理症状を強めてしまうこともあるため、快い刺激が多い環境に身を置くようにしましょう。

● 笑いの効用で全身を健康に

「笑う門には福来る」と言いますが、笑いにはコミュニケーションを円滑にするだけでなく、様々な効果があります。メカニズムはよく分かっていませんが免疫力を高めたり、痛みを抑えたりと自律神経の働きをよ

くする効果などが知られています。こういった全身的な効果は、認知症の発症や進行の予防に良い影響をもたらします。

『認知症の人への接し方のポイント』

認知症の人は会話の内容を理解できないこともありますが、声の調子や表情・雰囲気は敏感に察知します。介助するひとがいらだちやあせりを感じていると相手にも伝わり、動揺させてしまいます。余裕を持って笑顔で接する事が大切です。また、忘れたことを思い出すよう言われたり、間違いを訂正されることでストレスや不安が増大する場合があります。否定的な対応ではなく受容的な対応を心掛け、「安心させること」がポイントとなります。その他、排泄や入浴の介助の際に配慮のない対応をしたり、子ども扱いしたりするとプライドを傷つけてしまいます。相手の尊厳を守り、礼儀正しく接することは一般的な人付き合いと変わりません。



編集後記

だいぶ寒くなりましたので、体調に気をつけて過ごしたいものですね！前橋地域リハビリテーション広域支援センターでは、活動を皆様にお知らせしていきます。ホームページにも活動の報告をのせておりますので、そちらもぜひご覧ください。今年もどうぞよろしくお願いたします。

理学療法士 横山 作業療法士 上村 言語聴覚士 狐塚



前橋地域リハビリテーション広域支援センター（老年病研究所附属病院内）

☎：027-253-5165 FAX：027-253-8222

e-mail：koukishien@ronenbyo.or.jp

URL：http://www.ronenbyo.or.jp