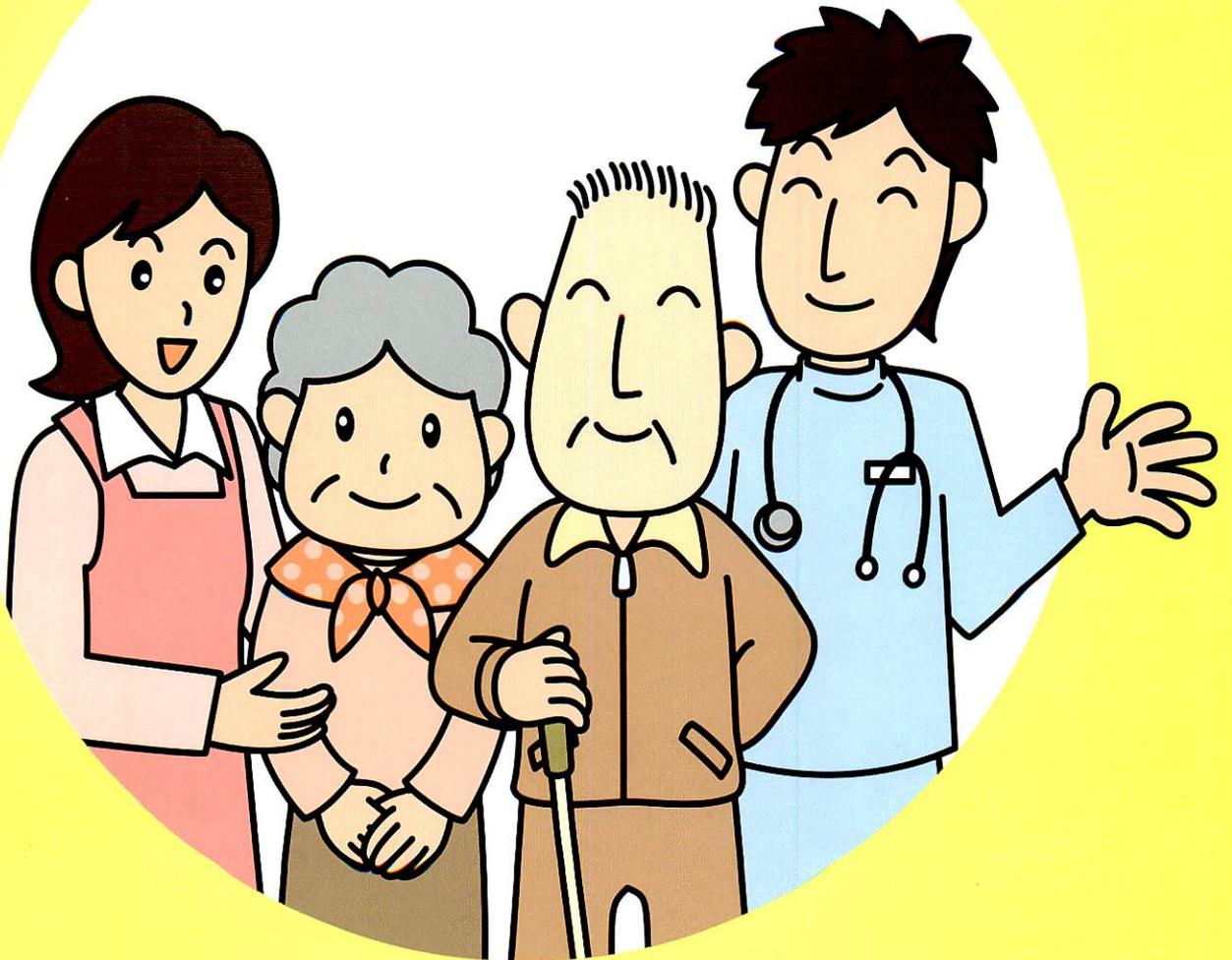


作業療法士がすすめる

認知症予防のヒント

認知症を抱える人と
家族のために



石川県作業療法士会

発刊にあたって

社団法人 石川県作業療法士会
会長 今寺 忠造

超高齢化社会が進展する中、「健康でこころ豊かに生きる」ことは至福の願いであり、健全で暮らしやすい社会の実現が期待されています。

“認知症の予防”や“介護を予防”することは、だれにとっても有益なことであり、その予防を支援・推進することは、我々作業療法士の使命であります。微力ながらリハビリテーションの一翼を担う作業療法士は、「健康で輝きある社会生活（働く・生活・遊ぶ）」を支援する専門家です。

（社）石川県作業療法士会では、人生の円熟期を支援する“健康でこころ豊かに生きる”ための活動を推進しています。このたび、「作業療法士がすすめる認知症予防のヒント ～自分と家族のために～」を発刊することになりました。

本書は、県民の皆様に分かりやすく“認知症予防とケア”を理解していただくことを第一目標に、認知症分野の最前線に働く作業療法士が英知を結集して編集しました。1章「認知症を理解する」、2章「認知症を正しくとらえるポイント」、3章「認知症を予防しよう」、4章「地域における社会資源を活用しよう」の4部構成からなり、実生活役立つ「認知症の早期発見と予防策」の具体的なチェック表や対応策を提示しました。また、県内の相談窓口や社会資源などの生活に役立つ安心・安全に関する地域の情報を加えました。

本書を活用することは、心身の活性化につながり、いきいきとした「輝きある生活」を培うひとつの方法であると確信しています。

この本が、たくさんの皆さんに活用していただき、皆様方の「認知症予防」に少しでもお役に立てれば幸いに存じます。

目次

発刊にあたって

第1章	認知症を理解する	1
第2章	認知症を正しくとらえるポイント	
1.	認知症を正しくとらえましょう	7
2.	認知症の早期発見をしましょう	7
第3章	認知症を予防しよう	
1.	有効的な生活をしましょう	11
2.	有酸素運動をしましょう	18
3.	リスクの少ない食生活を知りましょう	19
4.	脳活性化リハビリテーションとは	22
5.	環境の工夫をしましょう	25
第4章	地域における社会資源を活用しよう	
1.	介護保険サービスを利用するまでの流れ	26
2.	社会資源	28
	＊石川県内の認知症に関する総合相談	28
	＊こころの健康相談	31
	＊認知症についての専門的な医療相談	32
	＊物忘れ外来のある医療機関	32
	＊認知症の人と家族の会	32
	一言知恵袋	33
	引用文献・参考文献	34

第1章

『 認知症を理解する 』

■ 認知症ってどのような病気？

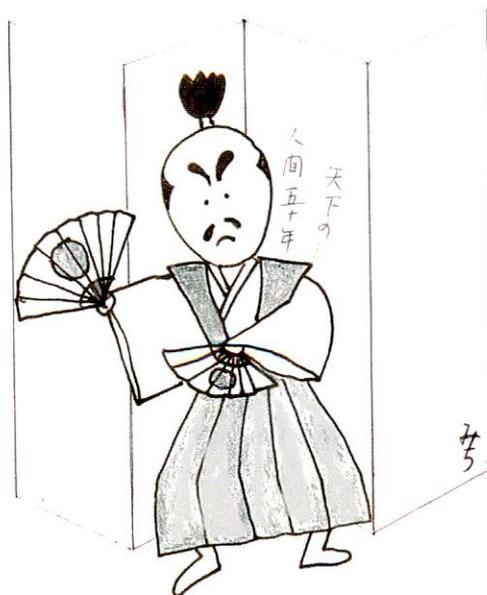
「人間五十年 下天のうちをくらぶれば 夢幻の如くなり

ひとたび生を享け 滅せぬもののある

べきか」

織田信長が戦場に向かう際、こう唄いながら曲舞（くせまい）を舞ったことは有名な話です。その頃に比べると、‘人間五十年’だった日本はいつの間にか平均寿命が78.64歳（男）、85.59歳（女）の世界一の長寿国になってしまいました（平成16年）。

人間の脳細胞は20歳を過ぎた頃から毎日約10万個程度の細胞が減少していくといわれています。140億ほどあるといわれている脳細胞も、年を重ねるほどに数が減り、ものの名前が出てこなかったり、同時に物事を考えたりする機能も低下していきます。



しかし！

前述したことは別に、脳の血管が詰まる（梗塞）、タンパク質（ β -アミロイド）が神経細胞に沈着して神経細胞が死んでいくことなどで、脳の神経細胞が急速に減少してくる場合があります。

こうしたことが原因となって、体験したことも忘れてしまうもの忘れ、同時に刺激が入ると混乱が強くなる、使い慣れたものの操作がわからなくなったり、近い人・親しい人（同居している家族など）の顔も忘れてしまう、などが起こってきます。これがいわゆる認知症といわれるものです。認知症とは脳の機能障害によっておこる病気なのです。

もの忘れ

- ◆視覚体験したことはあまり忘れません。
- ◆計算や判断力は比較的よく保たれます。
- ◆場所や人の名前は出てこなくなることもありますが、映像や顔はしっかりと心に浮かんでいます。
- ◆日常生活に支障をきたすことはほとんどありません。

認知症の記憶障害

- ◇体験全体を忘れてしまいます。
- ◇計算力や判断力が極端に低下します。
- ◇場所や人の名前が出てこないだけでなく、例えば息子と夫を間違えるようなことが起こります。
- ◇日常生活に大きな支障を来してきます。

《コラム》

これまで述べたことから認知症は脳の病気だということがわかります。しかし、アメリカのノートルダム教育修道女会を舞台にした「ナン・スタディ」は環境や生活の仕方により、認知症の「脳」になっても、症状が現れないという、興味ある報告をしています。

David Snowdon 著、藤井留美 訳「100歳の美しい脳 -AGING WITH GRECE-」
DHC 2004

■ 認知症についてもっと詳しく..

認知症にも様々な状態があります。アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症はその代表格で全体の約8割を占めますが、最近では診断技術の進歩にともない、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などの認知症も分かるようになってきました。

アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が減少しておこる認知症です。今のところ、神経細胞が減少するはっきりとした原因はわかっていません。

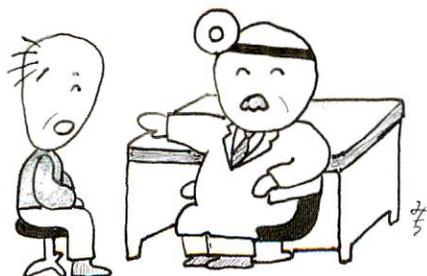
脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血の後遺症としておこる認知症です。脳梗塞などを起こさなければ発症を予防することが可能な認知症です。

その他の認知症

パーキンソン症候群を伴うレビー小体認知症、人格変化を伴う前頭側頭型認知症などがあります。

認知症を起こす病気は60以上もあると言われています。その中には硬膜下血腫、甲状腺機能障害、脱水などしっかりと治療を行えば改善する認知症もあります。また、初期のころにはうつ病と間違われることもあります。おや?!と思った時に、医療機関にかかり、きちんとした検査を受けることが大切です。

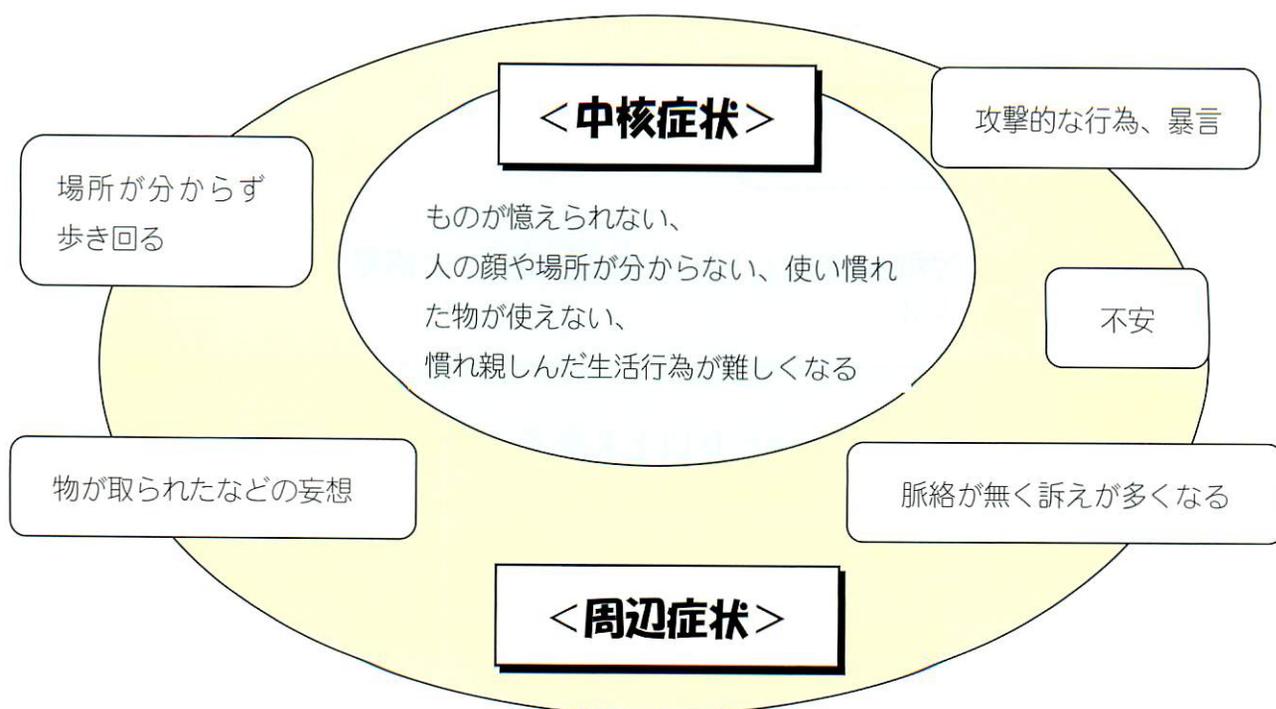


■ どこに相談すればいいの？

最近では「ものわすれ外来」などの診療科目を立ち上げている医療機関も増えてきました。精神科や神経内科で行われていることが多いです。また、介護保険では認知症の予防事業が始まっています。近くの支援事業所で相談にのってくれます。

■ 日常生活で出てくる症状は？

症状には大きく分けて2つあります。その一つは中核症状で記憶障害や見当識障害などが含まれます。もう一つは周辺症状でうろと歩き回る（徘徊）、不安、攻撃的な行為などです。



= メモ =

■ 適切な治療とリハビリテーションが大切

中核症状（記憶障害など）には、近年になり薬物治療として、塩酸ドネペジル（アリセプト）が使用されています。認知機能の低下が緩やかになる、記憶機能が若干改善した、との報告もありますが、完全に治療する方法はいまのところまだないのが現状です。

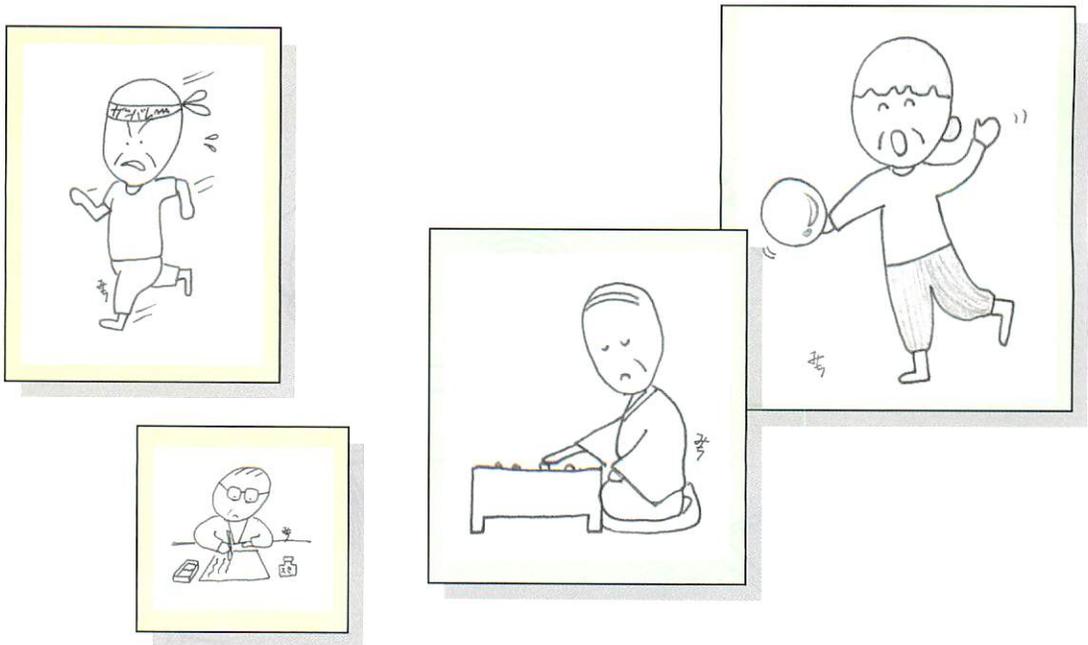
しかし、実際のケアで困ることの多い周辺症状（徘徊や妄想など）は、適切な関わり、薬物療法、リハビリテーション（作業療法・理学療法）などで改善が可能な症状です。



■ 自分らしく、楽しく動いて予防

近年になり、認知症発症に関する疫学的研究（長い年月をかけ、病気になりやすい傾向や要因を探る研究）の結果が報告されてきています。それによると、「手紙を書く、人に会う、新聞を読む、適度な運動をするなど」の活動をよく行う人と、そうでない人では認知症になる確率が何倍も違ってくるというものでした。

しかし、がむしゃらに運動や頭を使うことをすればよいのでしょうか？ それは間違いです。大切なことは、自分のペースで、自分らしく、楽しみながら行うことです。そうしながら体や頭を使うことが実は健康を維持していく大きな鍵となるのです。



■ 認知症になっても住みやすい街づくり

知的機能が発達した人間にとって、認知症は避けて通ることの出来ない病気の一つかも知れません。「この道はいつかくる道」他人事ではなく自分のこととして、認知症を理解していくことが大切です。「認知症になっても住みやすい街」はそうした理解の積み重ねを基盤として形作られていきます。



第2章 認知症を正しくとらえるポイント

1. 認知症を正しくとらえましょう

アルツハイマー病や多発性脳梗塞などの病気により、記憶・認知の障害、また進行過程において失語・失認・失行などの高次機能障害や運動機能障害が現れることがあります。その結果、身の回りのこと（日常生活動作）ができなくなります。さらに一人暮らしが困難となったり、過剰介護や介護疲れ、介護者同士や周囲の方たちの葛藤、不理解、誤解による介護放棄、また施設入所により社会性が失われ、役割喪失といった参加の制約につながる場合があります。

一番の課題は、一個人の内面に大きな混乱が起こっているにもかかわらず、周囲がその人の混乱に対応した適切な関わりをもてていないためと考えられます。記憶障害と認知障害を軸にして、生活をしていくための術が次第に失われていく姿を内面にかかえながら、それを理解できない周囲との関係性にあえいでいるのが認知症の姿です。



2. 認知症の早期発見をしましょう

物忘れの度合いはいかがでしょう？
自分でまたは身近な人がチェックしてみましょう。
以下に、2つのチェック用紙を紹介します。

① 自己診断チャート（図1）（図2）

自分自身でチャートを行ってみましょう。

図1はオールド・シニア編、図2はヤング・シニア編（壮年）です。
結果から、黄信号は小ボケの予兆で生活の見直しを、赤信号は脳の健康診断を受けましょう。

② 認知症予測テスト（表1）

自分自身でチェックしてみましょう。

結果から、6～10点は要注意を、11点以上は医療機関に相談しましょう。

専門的には、二段階方式（かなひろいテストとMM Sの結果の総合）や改訂長谷川式簡易知能スケールなど評価スケールが多種あります。

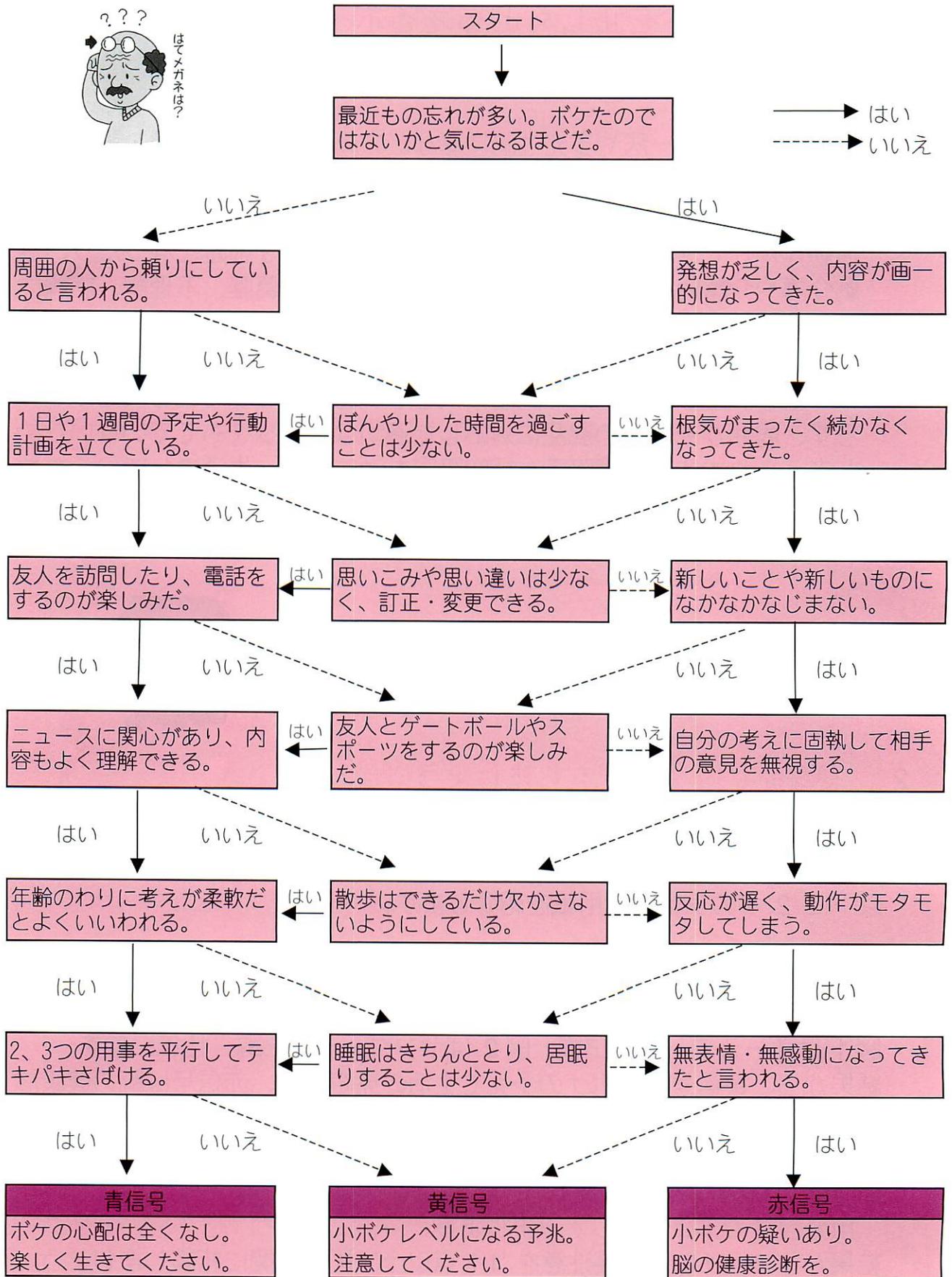


図1. 自己診断チャート (オールド・シニア編)

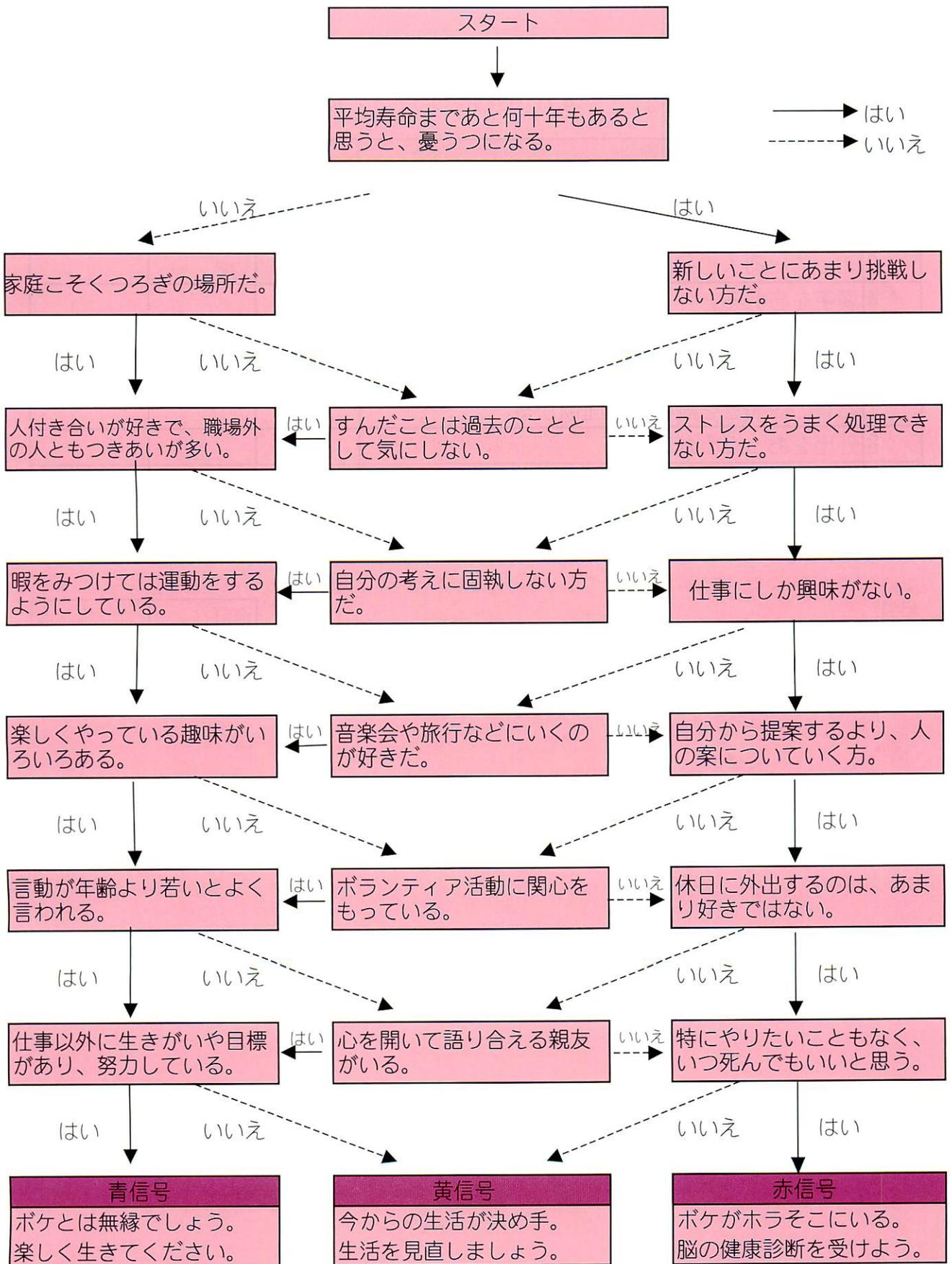


図2. 自己診断チャート（ヤング・シニア編）

表1. 予測テスト

日常生活についてうかがいます。以下の質問のそれぞれについて、「よくある」「たまにある」「ほとんどない」いずれかに○をつけて、お答えください。

質問	よくある	たまにある	ほとんどない
1 同じ話をくり返す。			
2 物のしまい場所を忘れる。			
3 知っている人の名前が思い出せない。			
4 漢字を忘れる。			
5 今しようとしていることを忘れる。			
6 身だしなみに無関心である。			
7 器具の説明書を読むのを面倒がる。			
8 外出をおっくうがる。			
9 理由もないのに気がふさぐ。			
10 物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする。			

「よくある」・・・2点 「たまにある」・・・1点 「ほとんどない」・・・0点

結果

0～5点	：正常です
6～10点	：要注意
11～16点	：医療機関に相談してください

合計	点
----	---

第3章 認知症を予防しよう

1. 有効的な生活を続けましょう

健常な時期または軽度認知障害の段階では、『記憶』、『注意分割』、『計画力（思考力）』などの活動を取り入れましょう。日常生活のなかで継続的に行なうことと頭の体操として行うことがあります。

《コラム》

記憶とは脳に蓄積される情報で、大きく分類すると、感覚記憶と短期記憶、長期記憶の3つに分類されます。

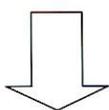
○感覚記憶とは、視覚・聴覚・嗅覚・体位の感覚などの感覚体験の記憶で、数分の一秒後には消去されます。

○短期記憶とは、短期期間に保持される記憶で、約20秒間保持されます。短期記憶の一部が長期記憶としてとりこまれます。

○長期記憶とは、長期間保持される記憶で、忘却しない限り、死ぬまで保持されます。また、長期記憶には、言葉で表現できる陳述記憶と言葉で表現できない非陳述記憶があります。エピソード記憶は陳述記憶に、手続き記憶は非陳述記憶に分類されます。手続き記憶とは、物事を行なうときの手続きについての記憶で、いわゆる「体で覚える」記憶にあたります。

海馬	エピソード記憶
----	---------

前頭前野	注意分割
	計画力（思考力）



低下すると認知症の発症

《コラム》 前頭前野



① エピソード記憶を鍛える活動をしましょう

過去に体験したことを覚えている能力を『エピソード記憶』といいます。記憶や学習の機能を高めます。

たとえば…

1 日遅れの日記をつける



- * 始めから無理にたくさん書こうとせず、まずは「1行日記」からしましょう。
- * 徐々に「1日遅れ→2日遅れ」と日をより古く設定しましょう。
- * 内容は、テレビ番組、食事、家族のこと、趣味、天気などが継続しやすいです。

昨日の服装を思い出してみる



- * 記憶をより引き出すために絵に描いてみましょう。
- * 昨日の服装を考慮し、季節感なども取り入れながら、明日の服装を選びましょう。
- * 服装にこだわりをもつことで若返りを期待できます。また外出などに結びついていくこともあります。

昨日の食事を思い出す



- * 昨日の食事内容を思い出し、紙に書き出しましょう。
- * さらには冷蔵庫で無くなった食材を思い出し、「今日の買い物リスト」を作成しましょう。
- * 毎日の食事内容を見直す機会にもなります。

睡眠状況を思い出す

- *昨日またはおとといの就寝・起床時間、睡眠時間を思い出し、紙に書きましょう。
- *就寝・起床時間が思い出せない時は、その周辺の記憶をたどっていくようにしましょう。



《コラム》

心地よい睡眠のために…

- *ベッドを窓際に配置する。
- *心地よい音楽を流す。
- *就寝前に軽いストレッチを行う。
- *お風呂で湯舟につかり体に芯まで温める。
- *睡眠前にベッドで読書をする。

新聞や雑誌の記事を記憶する



- *暗記する文章は、童話物語・新聞・雑誌など、どんなものでもよいです。
- *暗記後 30 分後に書き出し、自分で訂正しましょう。
- *徐々に、覚えてから思いだすまでの時間をのばす、覚える量を増やす、覚える内容を難しくするなどを試みましょう。

② 注意分割機能を鍛える活動をしなう

2つ以上のことを並行して行なう時、同時に注意を配る能力を『注意分割機能』といいます。注意分割機能を鍛えるためには、活動を「並行して」「早く正確に」行なう必要があります。

たとえば…

料理をする時に、一度に何品かを同時に作ってみる



- *料理を絵にして、実際作る行程を具体的に想像し、料理の流れを、時間を追って書き出してみよう。
- *料理しながら洗濯をすることも同じ意味です。

人と話す時、相手の表情や気持ちに注意を向けながら話す
相手の話を聞き取り、要点を書く



- *相手の話の話を耳を傾け、話の要点が把握できるようになると「会話」が上手になります。
- *会話上手になって、たくさんの人と交流をもちましょう。

食品を確認する



- *冷蔵庫などの食品の消費期限を確認し、整理しましょう。
- *徐々に確認する時間を減らしましょう。
- *習慣化しましょう。

テレビのクイズ番組を視聴し、答えを考え声にだして答える
テレビの字幕や新聞の音読する



早く正確に電卓を打つ



- *レシートを見ながら電卓を打ち、一日の使ったお金の計算をしましょう。
- *節約につながるようになります。

③計画（思考力）を鍛える活動をしましょう

物事の手順を考える能力を『計画力（思考力）』といいます。

たとえば…

家計を計画する



- * 家計簿をつけて収入や出費などの状況を把握しましょう。
- * やりくり上手になって家計の無駄を省き、余暇活動や趣味に使うようにしましょう。

計画的に収納・整頓をする



- * 必要な物はすぐに取り出せるようにしましょう。
- * 不要品を思い切って処分しましょう。
不要品を処分することで物を探す手間が省け、無駄な動きを少なくする効果があります。

囲碁・将棋・麻雀などをおこなう（相手の手を読むゲーム）



- * 囲碁は碁の種類は少ないですが、戦略の展開は無限に考えられます。
- * 将棋の駒には、それぞれ不利・有利な性質があり、考えられる戦略の選択肢もバラエティー豊かです。
- * 麻雀は多人数で行なうゲームなため、読みが複雑になり、計画の組み立て方法も多岐にわたってきます。

旅行の計画を立てる



- *目的地を決めましょう。
- *宿泊する場合は、旅館を決めましょう。
- *交通のアクセスを調べましょう。
- *費用を計算しましょう。

園芸作業の計画を立てる 新しい料理を考える



④ 自分でできることはしましょう

着替えや歯磨き、散歩や外出など、自分でできることは続けよう。



着替え



歯磨き



散歩や外出

⑤生きがいとなるような楽しみや役割を見つけ、それを日々の生活の中に取り込みましょう

生きがい活動の例

*手芸

・縫い物

昔は浴衣を縫ったり、着物を縫ったりと当たり前のように針を使用してきました。しかし、針に糸を通すことは困難になっているので、そこには援助が必要な時もあります。波縫いを活用した作品作りの例を提示します。



ポーチ



きんちゃく

*料理

*園芸

*将棋・囲碁

*旅行

その他に、自分が「楽しい」と感じる活動を行いましょう。認知症予防につながります。

⑥日課を決めて生活しましょう

食事の後はトイレ、その後は歯磨きなどと日課が決められていることも、習慣化により手続き記憶を維持することに有効です。



2. 有酸素運動をしましょう

有酸素運動をすることで、脳に酸素が取り込まれ、前頭前野や海馬の血流が増します。また、アルツハイマー型認知症に関係している脳内のアミロイド班の量が少なくなります。

① 有酸素運動とは？

ウォーキングや水泳、体操、サイクリング、掃除（掃除機をかける、雑巾がけ）、楽しくコミュニケーションをとった身体活動など、体に酸素を取り込みながら行う運動のことです。

② ウォーキングのすすめ

*効果的なウォーキングの目標は1日5000歩以上

万歩計でチェックするとよい

1日30分の早歩きを週5日程度（10分ずつ3回に分けてもよい）

*歩き方は「ややきつい」と感じられるくらいの速さ

*歩幅は普段より1～2割広げて歩く

*歩きやすい靴を選ぶ

つま先の形が上に反り、かかと部分がまるくなっているもの



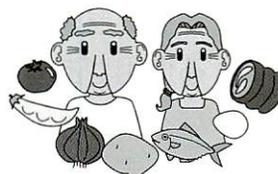
《コラム》飛行機体操

腰痛が緩和される体操です。飛行機の翼のように両手を広げ片足立ちし、右足を後方に伸ばすポーズをとる体操で、5秒間静止し、軸足を変えて繰り返し行ない、1時間に2、3回行ない、3カ月継続すると腰痛が起こりにくい体をつくることができます。バランスが不安定な時は、片手を椅子などに掛けて体を支えましょう。

飛行機体操を行うことで、骨盤が支えられる下肢筋力や背骨を支える腰の筋肉の血行が改善してほぐれ、動きやすくなります。骨や関節を正しい位置に戻す効果もあります。

3. リスクの少ない食生活を知りましょう

食事で認知症を防ぐことはできませんが、認知症になるリスクを減らす食事はあります。



① 野菜・果物を食べよう！

野菜、果物に含まれているビタミンC、ビタミンE、ベータカロチンには、抗酸化作用があり、認知症予防に効果的があります。

ビタミンCが多く含まれる食物	アセロラ、レモン、いちご、グレープフルーツ、レバー、じゃがいも、さつまいも、れんこん、キャベツ、チンゲン菜、小松菜、ピーマン、春菊、カリフラワーなど
ビタミンEが多く含まれる食物	アボガド、かぼちゃ、玄米、さつまいも、春菊、たけのこ、にら、ピーナッツ、ほうれん草、うなぎ、サバ、サンマなど
βカロチンが多く含まれる食物	青ネギ、アスパラガス、オクラ、かぼちゃ、小松菜、しし唐辛子、春菊、ピーマン、だいこん葉、チンゲン菜、にら、人参、パセリ、ほうれん草、トマトなど

② 魚を食べよう！

魚を食べている人は認知症になりにくいことが分かっています。特に青魚に含まれているDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）は、脳の神経伝達をよくしたり、脳の血行をよくする働きがあります。

DHA や EPA が多く含まれる魚	イワシ、サバ、サンマ、マグロ、ハチメなど
--------------------	----------------------

《コラム》

長寿の秘訣 6 法則

法則 1：大豆や大豆加工品をとる

大豆に含まれるイソフラボンは、血圧やコレステロールを下げる作用があります。納豆や豆腐、きなこ、厚揚げ、油揚げなどなど。1日に豆腐なら3分の1丁、納豆なら1パックを目標にしましょう。

法則 2：過剰な塩分をとらない

塩分のとりすぎは、高血圧や動脈硬化の大きな要因となります。代わりに出汁、香辛料、酢などを使用する。

法則 3：魚はたくさん、肉はバランスよく

肉食がいけないのではなく、肉の脂肪が問題なため、「ゆでこぼし」するなど工夫しましょう。

法則 4：牛乳や乳製品をとる

牛乳や乳製品には、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富。ヨーグルトには免疫力を強化する作用があります。

法則 5：野菜や果物を欠かさない

野菜や果物には、カリウムと食物繊維が多量に含まれています。これらは塩分（ナトリウム）を体から追い出し、脂肪や糖の吸収をゆっくりさせ、腸をきれいにしてくれます。毎食たっぷりとりたいものです。

法則 6：食卓は明るく、楽しいものに

家族や友人とにぎやかに食卓を囲んで食べるなどの楽しい食生活を送りましょう。

《コラム》

◇お酒を飲むなら赤ワインがおすすめ！

1日にグラス2～3杯が適度な量です。飲みすぎは厳禁です。認知症や虚血性心疾患（心筋梗塞や狭心症などの心臓病）を予防します。

③ ペットボトル作戦をしよう！

高齢者は調整能力が低下していますので、身近に水を置いて、こまめな水分摂取に心がけ、血液粘度上昇を防ぎましょう。ペットボトルは、水をそばに置くことができ、こまめに水を飲むためには便利な容器です。



④ 就寝前の一杯の水作戦をしよう！

血液粘度は夜中、特に明け方に上昇する傾向があります。寝る前に一杯の水を飲むと夜間の血液粘度上昇が妨げます。

《コラム》

◇認知症の原因となる脳血管障害の危険因子をなくそう。

* 脳動脈硬化を防ぐ

動脈硬化の予防には血圧の管理が最も重要なので、食事よりもむしろ運動やストレスの除去が大切です。また糖尿病も動脈硬化を高頻度に合併しますので、血糖のコントロールが必須です。

* ささらの血にする。

血液粘度を下げ、血小板凝集を抑えて血栓ができにくくすることが有効です。血液の中の水分が減ると、血液が流れにくくなり、血液粘度が上昇します。

＝休憩＝

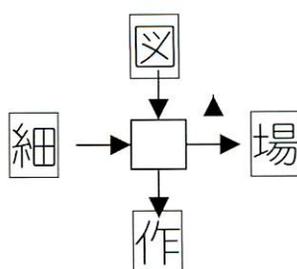
実際にトレーニングに挑戦してみましょう。

質問1. なんと読みますか？

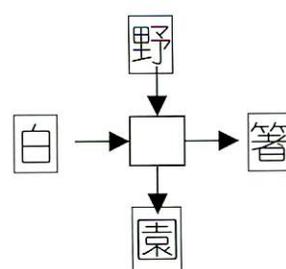
- ① 土筆 ② 紫陽花 ③ 玉葱 ④ 麒麟 ⑤ 鱒

質問2. 真ん中に漢字を入れて、上下左右に4個の熟語が出来るようにしましょう。

①



②



4. 脳活性化リハビリテーション

脳活性化とは、「適度な快刺激」で、アセチルコリン神経系が脳皮質の神経細胞を活性化させ、覚醒レベルと注意行動を高め、海馬を活性化し、学習・記憶能力を高める働きをいいます。認知症の中核症状にはあまり効果は期待できませんが、周辺症状を低減する効果を期待できます。個別あるいはグループで行われ、作業療法や回想法、音楽療法などが行われています。

*脳活性化リハビリテーションの原則

- 1) 快刺激 ⇒ 笑顔を引き出す
- 2) ほめる ⇒ やる気を出す
- 3) コミュニケーション ⇒ 安心
- 4) 役割と生きがい
- 5) 正しい方法の繰り返し ⇒ 誤りをさせない課題 ⇒ 正しい方法の習得

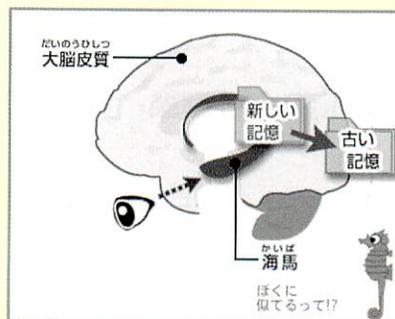
予防、進行防止のために、専門職の指導にて定期的に提供されています。

《コラム》

◇ 海馬

大脳辺縁系に、海馬という部分があり、タツノオトシゴのような形をしています。日常的な出来事や、勉強して覚えた情報は、海馬の中で一度ファイルされて整理され、その後、大脳皮質にためられていくといわれています。つまり、「新しい記憶」は海馬に、「古い記憶」は大脳皮質にファイルされているのです。海馬が働かなくなると、新しいことが覚えられなくなります。

酸素不足や強いストレスにさらされたときに、海馬は壊れてしまう性質があります。



(21ページの答え)

質問1. ①つくし ②あじさい ③たまねぎ ④きりん ⑤いわし

質問2. ①工 ②菜

音楽活動・回想を促す活動(季節ごとの例)



春	テーマ	学校
	使用道具	昔の教科書・ランドセル
	季節の歌	春が来た・春の小川・高原列車は行く・北国の春
夏	テーマ	盆
	使用道具	うちわ・蚊取り線香
	季節の歌	われは海の子・うみ・憧れのハワイ航路
秋	テーマ	秋の風物
	使用道具	柿・くり
	季節の歌	虫の声・湖畔の宿・りんごの唄
冬	テーマ	お正月
	使用道具	こま・羽子板・おせち
	季節の歌	日の丸・富士山・ノーエ節・お座敷小唄

高齢者に反応のある曲には、高校三年生、星影のワルツ、二人は若い、りんごの唄、北国の春、お富さん旅の夜風などがあります。

《コラム》

うつ病やキレる子供の脳には、セロトニン神経が衰弱し、脳内物質が欠乏していると言われてしています。

セロトニン神経をきたえる方法

1. 自分に合ったリズム運動をしましょう。
例えば、ウォーキング、呼吸法、エアロビクス、自転車こぎ、水泳など。
2. リズム運動継続時間は、15～30分が適切です。
3. セロトニン神経が活性化されると、爽快ですっきりした感覚が自覚できます。
4. やりすぎは禁物です。
5. なるべく毎日継続しましょう。リズム運動の効果は、約3か月後です。
6. 自分の生活習慣として、継続することが望まれます。
7. セロトニンの原料は必須アミノ酸であるトリプトファンです。バナナ、大豆製品（納豆など）、チーズなどの乳製品に豊富に含まれています。さらにトリプトファンが脳内へ取り込まれやすくなるのには、炭水化物中心の食事がよいです。サプリメントに手を出さないのが賢明です。

《コラム》 脳を生かす方法

◇脳科学的に見れば、誰でも、年齢・性格・環境に関係なく、脳は成長したり、変化を遂げる可能性を秘めていると言われています。

- * 「何かを達成するたびにどんどん脳は強くなります。
- * 「強制」「他人との比較」はデメリットでしかありません。自発的な行動で「成功体験」を持つことが大切です。
- * 自分の作業に制限時間をもうけることや細切れの時間を有効に使いましょう。
- * 集中力を磨きましょう。「速さ」「分量（作業量）」「没入感（夢中になること）」の相乗効果で集中力を高めましょう。
- * 視覚・聴覚・味覚・臭覚・触覚の五感を総動員することが、記憶の定着率を高めます。
- * 睡眠はきちんととって脳を整理しましょう。

= 休憩 =

実際にトレーニングをしてみましょう。

質問1. 縦1列、横1列、太線で囲まれた3×3のマスに、それぞれ1～9の数字を重ならないように入れましょう。

	6		3	1		8		4
			8		2		7	
4		8			9			
	3		5	9	4	1		
9		5		6			4	7
2			7		1		8	
	8	4		2		7	1	
	5		1	8			2	
1		9			3			8

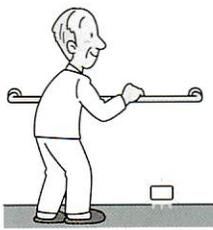


《コラム》

市販のパズル誌・脳活性化本、ゲームソフトもあります。
購入し、挑戦しましょう。

5. 環境調節の工夫をしましょう

- * “うっかり物忘れ”防止に、メモ用紙やホワイトボードの活用をしましょう。
- * 高齢者世帯や独居の方の場合、火災・緊急時の対応等への配慮をしましょう。
- * 自動消火器や緊急通報システムなど機器や福祉用具の活用をしましょう。
- * 民生委員・近所の方等との連携・協力体制を作りましょう。
- * 張り紙やカレンダーなどはいろいろな場面で効果があります。
- * 危険な場所（大きな段差、階段など）への配慮が必要です。
- * 介護保険の要介護認定によっては、十分な通所サービス等を受けられないこともありますので、その際は介護保険外の公的制度などでサービスの補充をしましょう。



= メモ =

(24ページの答え)

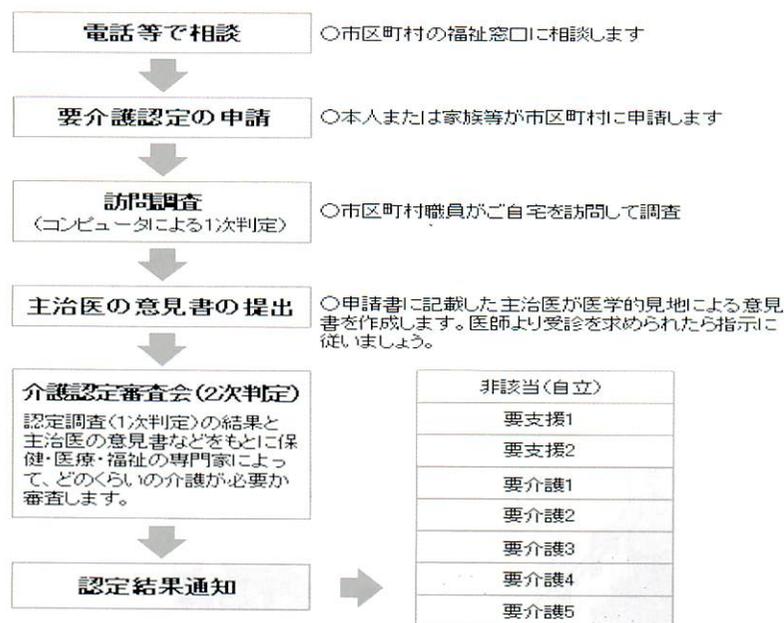
5	6	2	3	1	7	8	9	4
3	9	1	8	4	2	5	7	6
4	7	8	6	5	9	2	3	1
8	3	7	5	9	4	1	6	2
9	1	5	2	6	8	3	4	7
2	4	6	7	3	1	9	8	5
6	8	4	9	2	5	7	1	3
7	5	3	1	8	6	4	2	9
1	2	9	4	7	3	6	5	8

第4章

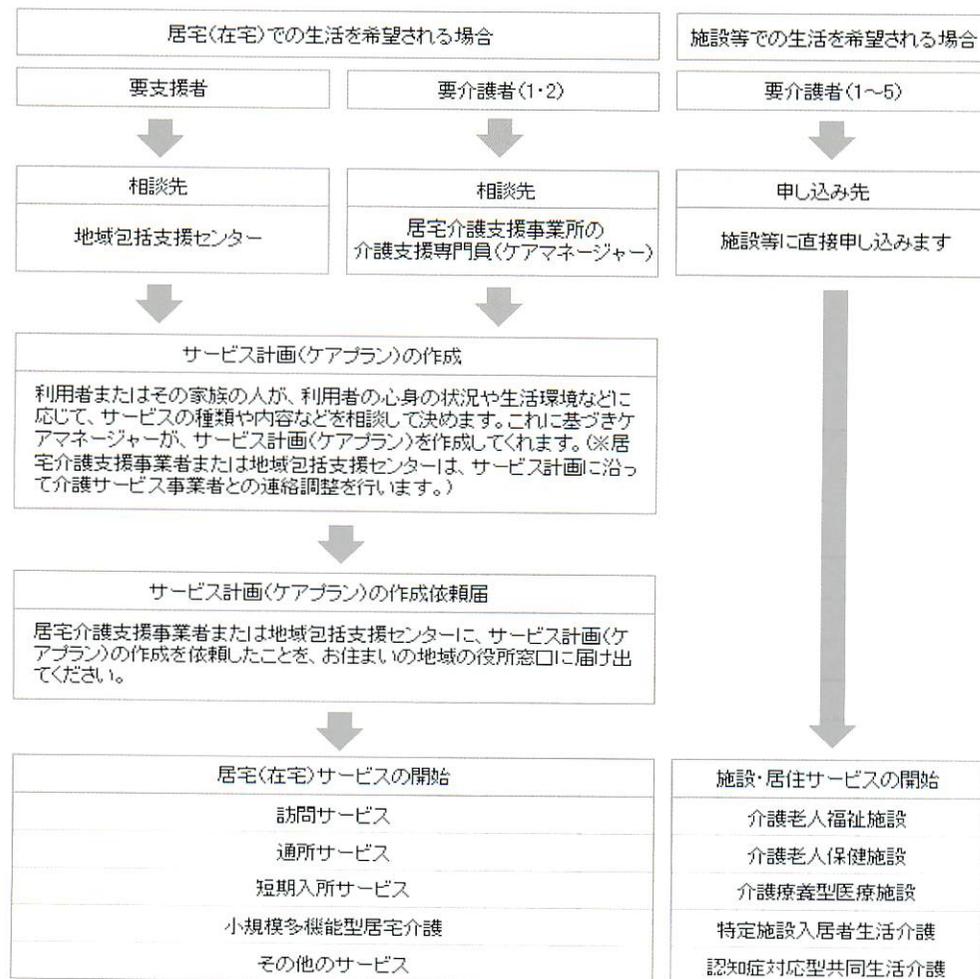
1. 地域における社会資源を活用しよう

介護保険サービスを利用するまでの流れを紹介します。

* 要介護保険認定の申請について



* 介護保険サービス利用までの流れ



*相談と診断

認知症疾患センター、病院受診、市町総合相談窓口、こころの健康相談家族会などがあります。

*利用できるサービス

通所リハビリテーション、通所介護、訪問介護、訪問看護、訪問リハビリテーション、短期入所、療養型介護、認知症対応型共同介護（グループホーム）、介護老人保健施設、介護老人福祉施設などがあります。

*地域で支援するための事業

高齢者または認知症高齢者見守り事業や高齢者いきいきサロン等があり、問合せ先は市町認知症相談窓口となります。

また、日常生活における金銭管理や書類等の預かりサービスができる福祉サービス利用支援事業もあり、問合せ先は市町の社会福祉協議会となります。

*成年後見制度

認知症高齢者や知的障害者など判断能力が不十分な方の保護（財産管理や生活、療養、看護に関する行為）を代理権や同意権・取消権が与えられた成年後見人等が行う制度です。相談窓口は、金沢家庭裁判所や金沢弁護士会、石川司法書士会となります。

2. 社会資源

認知症に関する総合相談

- (1) 市町認知症相談窓口では、住民の身近な地域で認知症の理解や介護、生活について、広く相談にのり、介護保険サービスや生活支援サービス、予防サービスなどの情報提供やサービスの調整、訪問による支援を行います。
- (2) また、医療、介護保険、福祉サービス提供機関、地域の民生委員、お店、交通機関、警察などからの相談対応も行います。
- (3) 市町の認知症に関する相談窓口で電話などによる24時間対応が可能な窓口については窓口名の前に○印を記入してあります。

<南加賀>

市町名		相談窓口	電話番号
加賀市		加賀市地域包括支援センター(高齢者こころまちセンター)	0761-72-8186
小松市	○	小松市地域包括支援センター	0761-24-8168
能美市		能美市高齢者支援センター	0761-52-8001
	○	辰口高齢者支援センター	0761-52-8009
	○	寺井高齢者支援センター	0761-58-6886
	○	根上高齢者支援センター	0761-55-4700
川北町		福祉課	076-277-1111

<石川中央>

市町名		相談窓口	電話番号
白山市		白山市松任・美川地域包括支援センター	076-276-6200
	○	夜間、土・日・祝祭日(白山市役所代表)	076-276-1111
		白山市鶴来・白山ろく地域包括支援センター	0761-92-4800
	○	夜間、土・日・祝祭日(鶴来支所代表)	0761-92-1111
野々市町		健康福祉部介護保険課	076-227-6066
	○	野々市町地域包括支援センター	076-227-6067
	○	野々市つばきお年寄り相談センター	076-248-4165
	○	野々市お年寄り安心相談センター	076-294-6547
	○	富樫苑在宅介護支援センター	076-248-8474
かほく市	○	かほく市地域包括支援センター	076-283-7122
津幡町		健康福祉課	076-288-7926
		津幡町地域包括支援センター	076-288-7952
内灘町		内灘町地域包括支援センター	076-286-6750

<金沢>

市町名	相談窓口	電話番号
金沢市	泉野福祉健康センター	076-242-1131
	元町福祉健康センター	076-251-0200
	駅西福祉健康センター	076-234-5103
	お年寄り地域福祉支援センター	
	○ きしかわ(岸川)	076-257-7878
	○ ふくひさ(福久)	076-257-1323
	○ かすが(春日)	076-253-4165
	○ おおてまち(大手町)	076-263-5517
	○ さくらまち(桜町)	076-222-5722
	○ たがみ(田上)	076-231-8025
	○ もろえ(諸江)	076-253-5078
	○ くらつき(鞍月)	076-237-8063
	○ えきにしほんまち(駅西本町)	076-233-1873
	○ ひろおか(広岡)	076-234-2129
	○ かみあらや(上荒屋)	076-269-0860
	○ きたづか(北塚)	076-240-4604
	○ とびうめ(飛梅)	076-231-3377
	○ みつくちしんまち(三口新町)	076-263-7163
	○ ながさか(長坂)	076-280-5111
	○ いずみの(泉野)	076-242-1109
○ ありまつ(有松)	076-242-5510	
○ やましな(山科)	076-241-8165	
○ まがえ(馬替)	076-296-6964	

<能登中部>

市町名	相談窓口	電話番号
七尾市	七尾市健康福祉課七尾サンライフプラザ保健センター	0767-53-3623
	田鶴浜健康福祉プラザさつき苑	0767-68-3230
	中島健康福祉センターすこやか	0767-66-8282
	能登島総合健康センター	0767-84-0066
	○ 七尾市地域包括支援センター	0767-53-5789
羽咋市	○ 羽咋市地域包括支援センター	0767-22-0202
	志賀町地域包括支援センター	0767-32-1111
	地域包括支援サブセンター有縁	0767-37-1177
	地域包括支援サブセンターはまなす園富来	0767-42-2900
宝達志水町	宝達志水町地域包括支援センター	0767-28-8110
中能登町	○ 中能登町地域包括支援センター	0767-72-2697
	保健センターすくすく	0767-74-0797
	保健センターかしま	0767-76-1419

<能登北部>

市町名	相談窓口	電話番号
輪島市	輪島市地域包括支援センター	0768-23-1174
	輪島市地域包括支援センター(門前支所)	0768-42-9918
	輪島市地域包括支援センター(東部支所)	0768-32-1838
珠洲市	珠洲市地域包括支援センター	0768-82-7746
	長寿園サブセンター	0768-84-2252
	はまなすふれあいサブセンター	0768-88-8008
穴水町	穴水町地域包括支援センター	0768-52-3378
	ときのえん在宅介護支援センター	0768-52-1230
	聖頌園在宅介護支援センター	0768-56-1581
能登町	○ 能登町地域包括支援センター	0768-72-2513
	○ 能都支所	0768-62-3666
	○ 柳田支所	0768-76-0980
	○ 内浦支所	0768-72-8885

(平成19年3月石川県健康福祉部健康推進課発行 認知症SOS便利帳より)

こころの健康相談

認知症の方で幻覚、妄想、抑うつ、夜間せん妄などの精神症状がある場合医療や対応方法などの相談や受診が困難な方への来所や訪問による相談指導を実施するものです。

相談は完全予約制となっています。下記の対象地域の「こころの健康相談」を実施しているところに、あらかじめ電話して気軽にご相談ください。

相談対象地域	実施場所	相談日時	連絡先
加賀市、小松市 能美市、川北町	南加賀保健福祉センター	毎週木曜日 14:00～16:00 奇数月の第4金曜日 14:00～16:00	0761-22-0796
白山市、野々市町	石川中央保健福祉センター	第1・3火曜日 13:30～15:30 第2・4火曜日 14:00～16:00	076-275-2250
かほく市、津幡町 内灘町	河北地域センター	奇数月 第1火曜日 毎月 第4木曜日 14:00～15:30	076-289-2177
七尾市、中能登町	能登中部保健福祉センター	毎木曜日 13:30～15:00	0767-53-2482
羽咋市、志賀町、 宝達志水町	羽咋地域センター	第2木、偶数月第1火 奇数月第4水曜日 14:00～15:30 第3金曜日 13:00～14:30(志賀町会場)	0767-22-1170
輪島市、穴水町	能登北部保健福祉センター	第1・3月曜日 13:30～15:30 第2・4金曜日 14:00～16:00	0768-22-2011
珠洲市、能登町	珠洲地域センター	第2金曜日 13:00～15:00 第3金曜日 14:00～16:00	0768-84-1511
金沢市	泉野福祉健康センター	第4火曜日 9:00～11:00	076-242-1131
	元町福祉健康センター	第3木曜日 13:30～15:30	076-251-0200
	駅西福祉健康センター	第2金曜日 13:30～15:30	076-234-5103
能美市	サンテ寺井	第4木曜日 14:30～17:00	0761-52-8001

(平成19年3月石川県健康福祉部健康推進課発行 認知症SOS便利帳より)

認知症についての専門的な医療相談

市町村などの一次相談機関や医療機関等から紹介された患者さまやご家族に対して相談を受け付けています。緊急な場合は直接相談も可能です。

利用時間: 月曜～金曜 8:30～17:15

名称	住所	電話番号
石川県老人性認知症センター	かほく市高松ヤ36 (石川県立高松病院内)	076-281-2600
南加賀老人性認知症センター	加賀市幸町2-63 (加賀こころの病院内)	0761-72-7031
能登中部老人性認知症センター	七尾市藤橋町ア部6-4 (公立能登総合病院内)	0767-54-0089

(石川県ホームページより)

物忘れ外来のある医療機関

医療機関名	日時	問い合わせ先
金沢大学医学部附属病院 神経内科 物忘れ外来	毎木曜日 午後 (予約制)	076-265-2000(代表) (内線 3015)
金沢医療センター 神経内科 物忘れ外来	毎火曜日 午前 (予約制)	076-262-4161(代表)
金沢医科大学病院 高齢医学科 物忘れ外来	火曜日～土曜日	076-286-3511(代表) (内線 4225, 4226)
恵寿総合病院 脳神経センター 物忘れ外来	毎週水・金曜日 午前(予約制)	0767-52-3211

認知症の人と家族の会

認知症の方とその家族を支援する家族の会です。同じ悩みをかかえる介護家族の方々に構成されており、認知症に関する悩みや介護方法の相談にう応じています。会員同士の交流も行っています。

名称	電話番号
「認知症の人と家族の会」北陸支部	076-237-7479

(平成19年3月石川県健康福祉部健康推進課発行 認知症SOS便利帳より)

認知症介護のポイント

1. 認知症のお年寄りに接する基本

- ① お年寄りのペースに合わせる。
- ② 根気よく繰り返し答える。
- ③ 一度に一つのことを伝える。
- ④ 話すだけでなく書いてみる。
- ⑤ 感情は伝わることを忘れない。
- ⑥ ささやきの術、寄り添いの術、背中へのタッピングの術、お茶の一杯の術などが有効な対応方法です。

2. 元気が出る介護のコツ

- ① 人はみんな生きるペースが違います。
- ② 人生にはストレスはつき物です。
- ③ 完璧な子育てがないように、完璧な介護はありません。
- ④ 弱音をいっぱい吐きましょう。
- ⑤ 良かったことを共有しましょう。
- ⑥ 時には自分にごほうびをあげましょう。
- ⑦ 楽観的に前向きにいきましょう。

3. リハビリテーション健康指南七ヶ条

- ① 規則正しい生活を心がける。
- ② 身だしなみを整える。
- ③ 自分でできることは自分でする。
- ④ 何かに興味を持ち続ける。
- ⑤ 社会に積極的に参加する。
- ⑥ 適度に身体を動かす。
- ⑦ 身の回りを安全で動きやすくする。

引用文献・参考文献

- 1) (社) 日本作業療法士会：認知症高齢者に対する作業療法の手引き
- 2) (社) 日本作業療法士会：認知症高齢者を抱える家族のテキスト
- 3) (財) 東京都高齢者研究、福祉振興財団：ビジュアル版介護予防マニュアル認知症予防のアクティビティ。(株) ひかりのくに,2007.
- 4) 東京都老人総合研究所：認知症を防ぐために今日からできること
認知症に強い脳を作ろう
- 5) (株) 協同医書出版：認知症の正しい理解と包括的医療・ケアのポイント
- 6) 家森幸男：110 歳まで生きられる！ 脳と心で楽しむ食生活. 生活人新書,
2007.
- 7) 有田秀穂：セロトニン欠乏脳 キレル脳・鬱の脳をきたえ直す. 生活人新書, 2007.
- 8) 茂木健一郎：脳を活かす勉強法. PHP 研究所, 2008
- 9) 生田宗博：丈夫がいいね 飛行機体操で腰痛緩和. 北国新聞, 2007.5
- 10) 大友英一監修：続 ほら、ほら、あれ。自分でできるボケ予防 88 のキーワード. 求龍堂, 2006.
- 11) 新井平伊監修：健康ライブラリー イラスト版 アルツハイマー病のすべてがわかる本. 講談社, 2006.
- 12) 石川県健康福祉部健康推進課：認知症 SOS 便利帳

監修

今寺 忠造 (石川県作業療法士会 会長)

執筆者

今寺 忠造 (青山彩光苑穴水ライフサポートセンター、認定作業療法士)
小川 敬之 (九州保健福祉大学、認定作業療法士)
進藤 浩美 (恵寿総合病院、認定作業療法士)
岡田 千砂 (桜ヶ丘病院、認定作業療法士)
ト部 弘子 (介護老人保健施設 和光苑、作業療法士)
尾尻 恵子 (あいずみクリニック デイケア、認定作業療法士)
寺尾 朋美 (野々市町地域包括支援センター、作業療法士)
永田美穂 (石川県リハビリテーションセンター、作業療法士)
西谷 すずな (介護老人保健施設 ふいらーじゅ、作業療法士)
西谷 美津江 (介護老人保健施設 鶴友苑、作業療法士)
本田 結子 (介護老人保健施設 陽翠の里、作業療法士)
水株 志歩 (介護老人保健施設 福久ケアセンター、作業療法士)
明福 真理子 (介護老人保健施設 はまなすの丘、作業療法士)

作業療法士がすすめる
認知症予防のヒント ～自分と家族のために～

平成 20 年 6 月 発行

発行

社団法人 石川県作業療法士会

〒926-8605 石川県七尾市富岡町 94

特別医療法人財団董仙会 恵寿総合病院内

TEL/FAX 0767-54-8387

URL <http://ishikawa-ot.com>

編集協力・印刷
田中昭文堂印刷株式会社

