

甲州リハビリテーション病院がお届けする医療・リハビリ・看護・介護等の情報誌



今月の作品 甲州デイサービスセンター石和事業所
K.M様(70歳) 『モザイクアート』

「ニュースを観てやるせない気持ちがいっぱいになりました。自分は何もできないことがないけれど、それでも何かしたいと思い、モザイクアートに気持ちを込めました。」

目次

フレイルを知ろう！社会参加編 P 1-2

認知症の基礎知識 症状編② P 3-4

知ってますか？ ACP P 5-7

【 問い合わせ 】

甲州リハビリテーション病院
地域包括ケア推進部

森 彰司(もり しょうじ)

TEL: 080(2173)9227

mail: mori@krg.ne.jp

出前講座も受付中

フレイルを知ろう 社会参加編

フレイル予防の中で、最も大事とも言える「社会参加」についてお伝えします。

森 彰司
(作業療法士)

つながりの不足が、フレイルの引き金

こんな人、いませんか？



退職後、特に趣味もなく、友人も職場のつながりのみ。今さら地域のことに関わるのも億劫で、話すのも妻くらい。外に出るのは庭程度で、週に一度も外出しないことも多い。



夫を長年介護してきた。夫が他界して、自由な時間は増えたが、やることがない。介護に追われて、近所に知り合いもほとんどいない。県外の娘と電話で話すことはあるけど、一言もしゃべらない日もある。一人だから、お腹もすかず、食事も適当なメニューになってきた。

※写真はイメージです

フレイルドミノ

1. 人との関わりが減ると・・・
2. 人と話さなくなる＝口を動かさなくなる。
3. 口腔機能（噛む力や飲み込む力）が低下する。
4. 食べるのが大変になり、食事量が減る。
5. 栄養が減り、筋肉も減り、運動機能が低下する。
6. 歩くのが大変になり、転ぶようになる。

ドミノ倒しにならないように!



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

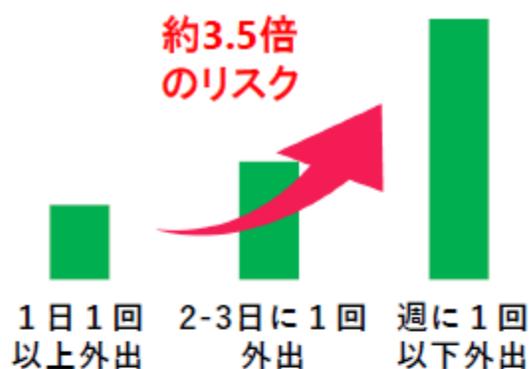
転んでから気づくのでは遅いです！
なるべく、ドミノの早い段階で気づくことが大切です！！

データで見る「社会参加」と「健康」

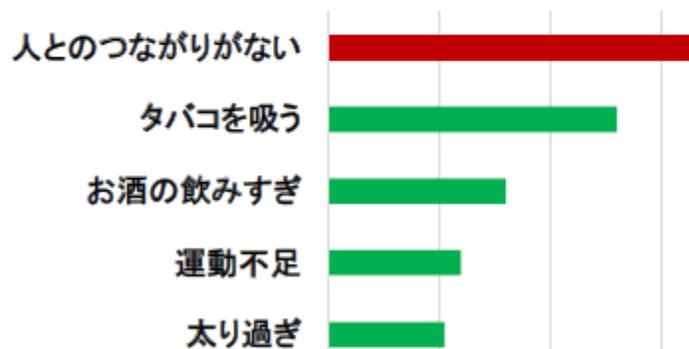
1年後の死亡・寝たきり発生率



認知症の発症の危険度 (2年間の追跡)



寿命に影響を与える要因



- 閉じこもりは、寝たきりや認知症のリスクを上げる
- 人とのつながり不足は、タバコより悪影響

『甲州カフェ』は甲州リハビリテーション病院が運営する認知症カフェです。(認知症看護認定看護師)
「認知症についての基礎知識」を知っていただく情報をお届けします。

清水恵子

飯田史応

(作業療法士)

二次的な症状「行動心理症状」とは？

認知症の症状は、何らかの脳の病気から起こる中核症状と、元々の習慣や性格と周りの環境や関わりが影響して起こる「行動心理症状」に大別されます。周りからは理解しがたい言動に見えても、本人にとっては理由も目的もあります。



暴言
暴力



徘徊

行動心理症状

中核症状

- 記憶障害
- 見当識障害（時間や季節や場所等がわからない）
- 理解力・判断力低下 など



抑うつ



失禁

拒否

異食

睡眠
障害

妄想



受診や買い物に誘っても「外出を拒否する」Aさん

元々の
習慣

元々、出かける前に戸締りや火の元を、2-3回しっかり確認するAさんが、認知症になりました。

周囲の
関わり

家族や友人と出かけるときにも、しっかり確認しますが、認知症や高齢になったことで、時間がかかってしまいます。
周りからは、急かされたり、文句を言われることも・・・

本人の
言動

やがてAさんは、出かけること自体を嫌がり、受診などにも行きたくないと言い出しました。

Aさんの場合、「戸締りをしっかり確認したい」という習慣に対して、「周りから急かされる」という経験が、「外出を拒む」という行動に影響していました。





何度も同じことを聞いてくる Bさん

Bさんの
気持ち

忘れっぽくなっているけど、まだ私は大丈夫。家族にも迷惑をかけないようにしっかりしなきゃ。予定の確認をちゃんとしておかないと。

周囲の
関わり

同じ話を繰り返すときは、イライラして「さっきも言ったでしょ??」と言ってしまう。

本人の
言動

(心配だからちゃんと確認しよう)と、余計に何度も同じことを聞くようになりました。

Bさんの場合、「しっかりしなきゃ」「迷惑かけないように」という気持ちに対して、「周りから怒られる」という経験が、「余計に何度も確認する」という行動に影響していました。



最初に異変に気づくのは「本人」です。認知症の方は、常に忘れてしまう不安や恐怖を感じていると言われています。

何もわからなくなったと決めつけず、なぜ不可解な言動があるのか、伝えたことがどう理解されたのか、まずは本人の気持ちを推し量ることが大切です。

楽

しく 脳 トレ コーナ



あなたは何秒でできる!?

「ことわざ」を探そう! 並べ替えクイズ

文字を並び替えると、ある「ことわざ」になります。

柔軟に文字を並び替えて言葉を想起することで脳を活性化しましょう!

- 問題① 「でえたつるいをび」
- 問題② 「におなうぼにか」
- 問題③ 「きさもおかるるち」
- 問題④ 「しとけらほがぬ」
- 問題⑤ 「ちっにつなきは」

答えは、
7ページ右下へ

知って
いますか

アドバンス ケア プランニング

A C P

牧井ゆかり
看護師・保健師
緩和ケア認定看護師

人生100年時代という現代、あなたは最期をどのように迎えたいですか？
今回はACP（アドバンスケアプランニング）についてご紹介します。

【参考資料】「人生会議してみませんか」厚生労働省、「わたしの思い手帳」笛吹市。

ACPとは？ 愛称は「人生会議」

人生の最終段階の「もしも」のときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、家族や医療・ケアチームと話し合い、共有する取組のこと。2018年にACP＝「人生会議」という愛称が決まりました。



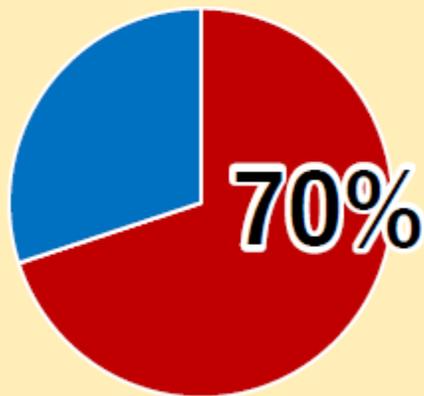
いい 看取り

11月30日は「人生会議の日」

年に1回、あなたや、ご家族の人生に思いを馳せて
みませんか？

なぜACPが大事？

最期のときに自分の思い
を伝えられない人



命の危険が迫った状態になったときに、約70%の方が医療やケアを自分で決めたり、望みを人に伝えることができなくなると言われています。

本当は最期まで家にいたかった・・・
点滴がたくさんで辛そうだった・・・

こんな思いを抱えているご本人・ご家族がたくさんいます。早すぎる人生会議はありません。日々の会話の積み重ねこそが、人生会議を深めます。

ACP（人生会議）のすすめ方

- 1. 考える** まずは、将来の医療・ケアについての希望やどこでどのように受けたいか考えてみましょう。いきなり最期のことが考えられなくても、価値観や人生観、大切にしたいことなどを考えてみましょう。



できるだけ仕事を続けたい
家族との時間を第一にしたい
どんな状態でもしっかり治療を受けたい
病気になっても●●は続けたい 等

- 2. 知る** かかりつけ医などに、健康について相談してみましょう。病気を持っている方は、病状が将来どうなるか、どんな治療があるか、どんな効果があるのか確認してみましょう



病状はどう進行するか？
最期のときに必要な治療は？
治療方法のメリット・デメリット 等

- 3. 話す** ご自分の思いを話して、必要な人、信頼できる人と共有しましょう。もしものときに、あなたの思いを代弁してくれる人についても相談しましょう。



妻・夫、子ども、兄弟、友人、近所の方
医師や看護師やケアマネジャー等
口から食べられなくなったらどうする？
最期は家にいたい 等

- 4. 書く** 共有した思いを書き留めておきましょう。内容は、何度変更しても構いません。状況やタイミングに合わせて見直していきましょう。



思いや大切にしたいこと
かかりつけ医と話したこと
もしものとき、誰に決めてもらいたい
最期まで大切にしたいこと 等

ACP（人生会議）の実際

Aさん 70代 女性

長年看護師として勤めてきたAさん。
30年前に、筋委縮性側索硬化症（ALS）と診断を受ける。
全身の筋肉が萎縮して、体を動かすことや、食えることや、呼吸すること等が難しくなる難病と、ご夫婦で向き合ってきました。



- 苦しかったり、痛いことができるだけでなく、家族に迷惑をかけずに、末永く一緒にいたい。
- 自分の役割を果たすことと、人との交流を大切にしたい。
- 自分で意思を伝えられないときは、夫に決めてもらいたい。

以下のようなことを書き留める手帳です

わたしの想い手帳



氏名

笛吹市

- ✓ 好きなことや好きなものなど、**あなたの「好き」**を書いてみましょう。
- ✓ あなたが**大切にしていること**は何ですか？
- ✓ 「もしも」治らない病気や大きなけがをしたら、**治療に関する希望**がありますか？
- ✓ 「もしも」病気などで、自分のことを決められなくなったとき、**あなたに代わって判断や話し合いをしてほしい人**は誰ですか？
- ✓ 最期の時が近くなったとき、**どこで過ごしたい**ですか？

笛吹市地域包括支援センターで配布中

4ページ脳トレの答え

- ①「えびでたいをつる」 ②「おににかなぼう」 ③「さるもきからおちる」
④「しらぬがほとけ」 ⑤「なきつつらにはち」