

認定NPO 岡山きのこ・あったか会

夏号



平成27年度

岡山県生涯学習大学連携講座を開催しました

春の岡山県生涯学習大学連携講座『健康と福祉の講座』を開催しました。この度も赤磐医師会病院さんのご厚意により参加費は無料となりました。会員一同有難く感謝申し上げます。

テーマ：認知症の方にできること

～ セラピストの視点から ～

講師：岡山大学病院 言語聴覚士
古西 隆之先生

日時：4月25日（土曜日）13：30～15：00

場所：赤磐医師会病院

参加人数：32名



認知症の方に ご本人が、周りの人が、どんな事ができるのかについて日ごろの患者様との関わりを含めて教えていただきました。

認知症は、脳の細胞が死滅したり血流が悪くなったりして脳の機能が低下し、記憶力や判断力に様々な障害が起こり日常生活に支障が出ている状態です。認知症には4種類ほどのタイプがあり症状によってそれぞれ特徴が異なるのですが、認知症と似た症状を出す別の病気もあるのです。たとえば、加齢による物忘れやうつ病・せん妄などがあげられます。岡大病院では問診・認知機能検査で症状をスクリーニングして、そこで異常が出た場合には更に精密検査を行い、どのタイプの認知症なのか鑑別診断をし、その診断に基づいた治療を行います。その中で言語聴覚士は主に非薬物治療のリハビリテーションを行うということでした。

かつて認知症にリハビリは無用と考えられていましたが、今日では初期に適切な評価を受けることにより症状への“気づき”が促され、「たとえ認知症という不自由があっても、前向きに生きよう」と認知症者が生活機能向上を目指してリハビリをすることにより、QOLや日常生活動作が向上する。また、認知症者への理解と生活歴を考慮したリハビリや心理社会的介入はQOLの維持と向上が可能となることが報告された。私たちは多くのリハビリについて教えていただいたが、その中から、脳活性化リハビリテーションと認知症と摂食・嚥下障害について紹介します。脳活性化リハビリテーションは新聞や小説の音読、写経、描画、塗り絵、日記、小学生用の計算ドリル、漢字ドリル、脳トレなどの家庭用ゲームがあり、それらを工夫すれば自宅でもできるということでした。

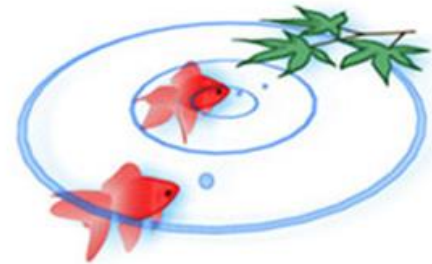
【脳活性化リハビリテーション】

現実見当識訓練と学習、回想法、音楽療法、ヴァリデーショ・セラピー、楽しい交流をおこない、五感（見る、聞く、触れる、味わう、においをかぐ）を使って脳を活性化させます。このリハビリテーションでは、快刺激、褒め合い、コミュニケーション、役割を演じること、誤らない支援の5つの原則を大切にしています。

【認知症と摂食・嚥下障害について】

食べ物が食べ物であることがわからなくなる、お箸の使い方がわからなくなる、食べるために口を開けること、口の中の食べ物を咀嚼して飲み込むことがわからなくなるなどのために、食事を食べなくなってしまったり、食習慣が変化してしまったりすることがあります。例えば、飲み込みの問題がある場合は、1回に口の中に入れる量を調整したり、マッサージをしたり、注意をそらさないような声掛けのタイミングに気を付けるなどが大切になってきます。

- 現実見当識の訓練（日時や季節・場所・誰であるかなどの現実情報を伝えて高める）
 - 学習（読み書きそろばんなどできることを毎日する。できたら褒める）
 - 回想法（古い生活道具や写真などを利用して、認知症者に教えてもらう。
例えば、茶道が得意な方に学ぶ）
 - 音楽療法（演奏と歌とリズムで基礎認知機能を刺激する。声をしっかり出す）
 - ヴァリデーショ・セラピー（認知症の人の「経験や感情を認め、共感し、力づける」）
 - 楽しい交流（脳は人と交わることで活性化する）
- 5原則
- 快刺激（笑顔、楽しい、やりたい）
 - 褒め合い（両者にやる気、自己効力感）
 - コミュニケーション（安心）
 - 役割を演じる（生きがい、尊厳）
 - 誤らない支援（成功体験、やる気）。



♥ わかちあい

～ 参加者の感想 ～

自分にも当てはまる事も多々あり自分でできる事をしていかないといけないと思った。

声かけの注意・介入上の注意点など基礎的なことを知ることができた。日常生活でも活かしていきたい。

わかりやすい内容でした 頭の体操
自分にも試してみたい。

利用者さんに思い当たる事が多々あり今後、利用者さんと接する上で活かしていけたらと思う。

（認知症と）口腔ケア・嚥下障害について、つながっていくとは思いませんでした。

感想から、お仕事で認知症の方と関わられている方ばかりでなく、家族に認知症の方がおられたり、自身の認知症予防を考えられたりと、認知症は身近なものであることを実感します。



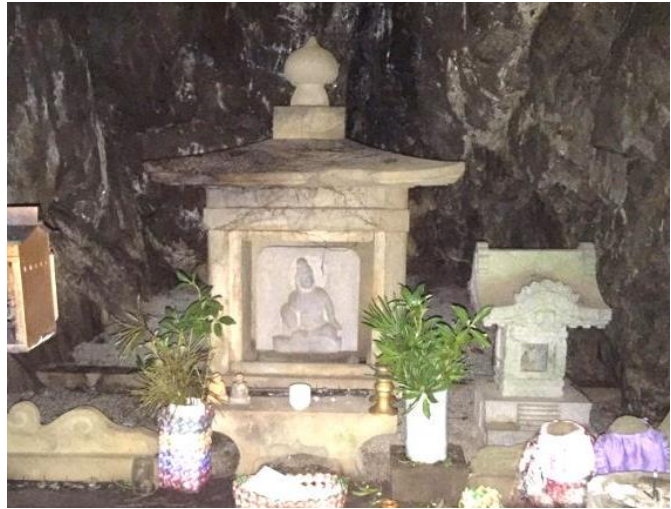
セミナー旅行

日常生活を離れてマインドフルネスを実践・体験するセミナー旅行の一環として、四国八十八ヶ所霊場を巡っています（四国遍路の旅）。今年は霊場開創 1200 年祭に際して結願（八十八箇所すべてを廻りきる）を計画しています。第一弾として春のセミナー旅行（お遍路の旅）を行いました。その他にも結願目指して少人数での霊場巡礼を行っています。

4月4-5日 第24番札所 最御崎寺の奥の院（高知県室戸市室戸岬）



5日 室戸岬一夜建立の岩屋



虚空蔵菩薩

5月28日 第12番札所 摩盧山 正寿院 焼山寺（徳島県名西郡神山町）



第12番札所 杖杉庵前



参道の湧水

タイラギ貝のお刺身

絶品！



味処あらし（徳島県鳴門市）

7月4-5日 霊峰石鎚山 頂上社 (愛媛県西条市)



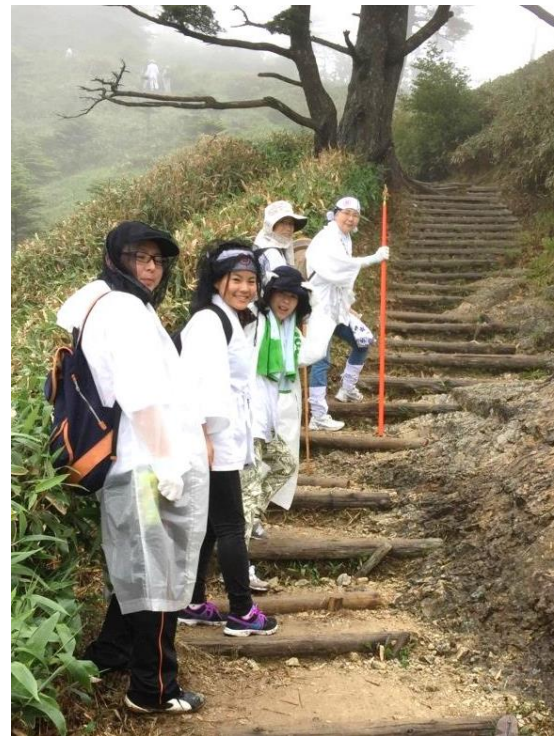
4日 横峰寺参拝 小雨がぱらぱら



マルトモ水産



5日の朝 石鎚山 土小屋近く付近



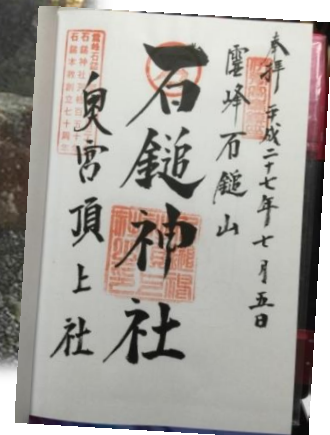
5日 昼食後 のぼりかけ 出発



5日 二の鎖 登り口

佐賀県の方(心臓病がある)と
ご縁があつてご一緒しました。

石鎚山頂上社前



納経帳

調査研究・開発



7月25日 鍼の研修に行ってきました。

阿多事務局長は鍼灸師免許を取得(2015年4月)し、痛みの軽減に関する調査研究の一環として、医師であると同時に鍼名人である山元敏勝先生(宮崎県在住 医学博士)のもとで研修をさせていただいています。

山元先生 お世話になります。





おしらせ

2015年8月から2016年1月のビジネス・クラス、家族会等の予定をお知らせします。

9月	5日 13日	ビジネス・クラス（瞑想会） 家族会（東山コミュニティーハウス）	12月	5日	忘年会（場所未定）
10月	3日 11日	ビジネス・クラス（瞑想会） 家族会（東山コミュニティーハウス）	2015年 1月	9日 10日 23日	ビジネス・クラス（瞑想会） 新年会・家族会（東山コミュニティーハウス） 岡山県生涯学習大学連携講座（赤磐市）
11月	7日 8日	ビジネス・クラス（瞑想会） 家族会（東山コミュニティーハウス）	詳細は事務局にお問い合わせください。皆様のご参加をお待ちしています。（お問合せ時間 18時～21時）		

※セミナー旅行

○8月29日（土）～30日（日）愛媛県宇和島市 40番～41,42,43番,その他
43番明石寺近くの伝説の松屋旅館に泊まります。幕末から昭和にかけて多くの政治家や文人墨客が宿泊したという由緒あるお宿です。

○10月31日（土）～11月1日（日）香川県 80番～88番 結願セミナー
四国八十八箇所霊場第80番札所～88番札所に出かけます。
この度は、お遍路最後の札所88番大窪寺で5名が満願致します。



※ 平成27年度 岡山県生涯学習大学連携講座 2016年1月開講の案内

私の幸せは誰が決めるの？「患者さんのためにこうしよう」「家族のためにこれはしない」本当に「ために」なっていますか？一緒に考えてみたいと思います。

講師：大島 悦子先生（岡大病院精神科神経科 医師）
日時：平成28年1月23日（土）13時30分から15時
会場：赤磐医師会病院（駐車場はあります）

お問い合わせ先：赤磐医師会病院 地域医療連携室

電話 086-955-6688（病院代表）FAX 086-955-8062（地域医療連携室直通）

申込開始：平成27年12月1日から

どなたでも参加できます。参加費は無料です。お気軽にご参加ください。

ばるネット岡山（生涯学習ポータルサイト）にも掲載中



支援会員募集

種類	入会金	年会費	随時
1 正会員	5,000円	5,000円	—
2 一般会員	10,000円	6,000円	—
3 賛助会員	—	20,000円	—
4 ハートフル会員	—	—	3,000円

詳しくは事務局にお尋ねください。活動資金は会員の年会費とご寄付が主です。

また、医師を含む医療専門職の方々から多様なご協力を頂いております。

認定NPO法人 岡山きのこ・あったか会

発行者 岡山きのこ・あったか会

編集者 阿多敏江 藤田博子

〒703-8275 岡山県岡山市中区門田屋敷1-3-21

TEL:086-266-5924 (18時～21時)

FAX:086-272-3550

E-mail: attakakai@live.jp

URL: <http://www1.megaegg.ne.jp/~attaka/>