

暮らし悠々



Vol. 21

『暮らし悠々』の定期購読(無料)をご希望の方は、スマイルケアカスタマーセンターへ

カスタマーセンター
電話番号



0120-098-298

特集

第1回

認知症への正しい向き合い方 認知症を正しく理解する

シリーズ全2回

現在、4人に1人が発症すると言われる認知症。でも、実際に認知症になった家族を抱える方以外には、どんな病気か、どのような症状が現れるのか、まだまだ知られていないのが現状ではないでしょうか。急速に高齢化が進む今、誰もが認知症に対する正しい理解を深め、自分のこととして考える必要があります。今回から全2回に渡って、認知症への向き合い方をテーマに、社会福祉法人浴風会ケアスクール校長の服部安子先生のお話を紹介します。

※本記事は三井住友信託銀行ホームページの「サクセスフルエイジング With You」にて公開された記事を編集して掲載しております。

できるだけ早期の診断を受けることが大切

ひと口に認知症といっても様々なタイプがあります。発症頻度が一番高い代表的疾患が「アルツハイマー型認知症」で、全体の約50〜60%。次に多いのは、脳の血管の異常に起因する「脳血管性認知症」で約30%。3番目に多いのは「レビー小体型認知症」の約10%で、幻視や幻聴、歩行が小刻みなどが主な症状として挙げられます。4番目は、抑制のきかない性格変化が起こり、自己中心的、失語等が見られる「前頭側頭型認知症」で約5%。優しかった人が突然、痴漢や万引きなどの反社会的な行動をしてしまうような性格変容は、前頭側頭型の典型的な症状です。これらが一般に4大認知症と呼ばれるものです。

いざというときに備え 家族間で話し合いを

もうひとつ大切なのは、いざ認知症と思われる症状が出たときにどうするか、健康なうちに家族間で話し合っておく

ことです。家族だけで認知症の人の面倒を見るのはあまりに負担が大きく、外部の手を上手に借りることが必要不可欠です。近隣にどのような病院施設があるか、どんな公的サービスが利用できるか、介護にかかるお金はどうするかなどを家族の間で共有しておけば、いざというときに慌てずに済みます。

また、病院や医師によっても認知症への対応はかなり異なるため、診療を受ける際には認知症という病気の本質を診る医師を探してください。専門外の医師のなかには、表面的な症状を薬で抑える対処療法ばかり行う人もいます。多剤併用によりいわゆる「薬漬け」となるのは望ましくありません。

認知症専門医は、「認知症介護は、ケアが8割、医療が2割」と言っています。認知症のケアは薬よりむしろコミュニケーションを大切にしたい本人が安心して暮らせる環境づくりが大切です。記憶や判断力を失っても、心は生きています。言動を頭ごなしに否定したり、理屈で説得したりしようとするのは、本人の気持ちを傷つけることになりません。人としての尊厳を保てる環境に身を移しただけで、症状が大きく好転し、明るく意欲的になる方を私は多く見てきました。



今からはじめる認知症予防

認知症予防には、まず日頃の適度な運動が欠かせません。ノルマを決めてきついな運動をこなすのではなく、自分が楽しめるながら体を動かせるものを見つけてようにします。社交ダンスなどは、複雑なステップを覚えて全身を動かすうえ、異性との交流で気持ちも若返ることができて効果的です。

同様に日々の食事も大切です。バランスよく食べることが基本ですが、トマトやブロッコリーなど抗酸化作用の高い食品摂取を勧める医師もいます。頭を使うことも大切です。知的な刺激を得られる趣味を持ち、長く続けて認知症になりにくい生活に努めましょう。

取材協力

服部 安子

社会福祉法人 浴風会
浴風会ケアスクール 校長

障害者福祉に11年間、老人福祉施設の立ち上げ、実践に30年携わり、地域におけるノーマライゼーションを実践してきた第一人者。日本大学歯学部医療人間学科教室、日本社会事業大学専門職大学院非常勤講師、東京都認知症介護実践者研修講師、厚労省「介護事業所における中間管理者育成のためのリーダー研修に関する研究会」委員等、著書・講演等多数。

浴風会ケアスクール

【所在地】東京都杉並区高井戸西1-12-1

【URL】<http://www.yokufuukai.or.jp/careschool/>

お問い合わせ 03-3334-2149



シルバー川柳
入選作品

飼犬が 徘徊防止に 付いて来る

(石川県 男性 63歳)

〈出典元〉
公益社団法人
全国有料老人ホーム協会

みんなで祝い！ 賀寿

日本では、古くから長生きを祝福する「賀寿」という文化があります。ここでは、主な賀寿の年齢とその由来等についてまとめてみました。

還暦	古希	喜寿	傘寿	米寿	卒寿	白寿	百寿
満60歳	数え70歳	数え77歳	数え80歳	数え88歳	数え90歳	数え99歳	数え100歳
生まれ年の干支に戻るの満60歳。暦が還ってくるまで長生きできたという意味で、赤いちゃんちゃんこ等を贈ります。	唐の詩人・杜甫の「70歳まで生きるのは稀である」という詩に由来した長寿祝い。定番の贈り物は紫色のアイテムです。	「喜」をくずして書くと「七十」と読めることに由来。紫や紺色のアイテム、「喜」の字を入れた湯呑などを贈ります。	傘の略字が「傘」「つまり」「八十」となることから生まれた長寿祝い。黄色のものを贈るのが一般的です。	米の字に隠れた「八十八」の数字が由来。お米の色にちなみ、黄色や金色の物を贈ると縁起が良いとされます。	米寿の2年後なので特別に何か行う地方は少ないようですが、相手の好みに合わせた贈り物をするのが喜ばれます。	百という字から一を引くと白。つまり、百歳まであと1歳というところまできた99歳のお祝いを白寿と呼びます。	ついに大台「ももじゅ」とも言われます。桃色のアイテムや相手の好む記念品を贈り、長寿を讃えましょう。

百寿以降は、茶寿(108歳)、皇寿(111歳)、大還暦(120歳)と続きます。大切な人の長生きを、節目節目に盛大にお祝いしたいものです。

レポート

介護支援の最前線より

ワーク&ケアバランス研究所(東京都渋谷区) 運営管理責任者 和氣美枝さん

2000年4月よりスタートした介護保険制度。今年で17年目を迎えますが、その認知度は決して十分とは言えません。いざ介護に直面したとき、どうして良いか分からず途方に暮れる…そんな介護者をなくすために、ワーク&ケアバランス研究所主宰の和氣美枝さんは「介護保険の一般常識化」の重要性を指摘しています。

介護がはじまったら「地域包括支援センター」へ

「社会保険についての無知」。それが自分の弱点だったと和氣さんは語ります。和氣さんの母親が介護状態になったとき、既に介護保険制度は始まっていました。でも、当時の和氣さんは、健康保険の仕組みも民間の保険との違いもよく分からなかった状態。当然、介護保険による恩恵をスムーズに受けられるはずもありません。母親が介護サービスを利用できる対象者であるにも関わらずです。

ワーク&ケアバランス研究所の活動を通じて和氣さんが気付いたのは、当時の自分と同じような介護者がたくさんいるという事実です。また、「介護は家族がやるもの」という日本文化の呪縛にとらわれ、介護離職の道を選ぶ人も後を絶ちません。「介護は家族で」という考え方は、核家族化や共働き家庭の増加に伴い、「介護はプロがやるもの」という概念も、そろそろ世の中に浸透して良い時期ではないでしょうか。

お花見には吉祥寺の「井の頭恩賜公園」がおすすめ!

日本人にとって馴染み深い桜。俳句や短歌の世界では、「花」と言えば「桜」を指すことも多く、毎年この時期はお花見を楽しむにしている方も多く多いことでしょう。都内には有名なお花見スポットが数多くありますが、「住みたい街ランキング」常連として名高い吉祥寺の「井の頭恩賜公園」もそのひとつ。園内約500本の桜が咲き誇る様子は圧巻です。八重桜やしだれ桜など品種も多く、遅咲きの桜は4月下旬まで観賞可能。ご家族やお友達とぜひお出かけください。



問題の原因は、「介護保険の一般常識化」の遅れにあると和氣さんは見ています。分からないことが分からない、利用できるサービスの内容も知らない、そんな介護者がまだまだ多いのが現状。和氣さんのセミナーの場でも、地域包括支援センターの認知度は3割程度に過ぎません。「病気になるれば病院に行く」と同様、「介護がはじまったら地域包括支援センターに行く」のが当たり前になれば、状況も変わるのではないのでしょうか。

明日の日本のために、「地域包括支援センター」という言葉とその意義を、周りに積極的に伝えていきたいものです。

和氣 美枝
 (一社) 介護 職 防 止 対 策 促 進 機 構 代 表 理 事。ワーク&ケアバランス研究所 所 主 宰。32歳から同居の母を介護している現役介護者。2014年7月「ワーク&ケアバランス研究所」立ち上げ。介護離職防止コンサルティングや介護者支援活動の他、介護コンサルタントとしてのメディア出演等もしている。現在、毎日新聞出版より著書「介護離職しない、させない」を発売中。



相続Q&A

第9回

相続手続の書類が郵送されてきたら?!

Q (質問)

長年疎遠だった親戚から郵便物が届き、次のような手紙とともに、書類が同封されていました。どう対応すべきでしょうか。

あなたはAの相続人であることが判明しました。「相続分譲渡証明書」「脱退申出書」にご署名、捺印の上、印鑑証明書2通と一緒に返信ください。

※「相続関係図(家系図)」付き。
Aに配偶者がいるが子供はいない。法定相続人は12名。

A (回答)

おそらく、相談者は現状が全く把握できていないことでしょう。送られてきた書類は「相続分譲渡証明書」と呼ばれるもので、相続人としての相続分を他の相続人等に譲渡し

ますという意味。この書類に署名捺印すると、遺産分割の当事者から外れます。一種の相続権放棄の書類となるので、まずは財産目録を請求し、きちんと状況を確認した上でどのようにするか判断すべきです。

一方で、最初からこの相続に一切関わらなれない、という意向なら、相続放棄の手続を家庭裁判所に申し立てることも可能です。「相続の放棄」は「相続分の譲渡」とは異なり、亡くなったAに多額の負債があった場合でも、はじめから相続人ではなかったとみなされ、借金を負うことはありません。

! (教訓)

今回のように、疎遠となった親戚からいきなり相続手続の書類が郵送されてくるケースは少なくありません。その多くが財産目録もない状況で、暗に相続放棄を促す類のもの。これでは、相続権を主張する気のない方でも、気持ちよく手続に協力しにくく

シリーズ第7回 介護ここがポイント

デイサービスにおけるレクリエーションの大切さ

デイサービスこけあ練馬豊玉が提供する「延長サービス」「夕食サービス」は、共働きのご家庭や独り暮らしのご利用者さまに大変好評です。ご帰宅後、すぐに就寝していただくために、「ナイトケア」のお手伝いも実施しております。ただ、その分、ご利用者さまにとっては滞在時間が長くなるため、疲れが見えたり飽きてしまう方もちらほら…。そこで重要になってくるのがレクリエーションです。

通常のデイサービスの倍以上のレクリエーションを行うため、内容を考えるのも一苦労。スタッフ総出で試行錯誤する毎日ですが、ご利用者さまの楽しそうな笑顔には変えられません。

今後は、アート療法や、ボーイスカウトならぬ「シニアスカウト」にも挑戦予定。レクリエーションは、身体や脳の機能の維持・向上はもちろん、コミュニケーションの活性化や生きがいづくりにも役立ちます。いくつになっても人間らしく健康的に生きるための活動を、積極的に取り入れていこうと考えております。



(取材協力)



デイサービスこけあ練馬豊玉
栗原 佳之 (株式会社グランドケア代表取締役)
◎所在地/練馬区豊玉北2丁目 鳳月第一ビルF
〈電話番号〉 03-6914-7334
食支援や自宅でも出来るリハビリ、レクリエーション情報をお伝えしていきます。お問い合わせは「デイサービスこけあ練馬豊玉」まで。

トータルライフケアサービス Smile Care スマイルケア

スマイルケア西東京

福祉用具販売・レンタル&介護リフォーム
介護用品はいつでも **全商品30%OFF**
即日納品OK! 日・祝日納品OK! アフターケアOK!
(事前予約が必要となります)
カタログ請求・ご注文
お問い合わせは ☎042-439-5544
〒202-0022 東京都西東京市柳沢2-2-3 FAX:042-439-5420
(日曜日、第1・第3土曜日定休)

スマイルケア東久留米 居宅介護支援事業所

新規開設 スマイルケアリフォーム部

スマイルケアカスタマーセンター

不用品処理など日常生活の困りごとから留守中のご自宅の維持管理、不動産の売却・購入・買い替え、相続対策など専門スタッフがサポートを行っています。
まずは、お気軽にご相談・お問い合わせ下さい。
無料相談ダイヤル ☎0120-098-298
〒164-0011 東京都中野区中央1-1-1 2階 FAX:03-5338-0297
(水曜日、第1・第3火曜日定休)

〒203-0032 東京都東久留米市前沢2-10-15-301
TEL:042-479-1198 FAX:042-479-1197 (土曜日・日曜日定休)

バリアフリー工事、水回り工事、外装工事、内装工事、小工事など
お問い合わせは上記スマイルケアカスタマーセンターまで

有料老人ホーム選びのお手伝い シニアハウスコム

有料老人ホーム・シニア向け住宅紹介サイト
<http://www.asumo-seniorhouse.com>

- 特徴① 入居しないと分からない施設の雰囲気や口コミをご紹介します。
- 特徴② 施設と入居者を探している方を結びつけるマッチング機能も付いています。

直接お電話にてご相談も可能
【無料ご相談ダイヤル】
0120-5318-77
受付時間 9:00~20:00(土日含む)
※相談員対応

なりませぬ。社を尽くして相手に説明する手間を惜しみ、簡単に済ませようとすると、かえって時間もお金もかかり、笑顔相続が遠のいてしまうことを忘れずに。
相続診断協会 笑顔相続最前線 Vol.45より抜粋

発行

フォワード98株式会社 〒164-0011 東京都中野区中央1-1-1 2F TEL:03-5338-1198 FAX:03-5338-0297
株式会社アスモ 〒165-0026 東京都中野区新井1-26-4-2F TEL:03-5318-4017 FAX:03-5318-4008