

ケア 24 善福寺だより

～認知症ケアを地域でささえるシリーズ①～

誰もがなる可能性のある「認知症」。認知症となっても、いつまでも地域で安心して暮らし続けるために必要なこととは何でしょうか？

今年度のケア 24 善福寺だよりは、西荻・善福寺地域で認知症の方の日常生活をささえるために日々奮闘されている専門職の方々にインタビューさせていただき、そのヒントとなりそうな情報をお伝えします。

シリーズ第 1 回目は「認知症サポート医」として活躍されている駒崎医院・駒崎敏昭先生です。

駒崎医院：駒崎敏昭先生

杉並区上荻 4-30-12

(青梅街道沿い：桃井四丁目バス停そば)

TEL 03-3395-5513

診療時間：午前 9:00～12:30 / 午後 15:00～19:00

休診日：日曜日・祝日・土曜午後

診療科目

内科 内視鏡内科 消化器内科 外科 整形外科 皮膚科



(黒字の Q が質問、緑字の A が先生のコメントです)

Q1 駒崎先生は「認知症サポート医」でいらっしゃいますが、「認知症サポート医」とは何ですか？

A1 地域に根差す開業医の立場で、認知症の治療やケアについて相談できる医師のことです。サポート医になるには、国が定めた研修を受講し、認知症理解に必要な知識を得る必要があります。国が求める役割としては、地域のかかりつけ医からの相談を受けて、浴風会病院のような認知症の専門医療機関に橋渡しをしたり、認知症理解を目的としたセミナーを企画開催するなど、地域の認知症診療の中心として活動することが期待されています。

杉並区では「もの忘れ相談」という事業があって、認知症サポート医とケア 24 が協力して認知症に関する地域の相談を受けています。

Q2 先生はなぜ、認知症サポート医になろうと思われたのですか？

A2 日常の診療の場面で、認知症患者の方やその対応に困っている家族の方の相談を受ける機会がとて増えてきたと実感したからです。

⇒裏面に続きます。



Q3 診療で認知症の方や家族の方に接する時、どのようなことに困っていると感じられますか？

また、困っている方々に対して、医師の立場からはどのような助言や支援が必要か、日頃から心がけていらっしゃることはありますか？

A3 昔は認知症の相談をされる方はほとんどいませんでしたが、今は明らかに増えてきています。相談に来られたばかりの家族の方は認知症のことをまだ十分に理解できておらず、認知症によって起こる様々な事柄にうまく対処できていません。「なぜ自分たちが」と苛立ちやパニック状態となっていることが多いですね。その状態が続くと本人ばかりでなく、家族も含めて共倒れになってしまう心配があるので、家族には

「患者さんの症状は認知症のごく一般的な症状である。認知症は誰にでも起こり得るもので患者さんが特別、悪いわけではない」

「その苛立つ気持ちは家族としては感じて当然のことであり、あなたの対応が特別に悪いわけではないですよ」

と伝えて少しでも安心してもらってから、具体的な症状や対処法について説明するようにしています。医師から客観的な説明を受けることで落ち着いて今の状態を見つめ直してもらおうことができると思うからです。

加えて、「認知症の治療やケアのことで困ったことがあれば何でも相談してください。一緒に考えれば中には解決できることもあるかもしれませんから」とお伝えします。その方が一人ではないこと、これから起こることもできるだけ一人で抱え込まないようにしてもらいたいと考えているからです。

患者さん本人に対してはあまり細かな指示をせず、患者さん自身が安心できるようなコミュニケーションや診療を心がけています。診療が終わった後、患者さんがニコニコして楽しかった印象を持ちながら帰られるのを確認できると「大成功」だと感じます。

家族介護教室のお知らせ

ケア 24 善福寺では、介護をしているご家族の方を対象に、家族介護教室を開催しています。教室の日程、内容は下記のとおりです。参加費は無料です。ご興味のある教室がありましたら、ぜひご参加ください。

日時	内容	場所	定員
6月23日（木） 14：00～15：30	補聴器もレンタルできる ～高齢期の聴力低下の知識と最新の補聴器情報を学ぶ～ 講師：アルファ☆デシベル認定補聴器技能者 丸山賢太郎氏	西荻地域区民 センター 杉並区桃井4-3-2	20名
7月14日（木） 10：00～12：00	車椅子・歩行器の使い方の基本 ～いつかきつと役に立つ介助のポイント～ 講師：杉並リハビリテーション病院 理学療法士	西荻地域区民 センター 杉並区桃井4-3-2	20名

ものわすれ相談のご案内

ケア 24 善福寺では、地域の「認知症サポート医」である駒崎医院・駒崎敏昭先生と連携して認知症の相談をお受けしております。

認知症とは、単なる老化現象ではなく、病気の症状です。早めに相談し、適切な治療を受けることで、進行を遅らせたり、症状をやわらげることができます。

「以前と違う」は大事なサインです



最近もの忘れが多くなった・・・

薬の飲み忘れ、
飲み間違いが多くなった・・・

約束の日時や
場所を間違える
ようになった・・・

※一人で悩まず、お気軽にご相談下さい。

(ご家族・ケアマネジャーからのご相談もお受けいたします。)

・相談日：月1回（予約していただき、日程を決めます。）

・問い合わせ：ケア 24 善福寺 電話 03-5311-1024

杉並区西荻北 4-31-11 西荻ミキサンハイツ 1階

認知症ケアを地域で
ささえるシリーズ①

駒崎医院：駒崎敏昭先生
(認知症サポート医)

Q4 地域で生活する認知症の方を支えるために、必要なこととは何でしょうか？

A4 患者さん本人も家族も、安心して過ごせる居場所が必要だと思います。その場所はクリニックでもデイサービスでも何でも良い。

ちょっと一息つけて本人も家族も

「またあそこに行きたいな」

「あそこで過ごしている間は安心できるな」

と思える場所が生活している地域にたくさんあれば、その方が地域で生活できる期間も自ずと伸ばしていけると考えています。

私自身も日々の診療で患者さんに気に入ってもらい、安心してもらうことを心がけていますし、そうすることが患者さんに対する病院や医師の役割だと考えています。



Q5 認知症を予防するまたは認知症の進行を遅らせるために生活上の心得として大切なことを教えてください。

A5 たくさんありますが、その中からひとつ上げるとするならば、それは「運動」だと思います。それはデイサービスのように週数回ということではなく、時間は少しでもいいので毎日行うことが大事です。私は自分の患者さんには1日10分だけで良いので毎日ウォーキングするように勧めています。

無理にとは言いませんが、のんびり歩くよりは少しセカセカと急ぎ足で歩くのが良いと思います。そうすることで筋力の維持にもつながりますし、筋力が維持できるということは動作能力が保てるということですから、社会性の維持にもつながります。このことは認知症予防の研究論文でも言われていることだと思います。

頑張っている患者さんもいますよ。



認知症ケアを
地域でささえるシリーズ①
駒崎医院：駒崎敏昭先生
(認知症サポート医)

Q6 最後に、実際に認知症ケアに従事するスタッフなど介護従事者に対して一言メッセージをお願いいたします。

A6 介護関係の従事者の皆さんは日頃とても頑張っていると思います。

当たり前のことかもしれませんが、どうか、日頃接している方の持っている力を信じて、患者さん本人やその家族にとって最も良い状態を保てるように支援してあげてください。

質問は以上です。ご協力、ありがとうございました。

ケア 24 善福寺のご案内

杉並区地域包括支援センターケア 24 善福寺は、杉並区の高齢者の総合相談窓口です。

「ちょっと相談したい」「どうしたらいいか困っている」

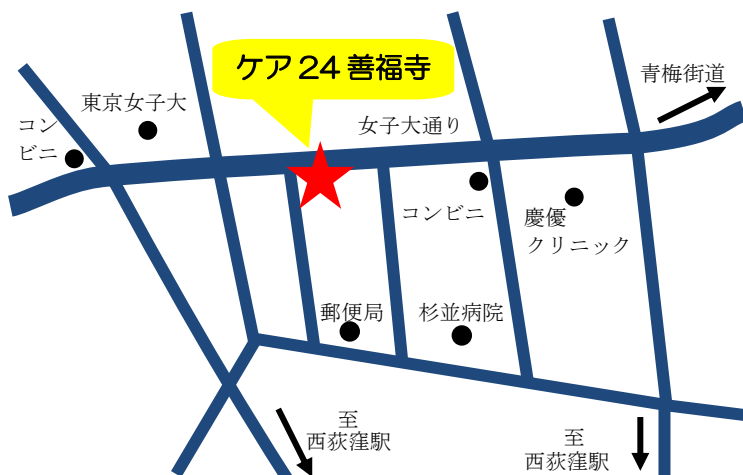
「どこに相談したら良いかわからない」・・・。こんな時、お気軽にご相談ください。

事業のご案内や受付など、保健や福祉の専門職がご相談をお受けいたします。ご家庭にお伺いし、ご相談にのることもあります。

相談内容など、個人の秘密は守ります。相談は無料です。

ケア 24 善福寺は、西荻北 3～5 丁目、善福寺 1～4 丁目の地域を担当しています。

ケア 24 善福寺ホームページ <http://www.3friends.or.jp/care24zenpukuji/top.html>



杉並区地域包括支援センター ケア 24 善福寺

〒167-0042

杉並区西荻北 4-31-11 西荻ミキサンハイツ 1 階

TEL:03-5311-1024

FAX:03-5311-1027

窓口開設時間

月曜～金曜日 9:00～19:00 土曜日 9:00～13:00