



川崎市中原区小杉町の

街ぐるみ認知症相談センターをご存知ですか?

日本医科大学名誉教授、認知症街ぐるみ支援ネットワーク事業・顧問

川並汪一先生に伺いました



川並汪一先生

「えーと、あの女優さんの名前なんていったっけ?」「あら、出掛けにガスの元栓しめたかしら?」物忘れが気になる...「認知症かしら」不安になる時はありませんか? また「家のお祖母ちゃんこのごろチョットへん?」でも、お医者様に行くほどでもないし...、そんな「もの忘れ」や「介護の悩み」「定期的に物忘れや脳の健康チェック」にも応じてくれる強い味方が、この「街ぐるみ認知症相談センター」です。今回は街ぐるみ認知症相談センターを立ち上げた川並汪一先生にお話を伺いました。

私ども日本医科大学老人病研究所が文部科学省の補助を受け2008年12月に立ち上げたのがこの「街ぐるみ認知症相談センター」です。簡単に言うとこの施設の目標は主に2つ、①医療連携と②社会連携です。①は認知症の早期発見や認知症の方とその家族の方の問題解決のために援助すること。そして②は認知症になっても住み慣れた街で安心して暮らせるよう病院や介護・福祉施設、地域住民、行政などと連携し、悩みを抱える人が少なくなるよう援助をする事です。地域ぐるみ、街ぐるみで「健康都市かわさき」をつくることを目指します。



タッチパネル式検査

具体的には研修を受けた専門のカウンセラー、臨床心理士が「もの忘れが気になる、悩みや不安を抱えている方」本人やそのご家族の相談に応じます、更にタッチパネル式の検査機器などを用い、加齢による物忘れなのか、認知症を疑うものなのかを判断します、但しここは医療機関ではありませんので注射やレントゲン検査等はありません。そして必要に応じ、かかりつけ医や地域の医療機関への照会や連携をはかります。既に認知症の方やその家族からの介護やケアに関する相談にも応じています。スタートから1年8ヶ月、既に1000人近くの方が相談にみえており、かかりつけ医や専門医への紹介や情報提供を行っています。リピーターの方も増えており認知症に対する皆さんの関心の高さが窺えます。勿論どなたでも無料で利用できます。武蔵小杉駅北口から徒歩3分、タワープレイス裏手で日本医科大学武蔵小杉キャンパス南端の駅側にあります。直接来ていただいてもOK、予約もOK、また見学も大歓迎です。カウンセリングの他、各種講演会、「認知症フォーラム」「センター見学会」等のイベント、区民祭参加、学会発表等も行っており、この10月には市民の皆様を対象に「認知症国際フォーラム～漢方と鍼灸による予防と治療～」を開催します、興味のある方、是非ご参加ください。



街ぐるみ認知症相談センター

↑センター入口

開館日：月・水・木・金<祝日はお休みです>

<10:00~16:00/受付15:30まで>

※ 川崎市中原区小杉町1-396/日本医科大学武蔵小杉キャンパス南館1F

※ 電話：044-733-2007 FAX：044-733-6688

認知症市民公開講座

認知症国際フォーラム

～漢方と鍼灸による予防と治療～

主催：日本医科大学老人病研究所文部科学省社会連携研究推進事業、川崎市、社団法人老人病研究会
今回の講座では漢方・鍼灸の認知症へのアプローチをテーマに、皆様に認知症について知っていただく機会を提供、中国そして日本から一流の研究者をお招きして「漢方と鍼灸による予防と治療」についてお話をいただきます。どなたにもご理解しやすい形式で魅力ある講座を準備しています。

日時：2009年10月31日(土) 13:00~17:00

場所：エポックなかはら<川崎市総合福祉センター/JR武蔵中原駅下車1分>

入場無料 ※事前のお申し込みが必要です

お問い合わせ

(株)サフ'ラネット MCV 事業本部

「認知症国際フォーラム」担当者

TEL:03-5940-2610

受付10:00~17:00/月~金

(祝日除く)

詳細 <http://www.cognimp.org/>

Dr.神田の 訪問診療日記⑥ ～変形性膝関節症～

膝が痛くなる原因は①スポーツによるもの②病気（関節リウマチなど）によるもの③加齢によるものが挙げられます。今回は中高年の方の膝痛の原因として非常に多い、③についてお話し致します。加齢による膝の痛みは変形性膝関節症といい、関節の軟骨がすり減って骨と骨が接触、関節に負担がかかって痛んだり、炎症を起こしたりします。加齢による筋力の衰えによる膝への負担増や、骨そのものがもろくなる（骨そしょう症）も症状悪化の一因となります。変形性膝関節症には加齢が深く関わり、誰もがなる可能性があります。特に次のような人はなりやすいといわれます。

女性…男性よりも女性に多く発症します。筋力が男性より弱いということ、女性ホルモンが減少すると、骨に影響を与えることも関係します。特に閉経後は注意が必要です。

肥満…歩行中膝には体重の2-3倍の負荷がかかります。肥満の方は負担も大きくなります。体重が4kg増えると、8-12kgの負担がかかるのです。

O脚…O脚（内反膝）の人は、関節の負担が内側に偏り、軟骨のすり減りが偏ります。内側がすり減ると、さらにO脚が悪化することがあります。

変形性膝関節症の主な症状には、「立ち上がる時に痛い」「歩き始めが痛い」「階段を昇り降りしていると痛くなる」などがあります。症状は、数年かけ少しずつ進みます。初期は、階段の下りに痛みを感じる事が多く、次いで立ち上がりなどに痛みが生じます。進行すると、日常生活に支障をきたすようなことも起こります。

初期の治療は、痛みや炎症を抑える薬物療法や、膝の柔軟性を高めて脚に筋力をつける運動療法、日常生活の改善が中心になります。進行し、日常生活に支障をきたす場合、ヒアルロン酸などの注射を用い、最終的に膝の関節を人工関節に置き換える手術が行われることもあります。

さて、変形性膝関節症を予防するには、どのようにしたらよいか？

「脚の筋力を強化し、膝に負担をかけない生活を送ることが大切です。」

運動…動かないでいると、筋力の衰えや肥満が進行します。適度な運動で筋力をつけ、体重を減らせば、膝の負担が軽くなり、痛みが和らぎます。ウォーキングは、姿勢よく、前方を向いて、歩幅を広げて歩きます。プールへ通えるようなら、水中ウォーキングは膝の負担が軽くなるのでお勧め、また、膝を支える筋肉を鍛える運動も積極的に行いましょう。

食事…肥満を解消するには3食きちんと食べる、ゆっくりよく噛んで食べる、菓子類、脂肪分の多い肉類、アルコールを控えて野菜類をたっぷり取る事がポイントです。但し、筋肉を作るたんぱく質とカルシウムは減らさないで下さい。たんぱく質は大豆製品などの植物性たんぱく質を多めにするといいでしょう。

階段…昇るときは、痛みのないほうの脚から昇り、一段ごとに両足をそろえるように。降りるときは、痛みのある脚を先に降ろし、一段ごとに両足をそろえます。手すりがある場合はつかまると良いでしょう。

正座しない…正座は膝に負担がかかるので避けましょう。しなければならぬ場合は、座布団を半分に折り、お尻とふくらはぎの間に挟みましょ

トイレ…和式トイレは、膝を屈曲させ無理な力がかかります。洋式トイレを使いましょう。

重いものを持たない…荷物の重さは、そのまま膝に影響します。痛みがあるときは重いものを持たないように。外出する時は荷物を減らし、バックは歩きやすいものを選びます。

なお、神田クリニックではレントゲン検査等を診た上で、薬に頼らないリハビリテーションを実施しています。もし膝に痛みが出るようならお尋ね下さい。半年間、拙い文章ではありましたが生活習慣病、普段の私の診療で気づいたことなどを書かせて頂きました。お読み頂きありがとうございました。

神田先生は当社の運営するグループホーム「のんびりーす」で訪問診療を担当、入居者の健康を管理する頼もしい司令塔。
問合せ「神田クリニック」
044-711-5730
<http://kanda-clinic.com/>



「認知症予防地域連携指導者研修」シリーズ ～認知症の早期発見と初期介護～ 9月26日生涯学習センター「ゆとろぎ」東京都羽村市

近年、「認知症」の発症が急増し、「認知症予防」のアプローチが重要視されています。「認知症予防」は、健康なうちから取り組む必要があります。今回は認知症の早期発見方法と日常生活習慣のアプローチをご紹介します。

＜講義内容＞（一部抜粋）

- ①講義：「認知症の理解」早期発見と初期介護
 - ②講義：「認知症予防」の概念
 - ③講義：「認知症予防」の日常生活習慣のアプローチ
 - ④演習：【ファイブ・コグ】（集団式認知症機能検査）の「目的・体験」
- 講師： 「認知症予防プログラム」ファシリテーター研修修了者 など
（講義内容については、若干変更する場合がございます）

＜東京都羽村市：9月26日（土）＞

- 研修日程：平成21年9月26日（土） 9時～16時＜羽村＞
- 研修会場：生涯学習センター「ゆとろぎ」（JR「羽村」駅より徒歩8分）
- 研修対象：一般の方（認知症の方を支えるご家族）介護従業者等
- 募集定員：60名（先着順受付）
- 受講料：¥1,500（テキスト代込み）
- 主催：NPO法人福祉振興会
- 後援：羽村市社会福祉協議会
社会福祉法人 ばなな会
WAC あいネットワーク



生涯学習センター「ゆとろぎ」

あいケアサービス(他) スタッフ募集中!! ＜登録ヘルパー/非常勤スタッフ＞

★バナナ園グループでは只今スタッフ募集中です★
◆資格無くても可能職種あり◆

- 募集内容 ①非常勤登録ヘルパー＜ヘルパー2級以上必要＞
②非常勤スタッフ＜週2日以上勤務可能な方＞
- 給与： ①時給1150円＜生活＞～1750円＜身体＞
②時給850～1000円＜資格・経験考慮＞
- 勤務時間 ①都合の付く時間でOK②9：00～17：00
- 休日： ①②シフト制による
- 勤務地：中原区上丸子八幡町/幸区小倉
- 問合せ：社会福祉法人 ばなな会 採用担当



☎044-433-4651

グループホーム空室情報

空室情報、入居に関するお問い合わせは右記
の各施設もしくは総合案内

044-433-4651迄



バナナ園グループ

- グループホーム「川崎大師バナナ園」☎044-280-2386
- グループホーム「バナナ園」☎044-588-0645
- グループホーム「第二バナナ園」☎044-587-1773
- 高齢者ケア付住宅「IDSバナナ園」☎044-580-3210
- グループホーム「バナナ園ほりうち家」☎044-722-5361
- グループホーム「のんびりーす」☎044-797-3314
- グループホーム「バナナ園生田ヒルズ」☎044-911-1599
- デイサービスバナナ園☎044-588-0890
- あいケアサービス☎044-433-4651
- すこやかケアプランセンター☎044-411-3120

月刊 MONTHLY BANANA NEWS（毎月1日発行）
通算第57号 編集：社会福祉法人 ばなな会
川崎市中原区上丸子八幡町816 ☎044-433-4651
＜HP＞ <http://www.bananaen.com/>