

大分県に特化した高齢者の住まい選びの専門家。おおいた県高齢者住まい選びサポートセンターがお送りするニュースレターです。最新ニュースや老人ホーム情報をお届けします。

## 注目ニュース

### 非薬物療法は認知症に有効 ※評価方法は課題

日本老年精神医学会は6月29日から2日間のシンポジウムの参加者らが、認知症の薬物療法に比べて評価が難しいとされる非薬物療法の有効性などを報告した。認知症治療には、抗認知症薬などを使う薬物療法と、認知機能訓練や音楽療法、パーソンセンタードケア、バリテーション療法などがあり、よく知られている。シンポジウムでは、認知症の患者に6週間アロマセラピーを行ったところ、嗅覚機能とともに認知機能の向上が見られ、なぜ効果があるのかを報告。また、インターネット上のサイトを利用した「認知症ちえのわnet」で認知症のBPSD(行動・心理症状)に対するケア体験を収集し、その奏効確率を公開していることを紹介。しかし、非薬物療法の科学的根拠は、薬物療法に比べて乏しいと考えられるとの問題提起もあり、臨床の現場ではその有効性を実感しているものの、薬物療法の評価手法をそのまま持ち込むと適切な評価が出来ないとされ、評価方法の確立が課題となっている。

### 認知症の人の意思を最大限尊重したガイドラインを作成

厚生労働省は、認知症の人が自分の意思に基づいた日常生活・社会生活を送れるようにするために行う意思決定支援のガイドラインを都道府県や関係団体に通知した。2016年4月に成立した「成年後見制度利用促進法」は、財産管理中心だった同制度を、知的障害者や認知症高齢者などの意思決定支援を重視するものに見直す内容で、ガイドラインについては、同法に基づき作成された利用促進基本計画を受けて今年6月に正式決定した。意思決定にあたっては、意思形成支援、意思表示支援、意思実現支援の3段階のプロセスを踏む道筋を提示。本人の意思は時間や状況によって変わり得るので、適宜その意思を確認することが必要としている。

## 今週のオススメBOOK

★無料貸し出ししています。ご興味のある方はサポートセンターまで。

認知症は加齢とともに増加していきます。長寿であることは望ましい事ですが、認知症になってしまうと日常生活が不自由になります。できるだけ早くから認知症予防に取り組むことが良いとされています。本書はコグニサイズを日常の中で楽しみながら取り入れることができる内容になっています。自分の健康は自分で守っていく、その気持ちが大切です。すばる舎 島田裕之＝著



## 認知症予防で健康寿命をのぼそう

認知症の予防のためには、軽度な認知機能の低下がみられ始めた時に、運動習慣や正しい食生活を実施し続けることが大切です。特に運動を続けることで認知機能が維持・改善することがわかっています。運動は記憶をつかさどる脳の海馬の維持・肥大に効果をもたらし、脳を使いながらの運動は神経細胞が活発化しやすくなると考えられています。

国立長寿医療研究センターで開発された「コグニサイズ」という運動は、身体を動かしながら認知課題(計算、しりとり等)を行うことで、脳に刺激を与え、認知機能の維持・向上につながります。少しの時間でもよいので、できるだけ毎日行い、習慣化することが大切です。

## 今週の施設紹介！あしすと 月額100,000円

### 大分市大字永興846番地

大分市永興の住宅街にあるサービス付き高齢者向け住宅あしと。

入居者様が安心と希望を持って暮らしていけるように、人生の一部に少しでも寄り添いながら、「心の交流による満足」を目指して心のこもったおもてなしを心がけていらっしゃいます。

広い食堂でゆっくりした時間を過ごしていただき、棟内で手作りされた出来立てほかほかのお食事をとることができます。2階にあるデイサービスは活気があり、お伺いさせて頂いた日はちょうどレクリエーションをなさっていて大きな笑い声が聞こえ、皆さんが楽しんでいる様子が伝わってきました。



編集後記:暑い日が続きますね。ニュースでも熱中症の話題が多くなってきました。熱中症に気を付けながら運動不足にならないように、室内で認知症予防を兼ねて「コグニサイズ」を楽しみながら体を動かしてはいかがでしょうか 賀来

# おおいた県高齢者住まい選びサポートセンター - 0120-33-1765 (9:00~18:00)

社名 株式会社真愛  
代表者 後藤 英治  
本社所在地 〒870-0855 大分市大字豊饒447番地の2  
電話番号 097-579-6801  
FAX番号 097-579-6803

