

百歳元気プロジェクト推進ニュース

VOL. 19 (2015. 1 月) … J A 宮城中央会 営農農政部…



百プロジェクト始動3年目！！今年も元気な一年に！！



①ニュース：認知症サミット日本後継イベントを 都内で開催、首相が新戦略を表明

全国 1 万人規模の認知症追跡調査も行う

2013 年 12 月にロンドンで行われた「G8 認知症サミット」の後継イベントが昨年 11 月 5 日から 7 日まで都内で開催されました。6 日に行われた国際会議には安倍晋三首相が出席し、日本の認知症施策を加速するための新戦略の策定と、政府一丸となって取り組むことを表明しました。さらに住民を対象とした認知症の追跡研究を全国 1 万人規模で行うこととし、認知症の病態解明や治療への研究に役立てる予定です。同イベントは「新しいケアと予防のモデル」をテーマに掲げ、G7 各国関係者や EU 関係者、WHO 関係者、研究機関専門家などが多数参加。認知症に関連するさまざまな事案について、国際的な観点から意見交換が行われました。

各省庁が横断的な認知症対策を実施

厚生労働省は 2013 年より「認知症施策推進 5 か年計画（オレンジプラン）」を開始。標準的な認知症ケアパスの作成、地域での生活を支える医療、介護サービスの構築など、認知症に対するさまざまな施策を進めてきました。今回提示された方針では、国家戦略としてさらに省庁の枠組みを超えた政策を実施する予定です。

日本では今や高齢者の 4 人に 1 人が認知症または予備軍であるといわれ、世界共通の課題ともいえる認知症。患者の生活向上などについて各国の担当者が議論を交わし、認知症研究が前進することが期待されます。

【出典：認知症ねっと】

②予防：認知症で落ちる 3 つの能力の鍛え方

認知症になる前段階で落ちる脳機能を集中的に鍛えることは、発症を遅らせるための効果的な方法であるということが分かってきました。

認知症という病気に至る前の段階では、通常の老化とは異なる認知機能の低下がみられます。この時期に最初に低下する認知機能が、「エピソード記憶、注意分割機能、計画力」です。これらを意識して重点的に使い、その機能を鍛えることで認知機能の低下を予防します。次の表に、それぞれの機能の簡単な鍛え方をまとめました。

機能	内容	鍛え方
エピソード記憶	体験したことを記憶として思い出す	2日遅れ、3日遅れの日記をつける
		レシートを見ないで、思い出して家計簿をつける
注意分割機能	複数の事を同時に行う時、適切に注意を配る機能	料理を作るときに、一度に何品か同時進行で作る
		人と話をするときに、相手の表情や気持ちに注意を向けながら話す
		仕事や計算をテキパキと行う
計画力	新しいことをするとき、段取りを考えて実行する能力	効率の良い買い物の計画を立てる
		旅行の計画を立てる
		頭を使うゲーム(囲碁・将棋・マージャン等)をする
		やり慣れたことでなく新しいことをする

【出典：認知症ねっと】

③実践：ぼけ10か条実践で認知症対策を

財団法人「ぼけ予防協会」で発表されている「ぼけ予防10か条」「ぼけ介護10か条」をご紹介します。

ぼけ予防10か条

1. 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
2. 適度に運動を行い足腰を丈夫に
3. 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
4. 生活習慣病(高血圧、肥満など)の予防・早期発見・治療を
5. 転倒に気をつけよう 頭の打撲はぼけ招く
6. 興味と好奇心をもつように
7. 考えをまとめて表現する習慣を
8. こまやかな気配りをしたよい付き合いを
9. いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
10. くよくよしないで明るい気分で生活を

ぼけ介護10か条

1. 【コミュニケーション】語らせて微笑みうなずきなじみ感
2. 【食事】工夫してゆっくり食べさせ満足感
3. 【排泄】排泄は早めに声かけトイレ
4. 【入浴】機嫌みて誘うお風呂でさっぱりと
5. 【身だしなみ】身だしなみ忘れぬ気配り張り生まれ
6. 【活動】できること見つけて活かす生きがい作り
7. 【睡眠】日中を楽しく過ごさせ夜安眠
8. 【精神症状】妄想は話を合わせて安心感
9. 【問題行動】叱らずに受け止め防ぐ問題行動
10. 【自尊心】自尊心支える介護で生き生きと

口腔ケア情報 part5



口腔ケアに関する情報をお届けしますので、日々のケアや普及にお役立てください。

歯ぎしりしていませんか？歯ぎしりは睡眠医学では病気と認識されています。

歯ぎしりの原因としてストレスや不安など、心因性のものが挙げられますが、それ以外にも歯の治療によるかみ合わせの不適合なども歯ぎしりの原因となる場合があります。

歯ぎしりを放っておくと、歯周病の悪化、肩こり、頭痛、眩暈など様々な不快症状を引き起こしてしまう恐れがあります。したがって、たかが歯ぎしりと、あなどってはいけないのです。

歯ぎしりの症状がある方は、口腔外科または歯科医院を受診し、治療をはじめましょう。

マウスピースなどでの対症療法をはじめ、かみ合わせの改善、薬物療法などが行われます。東洋医学を採用している医院では漢方や針灸などの治療が行われているようです。【出典：歯ぎしりの原因と治療の基礎知識】