

# あゆむ

## 平成30年度認知症の人とあゆむ会総会・講演会開催

認知症の人とあゆむ会総会と講演会が6月6日(木)、特別養護老人ホームアミーガはまゆりの地域交流スペースで開催されました。

総会では前年度の事業報告と収支決算、今年度の事業計画と予算案が事務局から報告され、異議なく承認されました。また、役員改選により新役員は下記の方々に決定しました。

- 会長：野田 ことえ(再任)
- 幹事：袖林 盛(再任)
- 柏館 文美子(新任)
- 臼澤 まき子(再任：包括支援センター)
- 会計監査：境田 織子(再任)
- 事務局：細川 進(再任：はまゆり支援センター)
- 小山 恵(再任：はまゆり支援センター)
- 平野 因(新任：はまゆり支援センター)

総会に引き続き、久喜神経内科歯科クリニック歯科医師の久喜薫子先生より、「歯と認知症の関係」という演題にてご講演頂きました。

認知症の基礎知識から始まり、歯や口の中の健康が認知症の発症や進行にどのように関わってくるのかを大変わかりやすくご説明頂きました。

歯の本数は成人で28本あり、歯が少ない人は歯のある人に比べて認知症の発症リスクが高まるとのことでした。先生が大学院時代にラットを使った実験をしたところ、抜歯したラットは抜歯していないラットに比べ記憶を司る海馬の細胞数が減少したという結果が出たとのこと。しっかり噛んで食事をすることで食物の栄養吸収が高まり、脳への刺激も増え、それが認知症予防につながるというお話がありました。8020運動という80歳になっても20本の歯を残そうという運動があります。歯医者にかかることにより、健康な歯を保つことができます。また、口の中の汚れや虫歯の状況や歯周病の進行から、認知症の早期発見もできると先生は話されました。痛くなったら歯医者に行くのではなく、定期的に受診し、歯のメンテナンスをしていきたいと思いました。

### 三二講座

### 認知症で食べないときの対応

#### 1. 食べない原因とは？

食べ物が認識できなかつたり、食べ方を忘れて食べられない、体調が悪く食欲がなくても伝えられない、テレビの音などで気が散り食事に集中できないというような原因が考えられます。また、飲み込めなかつたり、噛めなかつたりなどの機能低下、内服薬の影響で味覚が変わってしまった、食事時に眠くなるといった原因も考えられます。

#### 2. 食べないときには

まずは、体調を確認してみましょう。便秘が解消されて食欲が出ることもあります。テーブルの高さや食器の位置など、環境が影響していることもあるので、確認してみましょう。食べないからといって、無理に食べさせず「1食位

抜いても構わない。」という姿勢も大事です。

#### 3. 定期的に食べてもらうための対策

普段から体調に気を配り、口の中や排便の状況についても確認してみましょう。本人のこれまでの食事習慣と現在の食事の様子が違っている場合は、本人のこれまでの習慣を尊重しましょう。また、飲み込みやすい形態にしたり、食べやすい食器にするなど、なるべく1人で食事ができるよう工夫しましょう。お腹が空くよう体を動かしたり、できるだけ一緒に食事をして「おいしいもの」「たのしいこと」を伝えてみましょう。場合によっては、主治医や管理栄養

### ☆シリーズ☆ 認知症最新ニュース

#### 【映画「ケアニン」釜石上映決定！】

「認知症で人生終わりになんて、僕がさせない——」

昨年の6月から劇場上映が始まった作品ですが、劇場を飛び出し全国各地で自主上映会が開催されています。認知症の女性(ヒロイン)と新人介護職員(主人公)との出会いを通して、主人公もヒロインを介護するご家族も成長していくヒューマンドラマです。



10月頃に釜石まちづくり(株)CINEPIT 映画上映会と岩手県介護福祉士会宮古広域支部のコラボ企画として上映が予定されております。新聞等の折り込みにCINEPITの上映チラシが入りますのでチェックしてくださいね。

### 活 動 予 定

- ★ つどい定例会 (対象：正会員・一般介護者)  
日時：7月25日(水) 13:30~15:00  
会場：小佐野コミュニティ3階
- ★ あゆむカフェ (対象：正会員)  
日時：8月22日(水)  
会場：小佐野コミュニティ1階談話室
- ★ 施設見学会 (対象：正会員)
- ★ 9月予定 日時が決まり次第ご連絡致します。