シリーズ「正しく知ろう認知症」VOL.10

認知症高齢者に対応した介護保険サービス

問い合わせ　地域支援課　支援センター係
☎876－1234　（内線3541、3542）

認知症の診断を受け、介護保険の要介護認定手続きにおいて、何らかの介護を要する状態と判定された場合、その程度と必要に応じて訪問介護や通所介護など様々な介護サービスを利用することができます。

今回は、その中でも認知症ケアに関連した地域密着型サービスについて説明します。

※地域密着型サービスは、原則としてその市町村の住民にのみ利用が認められています。

小規模多機能型居宅介護

このサービスは、ひとつの拠点で「通い」を中心として、要介護高齢者の心身の状態や必要に応じて「訪問」や「泊まり」を組み合わせた柔軟なサービスが受けられます。まさに「24時間365日の安心を確保する」サービス拠点です。

ここでは、利用者はなじみの職員となじみの場所で、状況に応じて必要な介護サービスを受けることができます。

このようになじみの職員による連続性のあるサービスを受けることは、特に認知症高齢者にとっては、精神的な負担の軽減ができるという利点があります。

なぜなら、記憶や認知機能の障害のために、サービスごとに別の事業所に行き、違う職員が対応するといった環境の変化により、大きな不安や混乱を招きやすく、症状が悪化してしまう可能性もあるからです。

認知症対応型通所介護（認知症デイサービス）

このサービスは、認知症の方を対象として、食事、排泄、入浴などの介護や支援などを自宅からの送迎付きで日帰りで提供するサービスです。

利用者は、数名程度の少人数で家庭的な雰囲気のなか、なじみの職員や他の利用者と共に、昼間の数時間を入浴や食事、レクリエーションなどをして過ごします。

認知症デイサービスは、通常のデイサービスと違って利用定員が少人数で小規模であり、一人ひとりの利用者とじっくり膝を交えて関わる時間を多く持つことで、認知症の方の思いに寄り添い、本人が安心して過ごすことができるように支援しています。

認知症対応型共同生活介護（認知症グループホーム）

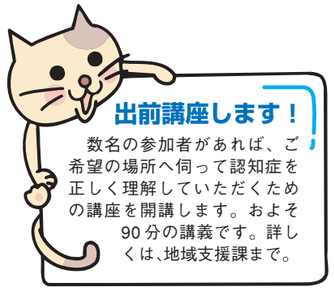
グループホームは、認知症の方を対象として、居室、居間、浴室などを備えた家庭的な雰囲気のなか少人数（9人）で共同生活を送りながら、日常生活の介護を受けられる事業所です。

グループホームでは、認知症の方にとって生活しやすい環境を整え、少人数の中で「なじみの関係」を作り上げることによって、生活上のつまずきや行動障害を軽減し、心身の状態を穏やかに保つことができます。

また、利用者が過去に体験したことのある掃除や洗濯といった役割を持たせることで、潜在的な力に働きかけ、認知症の人の中にある失われかけた能力を再び引き出す支援が行われています。

地域密着型サービスの充実を目指して

浦添市では現在各中学校区を一つの生活圏域として順次地域密着型サービス事業所の整備を進めています。地域密着型サービス事業所について詳しく知りたい方は、お気軽に介護保険課給付係（内線3594）までご相談ください。



出前講座します！

数名の参加者があれば、ご希望の場所へ伺って認知症を正しく理解していただくための講座を開講します。およそ90分の講義です。詳しくは、地域支援課まで。

生きいき100歳を目指して VOL.11

転倒予防は介護予防！

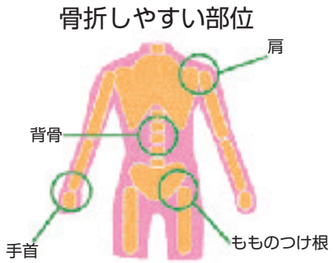
～10代から予防を始めましょう！～

問い合わせ　地域支援課　地域支援係　☎876－1234（内線3532、3533）

転倒に注意しましょう！

平成20年6月に実施した「生きいき度チェックシート」の結果、浦添市に住んでいる65歳以上の高齢者のうち、36％の方が転倒に対して不安な気持ちを持っており、15％の方が実際に転倒しています。

平成19年版高齢社会白書によると、介護が必要になった主な原因についてみると、「脳血管疾患」が25・7％と最も多く、次いで、「高齢による衰弱」16・8％、「骨折・転倒」10・8％、「認知症」10・7％となっています。



転倒・骨折を防ぐ日常生活のポイント！

①転びにくいからだづくり！

テレビ体操・ラジオ体操や散歩などの適度な運動を継続しましょう。骨だけではなく骨を支える筋肉も鍛えられます。転ぶのが怖くてじっとしているのではなく、無理せず自分のペースで運動をしましょう。

②外出するときは！

外出するときは、歩きやすい靴、動きやすい服装で出かけましょう。手提（てさ）げかばんよりは、肩掛けかばんやリュックサックなどを用いて、できるだけ両手を空けて、体のバランスを取りやすくしましょう。

③住環境

外出先よりも家の中で転ぶことが多いようです。次の事に注意しましょう。

○住まいの明るさを保つ。
○段差をなるべく解消する。
○手すりや踏み台を設置する。
○電気コードなどを放置しない。

④丈夫な骨づくり

私たちに必要とされる一日あたりのカルシウム摂取量は、800mg～1000mgが望ましいといわれています。3食バランスよく食べていれば、1日400mg程度は摂取していると考えられます。あと400mg増やすことを目標にカルシウムを200mg含む食品を1日2品、毎日の食事にプラスしてみましょう。

200mgのカルシウムを含む食品

牛乳	コップ1杯（200g）
プレーンヨーグルト	計量カップ2/3（約170g）
スライスチーズ	約2枚（約38g）
しらす干し	大さじ5杯（約40g）
桜えび	大さじ2.5杯（10g）
小松菜	約1／2束（約140g）
チンゲンサイ	小2株（約100g）
さばの缶詰	缶詰1／2缶（約95g）

⑤日光にあたろう！

外出して日光を浴びることにより、体の中のビタミンDを増やして骨を強くします。

⑥骨密度の測定

高齢になると転んで骨折しやすい原因の一つに骨粗しょう症があります。背中が痛んだり、背中が丸く前かがみの姿勢になったり、身長が低くなっている方は骨密度が低くなっていないか、整形外科等で測定してもらいましょう。

骨粗しょう症は、高齢者に多い病気ですが、その予防は、10代の若い頃から始めることが必要です。骨量が一番多いのは18歳位の時です。若い頃にカルシウムを多く骨に貯蔵すると、40歳以降のカルシウム減少のスピードを遅らせることができます。

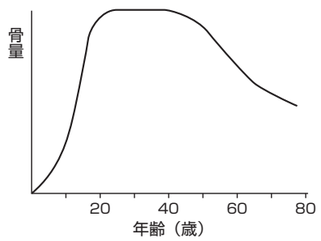


図1　加齢に伴う骨量（骨基質量＋骨塩量）の変化　（模式図）

ご自身の介護予防に取り組みながら、将来に向けてお子さんやお孫さんの骨も守っていきましょう。