



HIDAMARI

— 陽だまり —



MCI って何？

ときめきボノ倶楽部

行事紹介

あけぼの苑高崎の活用例

編集後記



MCI って何？

あけぼの苑高崎施設長 柳澤 勉

MCI とは **Mild Cognitive Impairment** の頭文字で軽度認知障害と言い、認知症の一手手前の段階のこと、つまり軽度の認知障害はあるが日常生活に支障がない状態です。

日本の人口に占める 65 歳以上の高齢者の割合は約 30%と世界に例のない高齢化が進んでいます。健康寿命と平均寿命の間には約 10 年程のギャップがあります。要介護 1 の認定者の要因は認知症が最も多く、厚労省推計で 2022 年時点の認知症は 440 万人、年齢が上がるほどその割合が高くなっています。

認知症には数多くの原因疾患があり、主なものは 4 種類で、アルツハイマー型 (AD)、レビー小体型、前頭側頭型、脳血管性です。最も多い AD が全体の 60~70%です。AD は脳内にアミロイドβなど異常なたんぱく質が溜まることで神経細胞の機能が低下、神経細胞死により脳の萎縮がおこることで発症すると考えられています。認知症になってからでは完治はできませんが、認知症の前段階の MCI で診断し、適切な進行予防の活動や治療介入で発症を抑制させることができます。MCI と診断されたのち、研究により幅はありますが毎年約 10%が認知症に進行し、一方適切な対応で約 20%は正常に戻ると考えられています。

認知機能には記憶障害の他に、時間の見当識障害 (ex 今日は何日?)、実行機能障害 (ex 料理の手順?、道具の使い方?)、注意力障害 (ex 注意力が持続できず計算できない)、言語障害 (ex 物の名前が出ずにあれ)、視空間認知障害 (ex 図形が模写できない) などがあります。

認知症のリスクに関して研究によると、中年期での高コレステロール、うつ病、高血圧、喫煙、運動不足、糖尿病、肥満、過度の飲酒、また高齢期では社会的孤立その他があげられています。生活習慣病をきちんとコントロールして、タバコや過度な飲酒を控え、運動習慣をつけ、減塩とバランスの取れた健康的な食事をし、睡眠習慣の改善をはかることでリスクを軽減できるということです。ただ高齢者には、過度な低血圧や痩せはリスクになります。また、DHA などのサプリメントの長期使用の効果は不明ですが、お金に余裕のある方は続けてください。不足する栄養素の補充サプリメントは有効です。

今、何故 MCI が話題になっているかといえば、MCI を治療する薬が上梓され臨床現場で使えるようになったからです。ただし使用には、しっかりと診断された患者に、資格を持った医師が、認定された医療機関で、十分に副作用をチェックしながら行うなど制限が強くかかっています。残念ながら進行した認知症患者には副作用が強く出ることが知られていますので使用はできません。

MCI が疑われたら、認知症予防を実行しつつ、神経・認知症の専門家に相談して検査、診断、治療介入の検討をしてください。

～ときめきボノ倶楽部 紹介～

あけぼの苑高崎では、地域の皆さまにもっと施設を身近に感じ、日ごろから気軽に頼れる存在になりたいという思いから、**毎週木曜日**に「**ときめきボノ倶楽部**」を開催することになりました。

この取り組みは、地域住民の方が主役となり、施設の専門職がその隣で支えながら、地域と施設が手を取り合って進める新しい形の介護予防体操です。

通常の前防体操とは少し違い、第三週目の木曜日には、**国家資格**を持つ**専門職**が登場し、それに加えて今年度は、第4週目にもリハ職による体操アドバイスがあります。それぞれの専門性を活かした健康づくりや生活に役立つアドバイスをを行います。**専門家と直接話せる**貴重な機会として、今後ますます充実させていく予定です。

今回掲載している写真は、記念すべき第一回目の様子と、イベントを支えてくださった高崎市介護予防サポーターの皆さんを写したものです。参加者の皆さんの笑顔や、和やかな空気が少しでも伝わればうれしく思います。

参加費は無料で、**介護保険**の利用も**不要**です。事前申し込みも必要ありませんので、「最近外に出ていない」「体を動かしたいな」という方は、どうぞお気軽にお越しください。

第一回目のイベントでは、理学療法士が**独自**に考案した介護予防体操を実施し、参加者の皆さんからも非常に好評をいただきました。

今後も、正しい歩き方を学べる講座や、口腔機能を維持するための前防体操、感染症対策講座など、さまざまな企画を予定しています。

地域の方々が自然と集まり、楽しみながら健康づくりができる場所として、そして人と人がつながる温かいコミュニティとして、「**ときめきボノ倶楽部**」を育てていきたいと考えています。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。



沢山のサポーター様に支えられての始動となりました



第一回目の様子です。多くの方にご参加していただきました



理学療法士による独自の介護予防体操を行い、参加者の方から大変ご好評をいただきました



始めてみませんか 介護予防体操

無料!

ときめきボノ倶楽部

週に1度の「ときボノ倶楽部」で、将来の自分にプレゼント
気軽にスタート 明日への自信。

プロも 支える 健康習慣 本気の予防。



ときめきボノ倶楽部
毎週木曜日
10:00~
10:50
無料提供
あけぼの苑高崎

介護予防体操…ご持参いただく物：タオル・飲み物
毎週木曜日 10時00分~10時50分

会場：介護老人保健施設 あけぼの苑高崎リハビリホール
リハビリ専門職、歯科衛生士、管理栄養士、看護師、等によるアドバイス

《申し込み・お問い合わせ・協力》

介護老人保健施設 電話：027-343-2253 介護事務室
あけぼの苑高崎 住所：高崎市上豊岡町 827-1
介護予防サポーター

苑のイメージマスコット
あかりちゃん

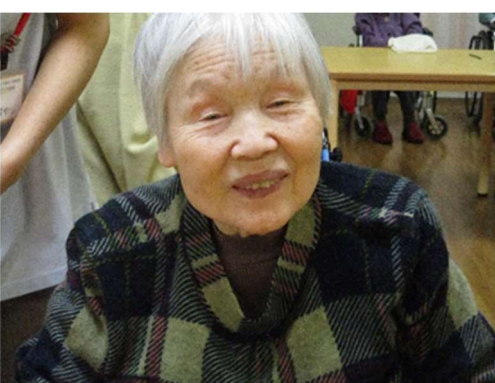


行事紹介

あけぼの苑高崎では、皆さまに少しでも多く笑顔になっていただけるよう、私たちは毎月の行事にさまざまな工夫を凝らしています。感染症対策のため、コロナ以外の場面でも多くの制約がありますが、その中でも安心して楽しんでいただけるよう、職員一同で力を合わせて取り組んでまいります

また、皆さまからいただくご意見やご希望も大切にし、より充実した時間を過ごしていただける行事づくりを続けていきます。これからも、皆さまの笑顔があふれる場となるよう努めてまいります。

専門棟



一般棟



デイケア



あけぼの苑高崎の活用例



あけぼの苑高崎をすでにご利用されている方、ご利用をお考えの方、あるいはご近所やご親戚の方で介護にお悩みのある方など必見。あけぼの苑高崎には、様々な活用方法がありますのでぜひご覧ください。

自宅介護？施設？方向性が未定の方・家での介護継続に限界を感じている方

アセスメント（評価機関）として活用

- 多職種（PT、OT、ST、歯科衛生士、管理栄養士、医師、看護師、支援相談員、ケアマネ）が専門的に関与
- 24時間の観察でじっくりとアセスメント
- 地域のケアマネジャー、在宅支援業者と連携し、最良の在宅支援を検討
- お試しの外泊、短期的な在宅復帰など、柔軟に自宅での生活を模索
- 在宅が困難なら最適な生活環境を設定

風邪、带状疱疹、ケガ、長期安静から心身機能が衰えてしまった方

専門的リハビリで心身機能の維持向上

- リハビリ専門職による個別リハビリ計画
- 有料老人ホーム入居中でもリハビリ専門職が「やる気の続く自主リハビリのプログラム」を提供
- 介護職による潜在能力を活かした生活リハビリ
- 管理栄養士が栄養供給状況をアセスメントし、リハビリ効果をUP！
- OT、ST、歯科衛生士により食事行為の維持・改善も
- 訪問、通所、短期入苑、長期入苑から最適サービスを選択

認知症の周辺症状にお困りの方

専門的認知症ケアの提供

- 脳外科を併設し（あけぼの苑高崎の敷地内にはるな脳外科を設置しています）、認知症の原因となっている疾病についての確定診断
- 診断に基づき、ご利用者様の思いを汲み取ったケアを提供
- 家庭で介護におけるケア方法についてアドバイスや相談
- 家庭環境を考慮しながら、施設での生活滞在時間をゆっくり確保し、じっくりと今後の方向性を一緒に考えていきます

～その他、こんな要望にも対応しています！～

認知症状の安定化

周辺症状の安定化を図る機関としてご利用いただけます。

食べる喜びをサポート

口腔・嚥下機能の維持・改善をサポート。歯科医師、歯科衛生士、PT、OT、STなど多職種が介入可能です。

排泄行為の維持改善に

排泄リズムを把握し適切な誘導でトイレでの排泄をサポート。夜間排泄や排泄後処理など、介護負担の改善を提案・支援します。

排泄行為の維持改善に

特養対象外、要介護1 or 2、家庭生活が困難、心身機能の向上が必要な方など、生活場所が定まらない方。アセスメントで最適な生活場所を探索支援します。

待機しながら個別リハビリ

GH、小規模、有料ホーム等の待機中でもリハビリ専門職による生活リハビリができます。

～編集後記～



5月を迎え、新年度が本格的に動き始めました。皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

今年は春先から寒暖差が大きく、夏は例年より早く猛暑が訪れ、高温多湿の厳しい季節になると予想されています。秋も残暑が長引く見込みで、年間を通して気温の変動が大きい一年になりそうです。地球温暖化による基礎気温の上昇が背景にあり、通常の気温推移であっても、土台が高いため猛暑へとつながりやすい状況が続いています。

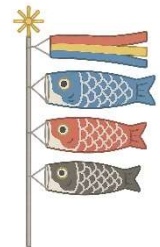
群馬県は内陸特有の気候の影響を受けやすく、山沿いでは積乱雲が発達しやすいため、雷雨やゲリラ豪雨が発生しやすい地域です。また、フェーン現象によって気温が急上昇しやすいという特徴もあり、気候変化の影響をより強く受けやすい環境にあります。皆さまが安全で快適に過ごせるよう、気象情報をこまめに確認しながら、無理のない生活を心がけていただければと思います。

あけぼの苑高崎の基本理念～^な和^ご護^む夢～

和：和やかな生活環境を提供するように心がけます。

護：より良い看護、介護を提供できるよう職員一丸となり努力いたします。

夢：夢と希望のある生活空間を提供いたします。



基本方針

- 1.利用者様一人一人の尊厳を守り、自立を支援します。
- 2.安心して満足のいくサービスを提供できるよう職員自ら研鑽に努めます。
- 3.地域や家庭との連携を密にし、地域福祉のために寄与します。

一般財団法人 榛名荘
介護老人保健施設 あけぼの苑高崎
群馬県高崎市上豊岡町827の1
TEL 027(343)2653
FAX 027(340)7118



Instagram



マスコット あかりちゃん

インスタやってます！
Follow me

介護老人保健施設 あけぼの苑高崎

日々の様子や情報をUPして
いますので、お気軽に閲覧やフ
ォーをお願いします

こちらからアクセス >>



ROUKEN_AKETAHA