

# あまくさ♡認知症を地域で支える会

## 通信 vol.6

### 研修会報告 ～認知症との向き “愛” 方～



平成 30 年 2 月 24 日午後 2 時より天草東保健福祉センターにおいて大分県の医療法人さくら会「わかば台クリニック」副院長の山内勇人先生（認知症サポート医、精神科医）をお招きし「認知症との向き」愛“方”について講演いただきました。先生御自身の実体験のお話もあり、本人の理想とする人生の最後と関わる人たちの押し付けがちな理想の違いについて考えさせられました。

認知症を含む高齢者がまだまだ増加する天草において、本人たちが住み慣れた地域に生活していくには偏見のない地域の共生社会の構築が重要です。今年度も新たな♡の会の会員やキャラバンメイトの増員活動、地域の方々への情報提供やオレンジカフェの開催など行っていくしますのでご協力よろしくお願いします。



研修会の様子



### オレンジカフェをご存じですか

◆活動内容・・・毎月第3土曜日に亀場町コミュニティーセンターにて実施。カフェの開催時間は 10 時～15 時半です。近い方は亀場町近辺の方から遠くは倉岳町等からも来られます。

様々なレクリエーション活動を通じてお互いに笑いおおいに刺激を受けながら、スタッフや利用者の方・地域の方との交流が図られています。活動内容は様々で季節毎の行事なども取り入れながら月 1 回の活動を楽しんでいます。

◆参加方法・・・スタッフとしての参加も利用者の方の紹介もいつでも可能です。

昼食希望の場合のみ、食事代 500 円を徴収しています。

送迎は基本ご家族にお願いしていますが、スタッフで対応される場合もあるそうです。

◎相談窓口は事務局まで。

#### ◎オレンジカフェ・スタッフのコメント

利用者はスタッフからの紹介や親戚・知人などを通じて、といった方が多いです。スタッフも色々な方が参加されており互いに刺激を受ける事が多く、新たに勉強を始めた方もおられスキルアップにも繋がっています。ただボランティア活動だけではどうしても限界があるので、今後は市の事業との連携も検討しながら、楽しみにしていただいている方のためにも続けていきたいと思っています。



また今回のオレンジカフェには熊本大学薬学部の大学院生・今福さん(上天草市出身)と、同薬学部 5 年生の宮下さん(大牟田市出身)の 2 名の学生が参加されました。

これからの未来を担うお二人にこのオレンジカフェの活動に参加されたきっかけや将来の目標等をインタビューさせていただきました。

1、Q：オレンジカフェに参加されたきっかけは？

A：今後の天草の医療・福祉において自分たちに出来ることを考えながら取り組んで行きたいと考え、熊本の様々な大学の学生で天草メディカルスチューデント(AMS)という活動を現在 20 名ほどで行っており、今回オレンジカフェの話を聞いて、是非地元の方と交流したいと思い参加させていただいた。

2、Q：将来の目標は？

A：地域医療・特に今後の高齢化社会においては地域の方の健康意識を高める事が重要だと思っている。啓発活動に取り組みたい。地元の方と交流しながら、天草で働きたいと思う自分たちにとって魅力ある地域の受け皿と一緒に模索していきたい。

一日中利用者の方やスタッフと一緒に過ごされ、いつも以上に活気ある活動となったようです。彼らの今後の活動に期待すると共に、現場で働く我々としては、医療・福祉の面からも魅力的な天草を目指して何が出来るのかを真剣に考えさせられた一日でした。

## 健康食品・サプリメントとは？

すすらん調剤薬局 寺元 栄一

2016年度の日本の健康食品・サプリメントの市場規模は1兆5716億円といわれています。利用者は5784万人。1人当たりの平均購入額は27169円です。では健康食品・サプリメントとは何でしょうか？

法律上の定義が無く、広く健康の保持増進に資する食品として販売、利用されるものを全般を指しているものです。そのうち、国の制度としては、国が定めた安全性や有効性に関する基準等を満たした「保健機能食品制度」があります。サプリメントに行政的な定義は無く、一般に【特定成分が濃縮された錠剤やカプセル形状の製品】が該当します。（お菓子や飲料も含む）「病気を診断する、予防する、治療する、軽減する」等は表記できません。

健康食品には保健機能食品+いわゆる健康食品を含めます。

保健機能食品には特定保健用食品（トクホ）、栄養機能食品、機能性表示食品があります。特定保健用食品とは個別許可制で、表示されている効果や安全性は国が審査し、食品ごとに許可します。

栄養機能食品は自己認証制で、科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含む食品で、国が定めた表現により機能性を表示することができます。

機能性表示食品は届出制で、事業者の責任において科学的根拠に基づいた機能を表示した食品で、国の許可を受けたものではありません。たとえば、青汁でもそれぞれに分類されるものがあります。

**健康食品・サプリメントとは、健康な人が使用、服用するもので、病気の治療に用いるものではありません。**選択、使用、服用には十分気をつけてください。健康増進の一番の基本は栄養・運動・休養です。



## 入れ歯の定期検診

医療法人天草祐歯会オーラルケアサポートさくら 荒木 祐治

こんにちは。医療法人天草祐歯会オーラルケアサポートさくらの荒木です。

「利用者様が入れ歯を半年ほど前に作ったのだけど、もう合わなくなっている」といった声を聞くことがあります。たとえば次のような状態です。

- ◎入れ歯のかみ合わせが悪く、1ヵ所だけきつく歯に食い込む。
- ◎入れ歯の床の下側の粘膜が、沈みすぎている。
- ◎入れ歯の床のふちの部分が、粘膜に当たり食い込んで床ずれを起こしている。
- ◎舌に傷や口内炎ができていて、入れ歯の硬い床や針金がそこにあたって痛む。
- ◎歯にかかっている針金がきつすぎて、無理な力がかかっている。
- ◎病気をし歯茎がやせて入れ歯が合わなくなり、ふちが粘膜に食い込む。

そこで、今回は、合わない入れ歯を発見するためのチェック・ポイントをご紹介します。該当するものが一つでもあれば、お口に合っていない可能性があります。調整したり、作り直しをする必要があるかもしれません。

### <チェック・ポイント>

- 入れ歯が外れやすくなった。
- 入れ歯の裏側に、食べ物のかすがたくさんつくようになった。
- あごの調子がおかしい。
- 入れ歯の下側の粘膜がはがれる。
- 部分入れ歯を支えている歯がしみる。
- あくびをしたときや、硬いものを噛むとあごが疲れる。

特に、総入れ歯の場合、入れ歯の「安定性」において下あごの入れ歯は、上あごより格段に悪くなります。下あごは物を噛んだり、しゃべったり、口を開けるたびに動きまわすし、少ない歯茎部分で舌の動きを支えているからです。

**入れ歯を使っている方の実に半数が、入れ歯の不具合をかかえているといわれています。**口腔内の状態は少しずつ変化します。入れた時点から合わない状態へ進行します。ですから、新しい入れ歯を入れたら、それで一生ずっと良好な状態が続くわけではないのです。入れ歯には、定期的なチェックと調整が必要になります。

思い当たる方がいらっしゃったら、ぜひとも、定期的な入れ歯の検診を勧めてください。