



第13号  
2021年1月発行

介護老人保健施設  
アルカディア  
ホームページQRコード→



新年、あけましておめでとうございます。本年も、当施設、フィールド共々、どうぞよろしくお願ひいたします。

昨年9月、当施設に就任しました、新施設長より新年のご挨拶をさせていただきます。

1年前のお正月には、とても想像できなかった、あつという間のコロナ渦の今日この頃で、皆様の生活も色々な面で様変わりされていると思います。今後とも、これまで以上にご利用される皆様が安心してお過ごしいただけますような、地域社会と密着した施設運営を心掛けていきたいと存じます。皆様、よろしくお願ひ申し上げます。

現在、高齢化の進行とともに、認知症と診断される方は徐々が増えていっしやいます。厚生労働省も、認知症に対して、本格的に取り組みを始めてから約15年が経過しました。ようやく、患者様・ご家族様が、認知症と共に、よりよく生きていくことができる社会を構築するという方向性が、社会的にも認知されつつあります。重要な点は、診断を受け、お薬を飲み始めればそれで一応の終わりではないということです。一般の身体疾患に比し、在宅介護上ご家族への負担が大きくなり、第三者、介護の専門家の介入がより重要になります。現在、都道府県、政令指定都市レベルでは、認知症疾患医療センター・認知症サポーター医、市区町村レベルでは、地域包括支援センター・認知症地域支援推進員・認知症カフェと、以前に比べ格段に社会資源が整備されつつあります。ともすれば、孤立したご家族がギブアップしてしまうということが今でも見受けられます。ご家族だけで抱え込んでしまわないように、私共もお手伝い差し上げますので、社会資源を上手に活用することが、介護負担の軽減に繋がります。ひいてはご本人のためになることをご理解下さい。

本年もどうぞ

宜しく願ひ申し上げます。



施設長 大竹敏之

## 当施設は、

### 「認知症ケア」に力を入れています。

介護老人保健施設アルカディアは、常勤介護士全員が介護福祉士の資格を取得しており、入所サービスには「認知専門棟」という認知症のご利用者様へのケアを専門的に行うフロアがあります。認知症の介護には、症状に対する正しい知識と理解が必要な為、認知症ケアに関する資格取得者や、研修を修了した職員が計14名在籍しております。

#### ◆認知症介護実践者研修：当施設在籍者 8名

質の高い認知症介護を行う専門職員を養成するための研修。実際に介護現場で働く職員を対象とし、実践的な認知症介護の知識や技術を習得しています。

#### ◆認知症介護実践リーダー研修：当施設在籍者 3名

前述の、認知症介護実践者研修で習得した知識や技術をさらに深め、チームで効果的に認知症介護を進められる指導者となります。

#### ◆認知症ケア指導管理士：当施設在籍者 1名

認知症の方への適切なケアの知識・技術習得に加え、認知症のケアの指導・管理が出来る人材。

#### ◆認知症ケア専門士：当施設在籍者 2名

認知症ケア専門士は、「認知症ケアに対する優れた学識と高度な技能、および倫理観を備えた専門技術士」と定義づけられます。受験には認知症ケアの実務経験が3年以上必要。

このように、当施設では、認知症ケアに力を入れることを一つの柱としています。また、認知症ケア勉強会を定期的に開催し、職員のケア方法や、知識の研鑽を図っております。認知症のケアには正解はなく、日々いろいろなアプローチ方法を試しチームでケアを行っていくことが必要とされています。

当施設では、入所やショートステイ、デイケアサービスといった、ご家族のレスパイト（休息）を目的としたご利用にも対応しておりますので、ご不明な点があればいつでも、お気軽にご相談下さい。

# 認知症を予防する

現時点では残念ながら「認知症にならない」という方法はありません。しかし最近の研究から「どうすれば認知症になりにくい」ということが少しずつわかってきました。今回は、認知症を予防する対策について、いくつかご紹介いたします。

## 生活習慣で認知症予防

認知症の原因の約6割を占めるアルツハイマー型認知症の発症に、生活を取り巻く環境の影響が大きく関わっていると分かっています。

脳の状態を良好に保つためには**食習慣**や**運動習慣**を変えることが重要であり、特に認知機能を重点的に使う**対人接触**を行うことや**知的行動習慣**を意識した日々を過ごすことが重要だと言われています。この内の、運動習慣の改善で出来る、認知症予防を次の項で紹介いたします。

## 歩くことが認知症予防に!?

認知症や生活習慣病の予防に勧められる運動が「ウォーキング」です。誰でも手軽に始められるのがウォーキングの利点ですが、認知症予防を目的に行う場合、「毎日ひたすらたくさん歩けばいい」というわけではありません。この機会に「歩き方のコツ」を知っておきましょう。

## 認知症予防に繋がる歩き方のコツ

「たくさん歩けば歩くほど体にいい」と思っている方もいらっしゃると思いますが、過剰な運動は逆に免疫力を低下させ、活性酸素を増やして体の老化を早めると言われています。また、限界を超えた運動は、慢性疲労や病氣、怪我の元にもなりかねません。

認知症予防を目的にウォーキングを始めるのであれば、適切な「運動の強度」と「1日の平均歩数」が重要になります。

## 「早歩き」で「五千歩以上」!

国内で65歳以上の高齢者5千人を対象に行われた、日常生活の歩行と病氣予防の関連性についての大規模調査によれば、「歩数と歩きの質（運動強度）が病氣の予防率と関連している」ことがわかったそうです。

運動強度は、左記の3つに分けられます。

- ・低強度…ゆっくりした散歩
- ・中強度…早歩き、やや重い山歩き
- ・高強度…ジョギング、テニス、水泳など

運動強度は個人の体力や年齢で変わりますが、おおよその目安としては「なんとか会話ができるレベルの早歩き」が中強度の運動になります。

そして前述した調査では、「1日あたり、5千歩以上の早歩き（中強度）を7.5分以上行っている人に、認知症発症者はほとんどいなかった」という結果が得られました。この7.5分は、継続しても、断続的に行った合計時間で換算しても構いません。

ただ、普段運動習慣のない人や、体力に自信のない人がいきなり高強度のジョギングをすると、思わぬ怪我を招く恐れがあります。まずは1日30分以上のウォーキングを、週3回以上取り入れるところからスタートしてみてください。

※100年人生レシピ様「ウォーキングで認知症予防!歩き方のコツを知っておこう」より一部引用

今回もご覧頂きありがとうございます。新型コロナウイルスの感染拡大により、世界中で厳しい状況が続いておりますが、少しでも皆様のお力になる事ができ、楽しい日々が送れるようになればと内容を校正しました。

今回の内容以外にも、「介護・看護・医療・栄養、介護保険」などのお悩みがございましたら、お気軽にご相談下さい。また記事としても今後、ご紹介させていただきます。

近隣地域向け広報誌

『FIELDSフィールド』

をご覧ください。

誠に有難ございます。

◇次回は4月発行です。

次回も、皆様へお役立ち情報等をお伝えします。

◇施設見学をお受けしております。

ご興味のある方は左記の連絡先までお問い合わせください。

◇ホームページでは施設内や行事等の紹介もしております。

QRコードよりご覧ください。

ホームページQRコード



Twitter



Instagram



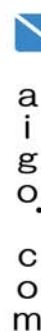
Facebook



介護老人保健施設

アルカディア

東京都武蔵村山市三ツ藤1-98-1



info@arcadia-ak

ai.go.com



042-569-3900 (代)