



OKAYA

岡谷ロータリークラブ

- 会長／矢島 實
- 副会長／矢島 進・井上保子
- 幹事／矢崎宏明
- 会報・雑誌・広報委員長／笠原祥一

- 事務所／岡谷市中央町 1-4-12 ホテル岡谷 3F
Tel/0266-22-6939・Fax/0266-23-6939・URL:<http://okayarc.org>・E-mail:okayarc@amber.plala.or.jp
- 例会／毎週火曜日 PM12:30 ホテル岡谷

第 2501 回例会 2010 年（平成 22 年）11 月 30 日（火）

点 鐘：矢島 實
司 会：原 史郎

斉 唱：我等の生業
ラッキーNo.：No.19 高木昭好

会長挨拶

本日はゲストスピーカーとして社会福祉法人聖母の会 本部総務企画室室長 橋渡重彰様に認知症の基礎知識についてお話をいただけるそうです。後ほど宜しく申し上げます。

先日ボーイスカウト 50 周年記念式典にロータリークラブを代表して幹事の矢崎君と出席してまいりました。後ほど感謝状を回覧しますのでご覧下さい。

最近アジア情勢が非常に緊迫して、特に北朝鮮の行動に緊張感が増してまいりました。我々、平和ボケしている日本人も特に政治家には、経済、法律、世界情勢をしっかりと勉強し、政治家自身の仕分けもしていただいて、住みよい社会を作って頂きたいものです。

家庭ではおはを漬けたり、大根を漬けたりご家族の方々には冬支度に忙しい毎日を送っていると思います。皆様、風邪などひかぬように体調管理に心がけて下さい。

幹事報告

- ・ ボーイスカウト 50 周年で感謝状を頂きました。また記念誌も頂いて来ましたので回覧します。
- ・ 12 月のロータリーレート 1 \$ =82 円

【例会変更】

松本西南 RC = 12/14(火)クリスマス家族夜間例会に変更。12/28(火)休会。ビジター受付は 14 日 12 時～13 時、例会場にて。



卓話 「認知症の基礎知識」

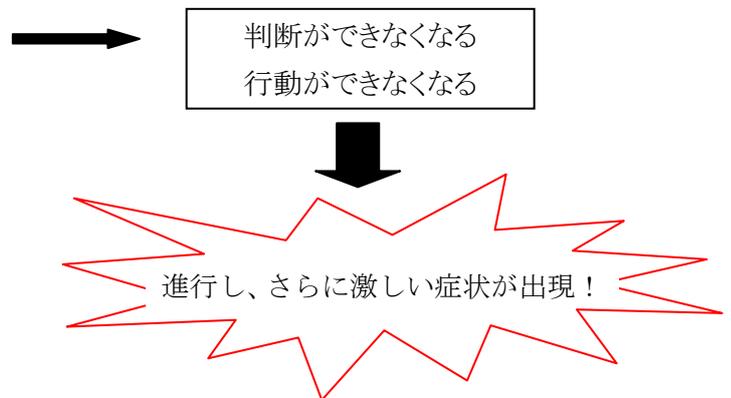
社会福祉法人聖母の会
本部総務企画室
室長 橋渡 重彰様

普段は本部で職員の採用、研修、育成の仕事しております。もともとは介護の職員として働いておりました。その後、相談員や施設の立ち上げ等を経験して現在に至っております。現場の経験を通して認知症の方やご家族の方と関わって来ましたので、今日の話の中でそんな事も伝えられたら良いかなと思っています。

全国で日常生活を送るうえで何らかの介護が必要な方は 480 万人いるそうです。その内の 220 万人(約 46%)が認知症の診断を受けているそうです。2035 年には 445 万人になると言われております。このような背景もあってでしょうか認知症をテーマにしたテレビ番組が多くなっていると感じます。社会全体で認知症や認知症患者をどのように支えていくかという関心が高まっているのではないかと感じています。

認知症という病気の理解

1. 認知症とは脳の病気によって、正常だった脳の働きが低下し、日常生活に支障をきたした状態
2. 日常生活に支障をきたすということ
 - ・ 激しい物忘れ
 - ・ 時間や季節が分からない
 - ・ 場所がわからない
 - ・ 人の認識ができなくなる
 - ・ 失行・失認・失語など
3. なぜ、認知症になるのか
認知症を引き起こしやすい病気の存在
 - ・ 脳血管性の疾患
 - ◇ 脳出血・脳梗塞などが原因となる
 - ◇ 出血部位や梗塞部位を中心に脳の機能が低下する
 - ・ アルツハイマー病
 - ◇ β アミロイドが原因とされるが病気の全貌は解明されていない
 - ◇ 脳の細胞が脱落し、脳全体が委縮することによって脳の機能が低下する
 - ◇ 進行し、現在の医学では治らない
4. 病気を特定することの大切さ
 - ・ 病気によって治療・対応の仕方が違う
 - ◇ 脳血管性認知症の場合
 - ◇ アルツハイマー病の場合
 - ・ 症状が大幅に改善または治るものがある



◇ 慢性硬膜下血腫の例

5. 認知症診断

- ・知的機能検査
- ・神経学的な所見
- ・血液・尿検査
- ・画像診断

6. 早期発見の重要性

- ・治療の可能性
- ・進行遅延の可能性
- ・本人にとって
- ・家族にとって

7. 相談窓口

★介護や介護予防、福祉サービス全般に関する相談（諏訪市の場合）

事業者名	電話番号
諏訪市地域包括支援センター	5 2 - 4 1 4 1
諏訪市在宅介護支援センター「かりんの里」	5 7 - 5 5 3 3
諏訪市在宅介護支援センター「湯の里」	5 7 - 1 0 0 0
諏訪市在宅介護支援センター「西山の里」	5 6 - 1 0 0 0
聖母在宅介護支援センター	5 2 - 3 5 1 2

改訂 長谷川式簡易知能評価スケール (HDS-R)

(検査日: 年 月 日) (検査者:)

氏名: 生年月日: 年 月 日 年齢: 歳

性別: 男 / 女 教育年数 (年数で記入): 年 検査場所

DIAG: (備考)

1	お歳はいくつですか? (2年までの誤差は正解)	0	1
2	今日は何年の何月何日ですか? 何曜日ですか? (年月日、曜日が正解でそれぞれ1点ずつ)	年	0 1
		月	0 1
		日	0 1
		曜日	0 1
3	私たちがいまいるところはどこですか? (自発的にできれば2点、5秒おいて家ですか? 病院ですか? 施設ですか? のなかから正しい選択をすれば1点)	0	1 2
4	これから言う3つの言葉を言ってみてください、あとでまた聞きますのでよく覚えておいてください。 (以下の系列のいずれか1つで、採用した系列に○印をつけておく) 1: a) 桜 b) 猫 c) 電車 2: a) 梅 b) 犬 c) 自動車	0	1
		0	1
		0	1
5	100から7を順番に引いてください。(100-7は?, それからまた7を引くと? と質問する。最初の答えが不正解の場合、打ち切る)	(93)	0 1
		(86)	0 1
6	私がこれから言う数字を逆から言ってください。(6-8-2, 3-5-2-9を逆に言ってもらう, 3桁逆唱に失敗したら、打ち切る)	2-8-6	0 1
		9-2-5-3	0 1
7	先ほど覚えてもらった言葉をもう一度言ってみてください。 (自発的に回答があれば各2点、もし回答がない場合以下のヒントを与えて正解であれば1点) a) 植物 b) 動物 c) 乗り物	a: 0 1 2	
		b: 0 1 2	
		c: 0 1 2	
8	これから5つの品物を見せます。それを隠しますのでなにかあったか言ってください。 (時計、鍵、タバコ、ペン、硬貨など必ず相互に無関係なもの)	0	1 2
		3	4 5
9	知っている野菜の名前をできるだけ多く言ってください。(答えた野菜の名前を右欄に記入する。途中で詰まり、約10秒間待ってもでない場合にはそこで打ち切る) 0~5=0点, 6=1点, 7=2点, 8=3点, 9=4点, 10=5点	0	1 2
		3	4 5
		合計得点	

食品	有効成分	効用
卵	コリン	脳の記憶形成を助け、血圧を下げる。
レバー	ビタミンB12	脳の働きに関与。記憶力・集中力を高める。
背の青い魚	DHA	神経細胞を修復、活性化。血流を良くし、血管障害を予防する。
ナッツ類	ビタミンE	細胞を破壊する過酸化脂質を抑え、動脈硬化やしみも防ぐ。
大豆製品	レシチン	血管壁のコレステロールを溶かし、動脈硬化を防ぐ。
納豆	ナットウキナーゼ	血栓の主成分・フィブリンを溶かす働きがある。
コーヒー	トリゴネリン	神経細胞を活性化し、新たな神経回路を作る。
長ネギ	リン脂質	脳の神経細胞を守っている細胞膜を構成する。
玉ネギ	ケルセチン	血液をサラサラにし、血栓を防ぐ。狭くなった血管を拡げる。
焼きにんにく	メラジジン	脳内の血流が促され集中力・記憶力が強化される。
ごま	ビタミンE、B12	脳内の血管を丈夫にして血圧を安定させ、認知症を予防する。
しいたけ	エリタデリン フィトステリ	コレステロール値や血圧を下げ、総合的に働いて認知症を防ぐ。

ニコニコボックス

太田博久・大橋正明・小口雅弘・小口泰史・尾関秀雄・笠原祥一・北澤洋之介・佐藤有司・杉田隆夫・高木昭好・竹村一幸・中嶋孝一・濱 透・林 尚孝・林 裕彦・林 靖高・原史郎・藤森睦美・宮坂宥洪・宮澤由己・矢島 實・山岡晴男・山岡正邦・山岸邦太郎・山崎典夫・林広一郎 本日は聖母の会 橋渡重彰様ようこそ。歓迎いたします。

井上保子 本日の卓話、橋渡がお話しさせていただきます。よろしくお願ひ致します。

白鳥修次 ボーイスカウト岡谷第一団の 50 周年記念に多大なご協力を頂き顧問の立場で感謝いたします。

矢崎宏明 子供が松本の私立中学を受験して何とか合格しました。高校受験をしなくていい学校だそうです。

宮坂宥澄 12 月 5 日に茅野市長円時の結婚式で媒酌人をつとめることになりました。

濱 俊弘・林 裕彦・宮澤由己・矢島 實 地区大会の写真を尾関さんより頂きました。ありがとうございました。

出席報告

会員数 46 名、出席者 33 名、出席率 71.74%、前々回訂正 86.96%

2010-2011 年度 R I テーマ
地域を育み、大陸をつなぐ
BUILDING COMMUNITIES
BRIDGING CONTINENTS

