

ノーモア・ミナマタを語り継ぎ、住みよいまちづくりを！

NPOみなまた



No.56(2018年1月)



ふれあいの家の畑は白菜、タマネギ、キャベツ、ブロッコリー、高菜…と色々な野菜が育っています。この取り組みは、水俣市の介護予防政策「もやい・ふれあい菜園事業」を活用したものです。

18区の地域の方にお声をかけて、6～8人のみなさんが毎週火曜日に集まって畑の手入れをしていただいています。この活動がスタートして1年3ヶ月経ちました。

作った野菜は出月バス停前の無人販売所に出荷しています。と言っても、まだ家庭菜園のレベルなので出荷できたりできなかったりです。また、地域リビング（3カ所）や老人会などに月1回お弁当の材料として出して、一人暮らしの方に配ったり…という活動もしています。

今日は、久々に白菜とジャガイモを少々ですが出荷できました。冬の畑は凍えます。かまどで暖をとりながら豚汁を作って食べました。何とアツアツで美味しかったこと！

もうすぐ向かいの畑にビニールハウスを建てる予定です。のんびり、ゆったり、自分たちで作った野菜を食べて元気老人になりたいです。

毎週火曜日9時～12時まで、どなたでも参加できます。是非、見学に来て下さい。

ふれあいの家 坂本 昭子（介護福祉士）



発行：NPOみなまた 発行責任者：中山 裕二 ☎867-0045 水俣市桜井町2-2-20

☎0966-62-9822 fax0966-62-1154 Eメール：npo@minamata.org <http://minamata.org/>

題字：江口 睦美

(カット：岡本あき)

心の病気と認知症

NPOみなまた副代表理事 高岡 滋

(神経内科リハビリテーション協立クリニック)

心というのは多様な側面を持っています。心の働きを分類すると、おおまかに、意識、知性、感情、思考などに分けることができます。

いわずもがなですが、精神が正常な働きを継続するためには、意識が明確でなければなりません。知性というのは、情報を感知し、記憶として蓄え、判断し、計画を立て、次の行動を起こすという働きを持っています。感情というのは、楽しんだり、落ち込んだり、怒ったり、というような精神機能を表します。

心の異常や病気というのは、脳の構造や働きの異常によっておこるわけですが、意識の低下は、脳の血管が詰まったり、外傷により脳が傷ついたりして、構造上の異常で起こることが多いと言えます。感情の異常には躁うつ病やうつ病などがあり、思考の異常には統合失調症などによる幻覚や妄想などがあり、これらの異常は、体質やストレスによって脳内の伝達物質の異常などによって起こると言われています。

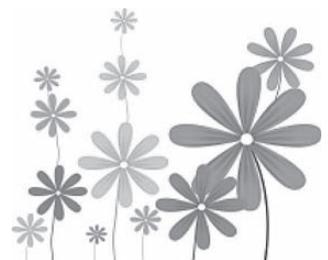
病院の診療科でいうと、意識の異常は神経内科、感情や思考の異常は精神科が担当することが多いと言えます。このように同じ脳の病気でも、その起こり方と性質で、脳の構造上の異常が確認されやすいものが神経内科、脳の構造上の異常が確認されにくいものが精神科でみられるという傾向があります。

それでは、知的な異常はどうでしょうか。生まれつき知的な異常があるものは、精神発達遅滞と呼ばれ、一旦獲得した知性が、後になって低下していくものを認知症と言います。認知症の中核症状は「記憶障害」です。記憶障害は、短期記憶、記銘力、長期記憶、作業記憶などがありますが、認知症では、最初に記銘力や短期記憶などの障害が現れます。これが認知症と他の精神障害を区別する上で基本的な重要な点です。

気を付けないといけないのは、意識障害やうつ状態が認知症と間違えられやすいということです。いきなり声をかけても反応しないような意識障害であれば認知症と間違えることはありませんが、軽度の意識障害やせん妄状態という意識障害に興奮や妄想を伴う状態は認知症と間違えられることがあります。また、うつ状態では、記憶力や思考力が低下することが多いため、これも認知症と間違えられることがあります。

お年寄りに被害妄想や嫉妬妄想などがみられた時に、認知症であるのか、精神病であるのかを見分ける基準の一つは記憶障害があるかどうかですが、妄想で発症し、次第に記憶障害が進んでいくアルツハイマー病の例や、レヴィー小体型認知症のように初期は記憶障害が目立たず、ありありとして幻視で発症するものもありますので、注意が必要です。

認知症の症状は中核症状と周辺症状に分けられます。中核症状は、記憶障害を含む認知機能の異常ですが、妄想や興奮、徘徊などの意識・行動の障害といった周辺症状が問題となってきます。認知症は記憶障害などの知的異常がその中核ですが、うつ状態などの感情の異常、幻覚・妄想などの思考の異常も起こってきます。



認知症は神経内科でも精神科でもみられ、重複するところの多い病気ですが、中核症状・周辺症状それぞれの対応方法の熟練度などによって、同じ認知症でも神経内科医が診療の中心となったり、精神科医が中心となったりします。

以上に述べたような、心の異常の分類や考え方を知っておくと、認知症や心にかかわる病気に対してどのように対処すればよいのか、ということを考えるうえで役に立つと思います。

介護日誌 **入居者のみなさんの暮らしが心豊かになるよう**

毎週金曜日、近くの出月公民館で行われている「地域リビング」にふれあいの家からも毎週参加しています。入居者の方の体調や気分などに合わせ、多いときは5名位で参加しています。「楽々療法」やヨガなど活動内容は週単位で変わります。毎回、地域の方とおしゃべりをしながら、楽しく過ごしています。

毎月一回の「いきいきサロン」の時はふれあいの家が担当です、スタッフが先生になって、体操やゲームやレクリエーションを行っています。先月は毛糸で作るリース作りをさせていただきました。細かい手作業でしたが頑張って作り上げクリスマスを彩りました。

大人になったら「教育」と「教養」が大事とある日の地域リビングで教えていただきました。まさに、今、入居者のみなさんにとっても「今日行く」と「今日用(事)」が大事ということですね(^^)

「今日も来たね！元気だった？」。立ち上がる時には「大丈夫？」と。地域の皆さんの気遣いや声かけがとても嬉しく有り難いと感じています。

ゆったりと過ごせるふれあいの家の暮らし。目的をもっていきいきと活動できる地域リビング。入居者の方のこれからが少しでも心豊かになるよう大切にしていきたいと思っています。

グループホーム ふれあいの家 辻 真衣（介護福祉士）



介護日誌 **年越しそばをいただきました**

例年ボランティアの方たちが「そば打ち」をしてくださいます。今年は8名の方が参加してくださいました。

手際よく伸ばされたそば生地を、入居者の方たちが切り分ける作業に挑戦。使い慣れないそば切り包丁に苦労される場面もありましたが、終始おだやかな表情でそば打ちを楽しまれました。

出来上がったおそばの味は格別！全員で美味しくいただきました。

また、玄関には大きな水瓶に南天やユリ菊などで、とても華やかな正月の生け花を飾っていただき、迎春の気分が大いに盛り上がりました。

ご参加いただいた皆さん、本当にありがとうございました。

グループホーム キトさん家 森下 孝子（看護師）



今年も多くのみなさんと力あわせて奮闘します

NPOみなまた代表理事 中山 裕二

新しい年が明けました。それだけで慶賀のいたりとするのは、きわめて日本人的なことです。といいつつ、そうとばかりは言っておれない年になりそうです。

まず憲法。9条はこの国の「平和」を守ってきた何ものにも代えがたいものです。歴代内閣もこれを守ってきました。しかし安倍首相はこれを変えるといいます。狙いは集団的自衛権の行使。早ければ、今年前半にも発議、国民投票という日程が報じられています。先人は侵略戦争と植民地支配で、国内外の多くの人々を傷つけた反省にたって、世界で一番平和を大切に輝く憲法を生み出しました。これを受け継いだ私たちは、さらに次の世代に引き継いでいく重大な責任を負っています。

次に水俣病。今年政府（厚生省、当時）が、水俣病を公害病と認めて丸50年にあたります。水俣病の公式確認は、さかのぼること12年前の1956年です。この12年間になされたことは、チッソ（株）の石油化学コンビナートへの転換をすすめるための大增産（汚悪水垂流し）。政府と熊本県は、原因究明に不熱心で水俣病患者を抑圧し、チッソ（株）と業界を擁護し続けました。公害病認定は、チッソ（株）が自らの計画をなし終え、水俣工場でのアセトアルデヒドの生産をやめたその年でした。水俣病被害の全容は未だ究明されておらず、未救済の被害者がたたかい続けています。今年、何としても解決のために見るべき前進をしなければなりません。

3つめは、介護のことで。当法人は3つの認知症対応のグループホームを運営しています。今の介護保険制度は、利用者の期待に応える介護をすることは、経営を圧迫することにつながり、職員の負担も大きいものがあります。また介護職員の不足も深刻です。生活保護費の切下げなどを含めて逆立ちした税金の使われ方を根本から変えていかなければなりません。

世の中が寛容性を失い、軍事力優先に向かっている気がします。安倍内閣の政策そのものが、私たちの国から寛容性を奪っています。一番言葉を大切にすべき政治家の乱暴極まる発言が続き、対立や排除の動きが強まっています。行き過ぎた自己責任のもと若者はもとより多数の国民が生き難くなっています。私たちが先人から受け継いできた民主主義と相いれないものです。今年本当に腰をすえ、このような安倍的なものとなたかかっていかなければと思います。

NPOみなまたは、小さな法人ではありますが、国民のみなさんと力をあわせて今年も奮闘いたします。どうぞよろしくお願い申し上げます。

☆☆よろしくお願ひします！☆☆

昨年5月に採用していただき、介護職員として働いています。以前も高齢者の方と接する仕事ではありましたが、本格的な介護の仕事に携わるのは初めてです。

入居者の方は、介護に不慣れな自分を寛大な気持ちで「これだけ出来ればよかったい」、「徐々に慣れますよ」と励ましてくれます。

介護の仕事は多岐にわたります。入居者の方の顔色や普段の小さな異変も察知しなければなりません。他の職員のお話や対応に気づかされることも多々あり勉強の毎日です。何よりも大事にしたいのはご本人の気持ちに寄り添うことです。信頼してもらえる介護員として自分らしく成長していきたいと思っています。



グループホーム キトさん家 田中 純子（介護士）