

高知精神保健

発行所 高知市丸の内1丁目2-20
高知県地域福祉部障害保健福祉課内
高知県精神保健福祉協会
電話：088(823)1111・088(823)9669(直)
FAX：088(823)9260
E-mail：kochi-mhwa@mopera.net
発行人 明神 和弘 編集人 谷 晃

第266号

第57回高知県精神保健福祉大会

あなたもできる認知症予防 ～脳のアンチエイジング～

大会実行委員長 安岡 克倫

私が精神科医として駆け出しの頃、大学病院で認知症患者さんの入院は診断確定のため精査目的の短期入院が多かったように思います。

認知症に伴う精神症状や行動障害(BPSD)によって職場もしくは家庭生活において支障をきたし入院を余儀なくされるケースを多く見てきました。

入院後、認知症の鑑別診断のための質問検査や画像検査によって診断がつけられ治療方針が立てられた後は、認知症の進行具合によっては認知症専門病棟のある他院に転院するか、施設に入所するかを選択せざるを得ませんでした。つまり認知症がやや進行した段階では、妄想や徘徊といった認知症に伴う精神症状や行動障害(BPSD)への対応に迫られ、適切に対応できてないと患者本人だけでなく家族や周囲の生活の質(QOL)までが低下し、最終的には入院や入所の時期を早める結果となっていたのです。

認知症は少し前までは防ぐことはできない病気とされてきました。そして一度発症すると薬やケアで症状を緩和し、進行を遅らせるしかないと思われていました。確かに認知症に対していまだ根治療法はありませんが、治療においても介護においても早期発見と病気の正しい知識と理解の果たす役

割は大きいと思います。なぜなら認知症の大部分は、現在の医学・医療のレベルでも早期に発見できればさまざまな対応ができるようになってきたからです。

近年、認知症を発症する前段階である「MC I (軽度認知障害)」が注目され、この状態で適切な治療や予防を行えば、認知症の発症を遅らせることや元の状態に回復する可能性があることがわかってきました。また、40代、50代のうちから生活習慣を見直し、改善することで、ある程度の予防につながることも多くの調査・研究で報告されています。もはや認知症は早期発見・早期治療、さらには予防する時代になったといえるでしょう。

今回は、認知症に関する最先端の研究をされながら、早期診断のための検査法の開発から予防法まで幅広くご活躍されています鳥取大学の浦上克哉先生にご講演いただき、その後、高知市健康福祉部、中芸広域連合地域包括支援センター、そして笑いヨガ主宰者とそれぞれ違う立場で認知症予防に取り組んでおられる3名の方々にシンポジストとして発表していただきます。(P6プログラム参照)

認知症を予防するにはどうすればいいのか、認知症を早期に発見しその進行を抑えるためにはどうすればいいのか、どのような役に立つ社会資源があるのかといった問題に対して皆様に最新の有益な情報をお伝えできる大会になることを願っております。

目次

第57回精神保健福祉大会(案内)	1
自殺予防ネットワークの取組みについて	2
第20回精神保健福祉従事者リフレッシュ研修	3

ドリームバスケットボール・キャラバン2017	4
日本ドリームバスケットボール協会HP	5
第57回高知県精神保健福祉大会(プログラム)	6

『安芸福祉保健所の 自殺予防ネットワークの取組みについて』 ～こころの悩み相談してみませんか～

高知県安芸福祉保健所 公文 一也

高知県の自殺者数は、平成10年以降全国の中でも死亡率が高く推移しており、高知県では「高知県自殺対策行動計画」を作成し取組みを進めていましたが、平成23年は全国8位、平成24年には全国3位となっていました。

平成23年に安芸福祉保健所管内の自殺者数は22人で、人口10万人当たりの自殺死亡率42.3と県内の福祉保健所管内では一番高い自殺死亡率となっていました。

そのため、県の中でも安芸圏域では自殺予防の取組みが喫緊の課題となっていました。

自殺予防に取り組むためには、関係機関のネットワークの構築が大事だと考え、そのための準備として、平成24年に、それぞれの関係機関の役割の理解と顔の見える関係作りから、地域での見守りネットワークを作ることを目指しました。



ネットワーク会議の様子

まずは、核となるメンバーの県立あき総合病院と芸西病院の精神科ソーシャルワーカー、市町村行政職員、司法書士、弁護士、精神保健福祉センターで情報共有し連携するために、地域における自殺予防のネットワークの必要性について学習会を開催しました。

平成25年度には、「ここから東部地域ネットワーク会議（自殺予防ネットワーク）」^{*}を立上げ、年間3回の会議を開催するようになりました。

^{*}名称の補足(こころとからだと言う意味です。)

現在、参加機関は市町村、警察署、消防署、薬剤師会、社会福祉協議会、地域包括支援センター、公共職業安定所、断酒会、就労継続支援事業所、保護観察所、教育関係等を新たに加えた63機関となっています。

取組内容については、参加機関がお互いの役割を理解するために、順次業務の紹介を行うことを基本に、精神科医師による疾患への理解や対応の講義、また、事例をとおして役割を考えるグループワークなどを行ったりしていますが、いずれも参加者の意見を反映したものを企画しています。

このように参加機関が増え、相互の役割理解が深まったことから、精神保健の緊急ケースへの対応が迅速に行えるようになり、ひとつの相談機関のみで抱え込んで支援が途切れていたと思われる困難ケースに対して連携した支援ができるようになりました。

このネットワークは、精神保健福祉業務全般でも利用出来るようになり、就労支援や地域移行等、業



ネットワーク会議後の懇親会

務がスムーズに動くようになりました。

また、参加機関から「ネットワークのメンバーで相談会を開催したい」との声が上がり、平成26年度から、開催場所を変えながら「よろず相談会」と称して、多重債務、心身の健康、生活上のトラブル、労働問題等、生活全般の相談会を実施しています。

さらに、平成28年度1月19日からは、安芸市をモデル地域として安芸市、安芸市消防本部、あき総合病院、安芸警察署、高知県立精神保健福祉センター（自殺対策推進センター）、高知県障害保健福祉課と自殺未遂者の再企図を防止するために「安芸市自殺未遂者相談支援事業」を開始しました。

現在、5件のケースを対応していますが、再企図を防ぐ事ができています。

この事業は、平成29年度中に安芸管内全体を対象とするために関係機関と調整を進めています。

これまで紹介した自殺予防の取組みは、非常に重要な業務ではありますが、各機関が苦手な部分をフォローしながら活動し、困った事があればすぐに集まり話し合いが出来るようになり、それぞれの機関が安心感をもってケースに対応出来るようになりました。

これからも、もっともっと仲間を増やしながら自殺予防に取り組んで行こうと思っています。もちろん、仕事だけではなく定期的に楽しい行事も開催しながら活動していきます。

第20回精神保健福祉従事者リフレッシュ研修

第1回 “*Shall we dance?*”

平成29年 9月6日(水) 14:00～16:00

(医)須藤会土佐病院(3階ホール)

講師:

(医)須藤会 土佐病院看護部長 脇 節子 氏

(医)須藤会 土佐病院作業療法士 吉良 勇哉 氏

20回の節目を迎えた平成29年度リフレッシュ研修では、講義形式の研修を離れ、体を動かすことに焦点を当てる内容になった。

前半、社交ダンスについての概略説明と模範演技が行われ、後半「ブルース」「ジルバ」の実技練習が行われた。

土佐病院には職員の「ダンスクラブ」が平成19年8月に結成され、週1回仕事の後の練習を重ね今年10周年を迎え、平成28年10月からは患者さんのダンスクラブもスタートし月1回30名前後が参加してる。

社交ダンスの魅力は、二人で踊るという相手への思いやり、大会で競技ダンスとしてパフォーマンスする取り組み方もあれば、パーティダンスとして楽しむことも出来る。ダンスのルールは世界共通で最近流行のクルーズツアーなどでも交流を広げる場がある。何より体全体を使う全身運動で。楽しんでるうちに体力がつく。



ワルツ、タンゴ、ルンバなど6種目の模範演技のあと、講師指導のもと参加者全員が男役・女役に分かれ、ブルースとジルバの練習をおこなった。慣れないうちは足元が気になり動きもぎこちないが、やがて手足だけでなく全心身をもって二人でダンスを作り上げていく過程に集中することで、社交ダンスの世界を体験するリフレッシュ研修になった。



**精神障がいをお持ちの方を対象とした
バスケットボール競技推進事業
ドリームバスケットボール・
キャラバン2017**

1. 目的

本事業の目的は、全国6会場において精神障がい者スポーツの講演およびバスケットボール交流会等を行うことで、精神障がい者スポーツの普及啓蒙を図ることです。また、交流会を通してニーズを持つ当事者やご家族、支援者等とネットワークを構築し、地域において日常的にバスケットボールが行えるよう、チーム設立の機会と出来るよう援助することです。

2. 主催:

NPO法人日本ドリームバスケットボール協会

3. 開催期間

2017年4月1日(土)～2018年3月31日(土)

4. 開催所

北海道、千葉県、大阪府、高知県、熊本県、沖縄県
(開催日時は随時、HPにて公開)

5. 参加資格

精神障がい当事者、当事者家族、支援者の方等

6. 参加費用

無料

7. 参加上の注意

- ・アクセサリーの着用は禁止とします。眼鏡についても同様で、スポーツゴーグルやコンタクトレンズなど各自にて対策をとってください。
- ・体育館での交流会となりますのでバスケットボールシューズ、もしくは室内用運動靴を使用してください。
- ・貴重品の管理は、各自にてお願いします。紛失等があっても主催者側では一切の責任を負いかねます。
- ・交流会中の傷害事故等については、交流会本部にて応急処置を施しますが、一切の責任は負いませんので、事前にご了承ください。

8. 申込先

メールもしくはFAX Mail:h.yarita@thu.ac.jp
FAX:0436-74-6015

9. 申込締切り

原則、各開催日の1週間前までとします。なお当日参加も受け付けますが保険加入は出来ないため、安全管理については自己責任であることを了解の上、ご参加ください。

10. 問合せ先

帝京平成大学 健康医療スポーツ学部
作業療法学科 / 鎗田まで

Mail:h.yarita@thu.ac.jp

TEL&FAX:0436-74-6015

11. 連絡

今後の広報のため、交流会の様子について画像をメディアに公開する予定です。どうぞご了承ください。

NPO法人日本ドリームバスケットボール協会(JDBA)

[新着情報](#) | [JDBA](#) | [大会](#) | [交流会](#) | [チーム](#) | [入会案内](#) | [お問合せ](#) |

『ドリームバスケットボールキャラバン IN 高知』

<http://chibadreambasket.web.fc2.com/caravan2017kouchi.html>

開催日時：

2018年1月6日（土）

参加費： 無料

開催概要：

- [キャラバン開催要項](#) (DOCファイル)

http://chibadreambasket.web.fc2.com/file/caravan2017_outline.doc

参加申込：

- [高知ラウンド申込用紙](#) (DOCファイル)

http://chibadreambasket.web.fc2.com/file/kouchi2017_entry.doc

MAIL : h.yarita@thu.ac.jp

FAX : 0436-74-6015

帝京平成大学 健康医療スポーツ学部
作業療法学科 鎗田英樹まで

申込締切：

2017年12月30日（土）

当日参加の場合は申込用紙をご持参下さい。

主催：

NPO法人 日本ドリームバスケットボール協会

会場：高知県立障害者スポーツセンター

<http://www.kochi-scfed.com/>

精神障がい者バスケットボール交流大会

ドリームバスケットボールキャラバン 2017

・全会場参加費無料
・未経験者歓迎

参加資格：精神障がい当事者とご家族・支援者
（障害者手帳をお持ちの方は当日ご持参下さい）
持物：シューズ、タオル、飲み物など
主催：NPO法人 日本ドリームバスケットボール協会

詳しい情報は
日本ドリームバスケットボール協会 <http://chibadreambasket.web.fc2.com/>

本事業は2016年度 スミセイ コミュニティスポーツ推進費補助プログラムの助成により行われております。

西東京交流会
（東京都多摩障害者スポーツセンター）
（17年9月9日15時～17時）
全国大会ドリームカップ
（千葉ポートアリーナ）
（17年11月5日10時～16時）
詳しくは公式HPへ

札幌ラウンド
会場：東区体育館
日時：2017年8月19日（土）
13:00～17:00
共催：北海道精神障害者スポーツサポートクラブ

千葉ラウンド
会場：千葉県障害者スポーツ・レクリエーションセンター
日時：2017年6月18日（日）
13:00～16:00

大阪ラウンド
会場：大阪市長瀬障がい者スポーツセンター 体育室
日時：2018年1月27日（土）
13:00～15:30

高知ラウンド
会場：高知県立障害者スポーツセンター
日時：2018年1月6日（土）
13:00～16:00

熊本ラウンド
会場：社会福祉法人ましき会 益城病院
日時：2017年7月15日（土）
13:00～16:00
協力：熊本ヴォルターズ

沖縄ラウンド
会場：沖縄県総合運動公園 体育館
日時：2017年12月16日（土）
13:00～16:00
協力：特定医療法人 聖の会 オリーブ山病院

「一そうだ、みんなでバスケしよう」

JDBA NPO法人
Japan Dream Basketball Association <http://chibadreambasket.web.fc2.com/>

キャラバンポスター

個人情報保護について：

参加申込用紙に記載された情報は、本イベント以外に使用されることはありません。

写真の使用について：

今後の広報のため、大会の写真等は各メディアに公開する予定です。あらかじめご了承ください。

参加申込について：

未成年の参加には、保護者の承諾が必要です。（書式自由）

第57回高知県精神保健福祉大会

あなたもできる認知症予防 ～脳のアンチエイジング～

入場無料

講演タイトル

「認知症の早期発見と 効果的な予防」

認知症は65歳以上の7人に1人の頻度でみられる“ありふれた疾患”であり、現在急速な増加をしている。認知症への治療、ケアは大事であるが、今後はこの急速な増加に対して予防をしていくことが急務と考えられる。これまで、血管性認知症は予防できるが、アルツハイマー型認知症に代表される神経変性疾患は治らないものであり、予防はできないと考えられてきた。しかし、近年アルツハイマー型認知症も予防が可能とする多くのデータが報告されてきている。当日は認知機能低下の早期発見と予防についてのお話をさせて頂く。

講師

鳥取大学医学部

保健学科生体制御学講座

環境保健学分野・教授

 うらかみ かつや
浦上 克哉


■ 経歴

岡山市生まれ。1983年鳥取大学医学部卒業後、神経内科を専門に携わり2001年より鳥取大学医学部保健学科生体制御学講座・環境保健学分野 教授を務める。

日本認知症予防学会理事長、日本老年精神医学会理事、日本認知症学会専門医。アルツハイマー型認知症および関連疾患を専門とし、診断マーカーの開発研究、外来での診察と治療、予防、ケアなど総合的に認知症と取り組む。

また、認知症早期発見のためのタッチパネル式コンピューター「物忘れ相談プログラム」などの機器の開発、アロマによる認知症の予防効果の研究、NHK「あさイチ」「チョイス」「きょうの健康」、「たけしの家庭の医学」、「主治医が見つかる診療所」等テレビにも多数出演し、幅広く精力的に啓発活動を行っている。

日時 2017年10月11日水

午後1:00～4:30

場所 高知県民文化ホール(グリーン)

プログラム

PM1:00 開会あいさつ 高知県精神保健福祉協会会長 明神 和弘
来賓あいさつ 高知県知事 尾崎 正直
高知市長 岡崎 誠也
高知県医師会会長 岡林 弘毅

PM1:20 表彰式

PM1:30 …… 休 憩 ……

PM1:35 アトラクション 藤戸病院ダイケア
コーラスグループ「HAZAMACER'S (ハザマッカーズ)」

PM1:45 …… 休 憩 ……

PM1:50 講演「認知症の早期発見と効果的な予防」

講師 鳥取大学医学部保健学科生体制御学講座・環境保健学分野
教授 浦上 克哉

PM3:00 …… 休 憩 ……

PM3:10 シンポジウム「地域での取り組み」

シンポジスト

「笑ってアンチエイジング ～笑う人生。上機嫌の人生を送りたい人のために笑って健康になる笑いヨガ～」

きょんちゃん笑いヨガ主宰 岡田 規代

「しゃきしゃき百歳体操で脳を活性化」

高知市役所高齢者支援課介護予防支援担当 小川 佐知

「地域活動で認知症予防 ～当事者の声を通してみてきたもの～」

中芸広域連合地域包括支援センター 社会福祉士 乾 あき

助言者 鳥取大学医学部保健学科生体制御学講座・環境保健学分野 教授 浦上 克哉

座長 高知県立精神保健福祉センター 所長 山崎 正雄

PM4:25 総会あいさつ 高知県精神保健福祉協会 副会長 橋詰 宏

【主 催】 高知県精神保健福祉協会

【事務局】 高知県精神保健福祉協会 高知市丸ノ内1-2-20

高知県地域福祉部障害保健福祉課内 TEL 088 (823) 9669

精神科医療の
真のパートナーを
目指して



吉富薬品株式会社

大阪市中央区北浜 2-6-18

http://www.yoshitomi.jp/

命のために、
できること
すべてを。



大日本住友製薬

Innovation today, healthier tomorrows