

- 01 認知症を見守る  
「認知症サポーター養成講座」
- 02 カフェで学ぼう健康のこと  
「認知症予防の早期取り組みの重要性」  
カフェで学ぼうがんのこと  
「～がんと免疫～新たな治療法の到来」  
体験レポート～岩盤浴～
- 03 チアスタキーワード  
「サ高住」って何？
- 04 インフォメーション

# LINE@

## Cheersstyle

友だち登録でお得な情報をゲット!

QRコードを読み取って友だち追加すると、チアーズスタイルからのお知らせやお得な情報を受け取ることができます。ぜひ友だち登録してくださいね!



@wzj5197j

沈丁花の甘い香りに 春の訪れを感じます。花冷えの候ですので ご自愛下さいね。 上田 あい子

## 認知症を見守る

### 認知症になっても安心して暮らせるまちを



2019年1月27日(日)タカラ薬局天神7階会議室にて「認知症サポーター養成講座」が開催されました。募集後すぐに定員となり、認知症への関心の高さがうかがえました。認知症サポーター養成講座とは「認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る“認知症サポーター”を一人でも増やし、認知症になっても安心して暮らせるまちをみんなで作っていくことを目指す」講座です。

認知症サポーターキャラバンは、全国キャラバン・メイト連絡協議会が都道府県、市区町村など自治体と全国規模の企業・団体等と協催で認知症サポーター養成講座の講師(キャラバン・メイト)を養成。その講師が自治体事務局等と協働して「認知症サポーター講座」を開催しています。今回の講師(キャラバン・メイト)は、株式会社タカラ薬局の岡村由紀子さん、藤原慎悟さんでした。

### 認知症の症状

脳の機能や働きが鈍くなり引き起こされたその症状は、記憶障害や時間、場所、人物が分からなくなる、物事を考えたり、判断したり、計画を立てて段取りをすることができない、その場の状況が読めず思いがけない言動をする、身の回りのことができないなどです。



### 加齢による物忘れと 認知症による記憶障害との違い

#### 加齢による物忘れ

- 目の前の人の名前が思い出せない
- 何を食べたか思い出せない
- 出来事の一部を忘れる
- 約束をうっかり忘れてしまう
- 物の置き場所を思い出せないことがある
- 物覚えが悪くなったように感じる
- 曜日や日付を間違えることがある

#### 認知症による記憶障害

- 目の前の人や誰なのか分からない
- 食べたこと自体忘れている
- 出来事自体を忘れる
- 約束したこと自体を忘れている
- 置き忘れ・紛失が頻繁になる
- 数分前の記憶がない
- 月や季節を間違えることがある

### 声掛けの工夫

実は、認知症の方は自分で「何かがおかしい」と最初に気づき、自分ができないこと、忘れてしまうことのもどかしさと不安でいっぱいです。「通帳がない!」などといった「物とられ妄想」などでは周囲の人が疲弊してしまっていますが、認知症の特性を理解し、適切な声掛けや行動をすることで、認知症の方も尊厳を持ち、周りの人も疲弊が少なく過ごすことができるでしょう。

認知症の方への声掛けの際は、甲高い声や、複数名から、急に後ろから声をかけられることは苦手です。相手の目線に合わせ、低めのトーンでゆっくり落ち着いた態度で相手に対して思いやりを持ち分かりやすく話しかけましょう。言いたいことがなかなか出てこない方には5w2H(いつ?だれが?どこで?何を?なぜ?どんなふう?どのくらい?)を意識して聞き出し、間違ったことを言っても、説得して正すのではなく、納得するように話を持っていく工夫が肝心です。

### 早期発見の重要性

認知症ではないかと気付いたら早めに医療機関で受診することで、その後のトラブルを減らしたり、他の病気で認知症と似たような症状が進んでいることが分かることもあります。

### 周りの人たちにできること

認知症になったからといって全てのことができなくなるわけではありません。できる事、わかる事などを見つけて生活の中で活躍できる機会を持ってもらいましょう。家族だけでなく周りの人たちも他人事として無関心でいるのではなく、自分の問題として温かい目で見守ることで認知症に対する理解を深めることが大事です。

### 認知症を知ることから

1時間半の講座の受講後、認知症サポーターの証である「オレンジリング」が手渡されました。認知症の割合は、現段階では65歳以上の6.6人に1人の割合ですが6年後の2025年には5.1人に1人の割合に増加すると予想されています。認知症サポーターは、何か特別なことを行うことはなく、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者になってもらいます。友人や家族にその知識を伝える、認知症になった人や家族の気持ちを理解するよう努める、隣人あるいは商店・交通機関等、まちで働く人として、できる範囲で手助けをする、など自分のできる範囲での活動内容は人それぞれです。



「認知症サポーター養成講座」は、各自治体でも行われていますので、自治体のホームページなどで検索してみてください。



#### 受講者の声

講座を終えて「認知症の特性を早く知っていたら、優しく接することができたのに」「自分の親が、高齢による物忘れなのか認知症による物忘れなのか、認知症に対する恐怖心を持っている」といった声が聞かれました。



『カフェで学ぼうがんのこと』レポート

第76回

2018年12月17日(月)

祝本庶佑博士ノーベル賞受賞

～がんと免疫～新たな治療法の到来



【講師】 久留米大学先端癌治療研究センター所長・教授 山田 亮先生

ノーベル賞を受賞した新たながん治療法

私たちの持つ免疫系細胞は、ウィルスや病原微生物などから身体を守るために、体内で常に準備をしていますが、免疫系細胞が活発になりすぎると自らの身体を攻撃しかねません。自らを攻撃しないためにもこの免疫系細胞にブレーキをかけるメカニズムが必要です。2018年のノーベル医学・生理学賞を受賞した本庶佑博士が発見した「PD-1」はその仕組みの1つです。「PD-1」とは、車に例えるとブレーキにあたります。

こうした免疫系抑制機能を持ったり関わったりする分子を総称して、「免疫チェックポイント分子」と呼びます。

がん細胞に対する攻撃力を回復させる免疫療法

がん細胞の中には、自らを守るために免疫系細胞にブレーキをかける仕組みを悪用しているものがあります。免疫チェックポイント分子を出すと「この細胞は攻撃してはいけない」という情報が免疫系の細胞に伝わってしまい、リンパ球はがん細胞を攻撃できなくなってしまいます。このブレーキを解除して、免疫の攻撃力を回復させる治療が、「免疫チェックポイント阻害療法」なのです。ただし、治療対象はすべてのがんではありません。また、ステージ3以降の進行がん患者で効果があるのは3割前後です。更に、治療費が高額で、重篤な副作用を伴う事もある治療のため、注意深く様子を見る必要があります。

【参加者の感想】

- 免疫チェックポイント阻害療法について初めて知った。より多くの患者に効果が出るようになってほしい。
- 難しい話をやさしく教えてもらってよかった。
- 様々な治療法の研究が進んでいますね。がんで苦しむことが少しでも減ることを期待しています。

今後の医療セミナーの予定はP.4をご覧ください。

認知症とフレイル

日本における高齢者の割合は、30年前は16人に1人でしたが、今は3人に1人となっています。また、2025年には5人に1人が認知症になると言われています。



さらに、男性では9年、女性では12年、寿命より健康寿命が短く、介護状態「フレイル」についても研究が進み、身体機能レベルの低下で認知症の発症が増えます。

現在のところ、認知症治療薬は4種類処方されていますが特効薬ではなく、症状の進行を遅らせることができても止めることはできません。

認知症を予防するために 中高年世代から取り組むべきこと

護が必要となる人が少なくないのが現状です。

要支援・要介護になる人の4人に1人は運動器障害(サルコペニア、ロコモティブシンドローム)で、脳血管障害や認知症との相互関連も明らかになってきました。

認知機能とは、記憶、判断、思考、計算、学習、理解、言語など、脳の高次機能で、人が人として活動、生活する上で重要な機能です。もともと多いのは、加齢に起因する認知機能の低下、障害ですが、疾病やうつ病などによる認知機能の低下も指摘されています。

運動器障害も含めた心身の虚弱状態「フレイル」についても研究が進み、身体機能レベルの低下で認知症の発症が増えます。

運動器障害も含めた心身の虚弱状態「フレイル」についても研究が進み、身体機能レベルの低下で認知症の発症が増えます。

認知症の予防

予防に関しても色々と研究されていますが、認知症になってから運動をしても、認知機能の改善は見られません。また、脳トレの効果についても、認知機能の向上は認められていません。

【認知症の発症リスクを高める生活習慣】

- 運動不足・慢性的な不眠・夜型生活
- 栄養不足またはカロリー過剰摂取
- 閉じこもり・人と交流が無い・変化のない生活
- 長期的な喫煙・過度なアルコール摂取
- ストレスを強く感じる・ストレスを溜めやすい

認知症は生活習慣病

認知症は、生活習慣病に起因するのではないかと考えられています。



こうしたことを踏まえ、認知症は予防することが大切なのです。

認知症予防に関する調査研究の結果報告により、日々の生活習慣の改善、慢性的な不眠や夜型生活、ストレスをためずによく寝るようになることが大事だと考えます。

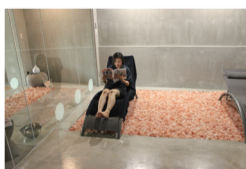
ストレス軽減による睡眠改善に「樟脳(クスノキ)」の香りを研究した結果、リラクゼーション効果、睡眠改善効果を確認しました。ルームスプレーなどの商品があるので、ストレスを感じやすい方や不眠意識のある方の認知機能維持にお勧めします。

体験レポート 身体の芯までじんわりと温まる 天然石の岩盤浴

～冷え性に悩む松川 晴子さん(39)が体験～



全体の雰囲気は、カジュアルなBARのようなおしゃれな空間です。天然石が使われている岩盤浴の5つの個室はガラスで仕切られていて開放感がありました。温活をしながら、読書やヨガでリラックスできるし、友達のおしゃべりも楽しめそうですね。私は末端冷え性ですが、じんわりといつの間にか体が温まってきました。その後もしばらくの間、温かさが持続していて良かったです。冷え性改善、健康維持のために使いたいと思いました。岩盤浴やサウナ特有のモワッとした感じはなく過ごしやすいかったです。ぜひ一度、この優しい温かさを体感してみてください。



チアーズスタイル 特典 2時間利用 1,080円 (ウエア・タオルをご用意ください) 「チアーズスタイルをみた」とお電話で予約を。



福岡市中央区 浄水通り2-6-2F ☎092-753-8233 9:00~22:00 不定休 http://enrich-arco.com



休香

自然のやさしさに包まれた 清涼感あふれる香り...

樟(クスノキ)はクスノキの木の語源とされ、古代より日常生活で使われてきました。森林の中にあるような清涼感あふれる優しい香りは、子どもたちの記憶を呼び起こします。植物に宿された自然の生命力、優しさ、祈りを現代に伝える樟脳。自然がもたらした神祕の香りが空間に心地よさを与えてくれます。

成分: 水エタノール、くすのき精油(日本産) ※パラベン・合成香料不使用

室内空間の消臭、芳香に 空気中に2~3回スプレーして 心地よい香りが広がります。

チアーズストアで購入できます。



【講師】 筑波大学大学院 グローバル教育院教授 矢田 幸博先生

- 【参加者の声】
- 「新しい見解で、ためになりました。」
- 樟脳の香りスプレー「休香」に興味を持ち、使ってみます。
- 最新の、今まで聞いたことのないデータが示され、とてもためになりました。



認知症は、現代の医学では進行をゆるやかにしか出来ません。発症しないように、今からできることに取り組み、将来の認知症発症リスクを下げましょう！





今注目の話題にフォーカス!!

# 高齢者の住宅事情

# 「サ高住」って何？

高齢者向けの老人ホームや介護施設は、運営主体、目的や入居条件によりさまざまな種類があります。大きく分けると、社会福祉法人や自治体が運営する公共型の施設と、民間事業者が運営している施設とがあり、更にはその中で役割に応じて細かく種類が分かれていきます。

## 増えている サービス付き 高齢者向け住宅

「サ高住」と呼ばれるのは、「サービス付き高齢者向け住宅」のことです。主に民間企業が運営するバリエーションの賃貸住宅で、「サ高住」「サ付き」とも呼ばれています。

要介護高齢者が多い老人ホームとは異なり、サ高住は「自立・軽度の要介護」と認定された、比較的元気な高齢者が主な入居対象です。また、老人ホームと比べ、外出や入浴時間などの制約が少なく、自宅に近い環境で生活を送ることができま

ります。日中は生活相談員が常駐し、入居者の安否確認や日常生活の相談を行います。介護が必要な場合は、「訪問介護」などの外部サービスと個別に契約が必要です。また、建物内に、デイサービスやクリニックなどが併設されたサ高住もあり、一部では老人ホームと同等の介護サービスを提供するところもあります。

自立型の高齢者向け住宅としては、サ高住のほかにシニア向け分譲マンションがあります。バリアフリー設備で、食事の提供や緊急時対応など有料老人ホーム並みのサービスが受けられます。特に、同じ建物内に医療・介護事業所が入っている物件は人気があるようです。

## 老人ホーム・介護施設の 入居条件のポイント

高齢者向けの住宅を選ぶ際は、まずは「要介護状態」か、「自立状態」かで施設の種類の異なります。安心して長く生活が続けられること、ご本人が望むライフスタイルを可能な限り実現してくれることが大切です。特に、認知症の方の場合は、新生活への意欲を引き出し、意思を活かした住まい選びを叶えるためにも、理想的なのは、まだ早いと思うくらい症状の軽度なうちに、ご本人を含めた住まい選びを行うことです。ご本人とご家族の思い、希望を分け、費用、立地条件、介護サービス体制、食事、生活支援サービス、医療支援体制などの希望条件を整理した上で、資料請求などの情報収集を始めるようにしましょう。

### 老人ホーム・介護施設の入居条件のポイント

- ①要支援・要介護度
- ②年齢
- ③必要な医療支援
- ④保証人・身元引受人
- ⑤支払い能力
- ⑥認知症への対応

老人ホーム・介護施設の種類一覧

施設の種類		受け入れられる介護度	認知症の受け入れ	看取り	入居待ちの期間	
民間型の施設	主に要介護状態の方を対象とした施設	介護付有料老人ホーム	自立～要介護5	○	△	短い
		住宅型有料老人ホーム	自立～要介護5	△	△	短い
		グループホーム	要支援2～要介護5	○	×	長い場合も
	主に自立状態の方を対象とした施設	サービス付き高齢者住宅	自立～要介護3程度	△	×	短い
		健康型有料老人ホーム	自立のみ	×	×	短い
		高齢者専用賃貸住宅	自立～要介護3程度	△	×	短い
		高齢者向け優良賃貸住宅	自立～要介護3程度	△	×	長い場合も
シニア向け分譲マンション	自立～要介護5	△	△	短い		
公共型の施設	主に要介護状態の方を対象とした施設	特別養護老人ホーム	要介護3～要介護5	○	△	長い
		介護老人保健施設	要介護1～要介護5	○	△	長い場合も
		介護療養型医療施設	要介護1～要介護5	○	○	長い場合も
	主に自立状態の方を対象とした施設	軽費老人ホーム	自立～要介護3程度	△	×	長い
		ケアハウス	自立～要介護3程度	△	×	長い



永島歯科クリニックプロデュース

テレビでも紹介されました!!

歯科医師が歯とお口の健康を考えてプロデュース

**BRIGHTDENT**

薬用ブライトデント 歯磨き粉

- 低刺激 低発泡
- ツルツルが持続
- 歯周炎予防

植物由来の原料を厳選していますので、お子様からあらゆる年代の方まで安心してご使用頂けます。

薬用ブライトデント(歯磨き粉) [内容量:90g] 2,200円(税別)

HPから購入できます。 <https://www.ndc-dental.jp/>

## 臨床試験に 参加しませんか?

当センターでは、参加条件に当てはまる方を対象に新規医薬品、ジェネリック医薬品開発のための臨床試験をご案内します。

**募集対象**

- 60～75歳 認知症が心配な男性・女性(福岡・東京)
- 20～85歳 不眠でお悩みの男性・女性
- 65～74歳 9泊10日 体重の軽めな男性(関東)

臨床試験には、通院型、宿泊型の試験があり、期間や回数は試験内容によって異なります。臨床試験に参加頂くには、条件がございます。詳しくお知りになりたい方は、下記にお問い合わせいただくか、QRコードよりLINE登録してください。試験の情報を随時ご案内いたします。

LINE@

【臨床試験ご案内】  
**無料健康診断 予約受付中**

ボランティアバンクへの登録条件(一部抜粋)  
※医薬品開発への理解があり、治験ボランティアにご協力頂ける方のみ

- ・国籍:日本人の男女
- ・年齢:50歳～80歳前後
- ・健康保険証をお持ちの方

※その他条件は要確認

お問い合わせ先  
**UNICS 臨床薬理センター 0120-927-637**

電話受付時間/平日・土曜9:00～17:00(日曜祝日除く) 健活モニター



INFORMATION

お申込みページ  
専用QRコードは  
コチラ



**3月 March**

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

**4月 April**

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

**5月 May**

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

**3月・4月・5月 ウィッグリング フィットングサロン営業日**

	3/9(土)	3/25(月)	4/13(土)	4/22(月)	5/11(土)	5/27(月)
10:30~12:30	○	○	○	○	○	○
14:00~16:00	○	○	○	○	○	○

【午前の部】10:30~12:30(受付12:00まで) 【午後の部】14:00~16:00(受付15:30まで)  
※日程変更の場合がございますので必ずお電話でご確認・ご予約をお願いします。  
※必ずお電話かEmailにてご予約をお願いします。  
※【レンタルの際の注意事項】脱毛が始まっていない方は、試着の際に毛量があると頭囲が変わるので、あらかじめ髪の毛を短くカットしてサロンに来ることをおすすめします。

**3/22 fri 15:30~17:00**  
《第79回 カフェで学ぼうがんのこと》  
**胃がん～注目される最新治療～**

○講師：内藤 雅康先生(医療法人松風海 内藤病院 院長)  
胃がんの罹患率は年間13万人を超え、男女合わせて非常に罹患率が多いがんです。近年の医療の進歩により、胃がん領域でも新たな知見が出てきました。外科的治療、化学療法、がん内視鏡的治療、がん免疫治療など様々な治療法の取り組みがあります。

日時 2019年3月22日(金)  
15:30~17:00(15:15受付開始)

参加費 1,500円(資料、飲み物、お菓子付き)

場所 久留米大学福岡サテライト  
(福岡市中央区天神1丁目4-2エルガーラオフィス6F)

**4/15 mon 15:30~17:00**  
《第80回 カフェで学ぼうがんのこと》  
**がんと口腔ケア**

○講師：内藤 徹先生(福岡歯科大学 総合歯科学講座高齢者歯科学分野教授)  
「口腔ケア」とは、口の中を清潔に保つことで、口腔内だけでなく体全体の健康を保つケアのことです。口腔ケアはがん患者だけでなくすべての人々の日常生活にとって健康を維持するために必要なケアです。口腔ケアは、認知症の予防や誤嚥性肺炎の予防にもなります。口腔ケアのポイントと方法なども教えて頂きます。

日時 2019年4月15日(月)  
15:30~17:00(15:15受付開始)

参加費 1,500円(資料、飲み物、お菓子付き)

場所 タカラ薬局天神7階セミナールーム  
(福岡市中央区天神5丁目7-7)

**5/15 wed 11:00~12:30**  
《第81回 カフェで学ぼうがんのこと》  
**知りたいがん予防の知識(仮)**

○講師：山田 亮先生(久留米大学先端癌治療研究センター所長 教授)  
今、日本人の2人に1人が、一生のうち一度はがんになるというデータがあります。日本人では、男性のがんの53.3%、女性のがんの27.8%は、「生活習慣」や「感染」が原因でがんとなったと考えられています。日本や海外の研究結果から科学的に明らかにされているがんの要因と、家族みんなに役立つ「正しいがん予防の知識」について学んでみませんか?

日時 2019年5月15日(水)  
11:00~12:30(10:45受付開始)

参加費 1,500円(資料、飲み物、お菓子付き)

場所 久留米大学福岡サテライト  
(福岡市中央区天神1丁目4-2エルガーラオフィス6F)

今後の予定 6月テーマ：身体を守るバリア機能 皮膚のケアを学ぼう(仮) / 7月テーマ：30年で5倍増!増加する大腸がん(仮)

**毎週木曜日17:25~ 「チアーズスタイル」OA中!**

AbemaTVのラジオチャンネルでも絶賛ライブ配信中!  
番組では、女性の不安、不便、不自由、不調を改善できるように、キャリア、チャンス、ケアをテーマにハッピーになれるコンテンツを提供します☆オススメの女性が元気になる曲のリクエストもお待ちしています!!

QRコード

**OAテーマ・ゲスト出演予定一覧**  
今後は、セミナーやイベント会場で上田が録音してきたレポートもOAしていきます。

3/7	チアーズスタイル3月号紹介	4/4	口腔ケアセミナーの紹介	5/2	チアーズスタイル5月号紹介
3/14	カフェで学ぼうがんセミナーの紹介	4/11	ゲスト弁護士三隅珠代先生	5/9	カフェで学ぼうがん予防の知識セミナーの紹介
3/21	健康情報	4/18	口腔ケアセミナーレポート	5/16	がん予防セミナーレポート
3/28	胃がんセミナーレポート	4/25	健康情報		

今後のイベントは、チアーズスタイルHPをチェックしてください!!

**撮って送るだけ! スマホde処方せん**

薬局での待ち時間を解消できます!!

病院近隣の調剤薬局は患者が多いこともあり、①待ち時間が長い、②待っている間に風邪がうつりそう、③子どもが待てずにぐずり出す、という不満の声をよく耳にします。しかし、薬の飲み合わせや処方内容が患者様の状態に合っているかの確認に要する時間は決して削れません。

このような悩みを抱えた患者様と薬剤師、両者の悩みを解消するために作ったのが「スマホde処方せん」です。このアプリは、患者様が処方せんをスマホで撮って送るだけなのでとても簡単。自宅や職場、行きつけのスーパーの近く等々、普段あなたが使っている生活動線上のタカラ薬局を指定し、煩わしい待ち時間を短縮し受け取ることができます。

病院から処方された薬は、「調剤」と名の付く薬局であれば、病院の近くでなくても受けとれます。これまでの「近く」ではなく、あなたの「生活に便利」な薬局を選び、ぜひこのアプリで悩みを解消し、余った時間を有意義に活用しましょう。

タカラ薬局 藤原慎悟

「アプリをダウンロードして”処方せんアプリ”を使うまで、スマホ操作が苦手な私でも簡単にできました。子育て中なので何かと忙しくしていますが、待たずにお薬を受け取れるのは助かりますね!!」

**アプリの使い方**

- ①アプリで処方せんを撮影して送信
- ②薬を受け取る(処方せん原本と引き換え)
- ③完了

2018年12月23日のイオン乙金のイベントに参加された方々にアプリを体験してもらいました。

処方せんの写真を撮るだけなんです

「処方せんを当アプリで送信!! タカラ薬局でお手すきの際に薬を受け取ることができます」

App Store / Google Play