

## 宮の沢町内会

# 医療と介護の町づくり通信

第 3 号 2019年8月15日発行  
発行者 宮の沢町内会 医療と介護の連絡協議会

### ごあいさつ

宮の沢町内会から発行する この通信は医療や介護、認知症などの不安を取り除き安心して暮らせるためのヒントを満載し、会員の皆様へお伝えする情報誌です。

この通信は宮の沢町内で医療や介護の事業を行っている事業者が、互いに連携して暮らしをサポートする知識をお伝えするとともに、災害時はお互いに連携して対応する目的で昨年11月に発足した地域包括ケアシステムの宮の沢版です。  
この紙面の末尾に会員メンバーと事務局を掲載していますので、お気軽にご相談ください。

今回の担当は、グッドケア・宮の沢さんが担当します。2017年10月に懶ほくおうホールディングス事業を継承した懶創成事業団(本社福岡市)130事業所の北海道事業部(24事業所)として、地域に密着した介護の事業所です。  
グッドケア・宮の沢さんは宮の沢町内会の会員としてまた協力員として、草刈りや夏祭り、盆踊りなど 様々な行事に参加されています。  
今回は認知症に見られる「睡眠障害」や「帰宅願望」など身近な問題の解説をお願いしました。

宮の沢町内会長 渡邊 一彦

#### 「医療と介護の連絡協議会からのお知らせ」

今月から私たちの連絡協議会に新たな仲間が加わりました。宮の沢3条5丁目22-8の北一条通りに面したところに 住宅型有料老人ホーム『山の手後楽園』があります。皆さんご存知ですか!!  
(株)誘喜(本社 西区山の手)の居宅型介護支援事業の施設で、訪問看護事業や訪問介護事業などを幅広く活動され、代表者の石破祐美子さんは看護師として多くの医療や福祉専門学校の講師などを務め、当連絡協議会会員の「ひろ内科クリニック」や「ホサナファミリークリニック」など幅広く提携されていますのでよろしく願いいたします。詳細は次号以降に紹介いたします。



# グッドケア・宮の沢

この街での出逢いを大切にし、  
 たくさんの人と笑顔あふれる毎日を  
 過ごしていただきたいと考えております。



**2・3階**

ゆったりとした空間で楽しい時間を  
 過ごしていただきたいと思っています。



**1階小規模フロア**



**外観**



## グッドケア・宮の沢 概要

- 運営法人：株式会社創生事業団
- 代表者：伊東 鐘賛
- 事業所：認知症対応型共同生活介護事業所  
 小規模多機能型介護事業所
- 所在地：札幌市西区宮の沢3条4丁目7-5
- 電話：011-668-8000
- 開設：平成29年9月1日
- 定員：グループホーム18名(1ユニット9名)  
 小規模多機能 登録数29名
- 構造：鉄筋造3階建
- 仕様：収納・暖房・照明・フローリング
- 共用設備：食堂・居間・洗面所・トイレ  
 浴室・洗濯室・エレベーター
- 体制：職員は24時間・365日体制
- 管理者：2階：田湯 3階：姥谷  
 1階：井野

◆ 見学、ご利用お申し込み、お問い合わせ ◆

〒063-0053 札幌市西区宮の沢3条4丁目7-5

電話：011-668-8000

FAX：011-668-8007

# ご存知ですか?

## 睡眠障害

### 1 なぜ睡眠障害が起こるのか

高齢になると睡眠が浅くなり、中途覚醒も増えるのが一般的です。認知症の方は特に不眠や睡眠障害を起こしやすくなります。昼間に活動して、夜間眠るように生活リズムを整えるのが体内時計で、脳はそれを調整する役割を担っています。加齢とともに体内時計の機能は徐々に衰えてきますが、認知症になるとその影響はさらに大きくなります。

### 2 認知症による睡眠障害の現れかた

今いる場所や時間が判らなくなる見当識障害は、夜間の睡眠を妨げる原因になります。眠れない時や夜間に目を覚ます中途覚醒が起こった時には、不安感より徘徊や夜間せん妄を起こすケースもあります。

#### アルツハイマー型認知症

体内時計をつかさどる脳の箇所初期より変化が生ずるため、早期より睡眠、覚醒のリズムが崩れていき、昼夜逆転を起こしやすくなります。

#### レビー小体型認知症

初期より、悪夢を見て大声で叫んだり、寝ぼけて起きだしてきたり、時には暴れたりといった症状が現れることもあります。

### 3 睡眠障害への対策

日光浴を行う事により日中の覚醒水準を上げる事に繋がります。就寝環境を整えて眠りやすい環境を作る事が大切です。日中の活動量を増やして夜間眠れるようにするために、デイサービスやデイケアに通い活動することも大切です。寝る前にトイレに行く事により夜間のトイレが原因で起きる方も多い事や、失禁等の不安で眠れない事もあるので不安の解消が必



