

## いざという時 困らないために



### 高齢者の居場所づくり 訪問編

#### その11 サロンいきいき奈良木(福山市金江町)

21畳ほどの部屋にぎっしり約20人。取材にお邪魔した時は、百歳体操の真っ最中でした。皆さんテレビ画面を見ながら、とても熱心に体を動かします。

運動が一通り終わると全員が協力して、あっという間に3つのテーブルをセッティング。茶話会でひと休みした後、各テーブルで、百人一首の絵札を使った「坊主めぐり」が始まります。絵札を取ったり取られたり。スリリングな展開に、大きな笑いが沸き起こります。その後は、有志が残って手芸教室。美しいコスモスの花作りに真剣に取り組んでいました。

サロンが始まったのは2017年。「奈良木でも百歳体操をやってほしい」と要望が上がったのがきっかけでした。以後月・水・金曜の週3回、百歳体操を基本に、テレビ体操や手芸教室、誕生日会やお弁当の日、近くの下永病院と連携した認知症についての勉強会など、バラエティーに富んだ内容で参加者を引き付けています。55世帯の地域で38人が参加しているというから驚きです。

食事会では手打ちそばが振舞われたり、手芸教室で作った作品を学区の文化祭に出品することも。それぞれが楽しく参加できることが、高い出席率の秘訣でしょうか。皆勤賞も何人もいらっしゃるそう。



それでも参加できない人の家を、参加者がサロンの広報と声掛けを兼ねて訪問しています。「いざという時助け合えるように、近所の結びつきを高めておくことが大切」と世話役の竹爪洋子さん。「誰もが来られるサロンにしたい。将来的には認知症の人が来ても、受け入れられるよう勉強したい」。壁に掲げられた標語「ささえあい みんなで楽しい いきいき奈良木」そのままの温かさが印象的でした。

## 賢く施設を利用して、「その人らしさ」を大切にしよう

べて体を動かしてほしい、歌や手芸などで楽しく過ごしてほしいなどの理由で利用されます。認知症の人の中には「デイサービスを嫌がり、続かない」という事例もあります。広い場所、大勢の人、にぎやかな所は認知症の人には苦痛を感じることが多いのです。

### ◆デイサービスが苦手なら

そのような場合は少人数で、個別ケアができる「認知症対応型デイサービス」をお勧めします。その人ができる事、得意なことを中心に、失

敗のない和やかな時間を過ごし、自分らしさを取り戻し、穏やかに過ごしていただけるよう専門的ケアを提供しています。物とられ妄想などがあり家から出ない、家での生活スタイルを崩せないなど、デイの利用ができない事例も。そんな場合は、「小規模多機能型居宅介護」はいかがでしょう。安否確認や体調・服薬管理を理由に何度も自宅を訪問してもらい、スタッフと馴染んだらデイサービスに誘い、過ごす時間を少しずつ増やします。環

境の変化に敏感な人でもいつの間にか宿泊ができるようになります。在宅と施設の間として利用できます。24時間の見守りや介護が必要な場合には、グループホームという選択肢も。少人数の家庭的環境でその人らしい暮らしを支援します。施設によって特徴があり、介護保険利用料以外の費用についてはさまざま。事前にしっかり検討しましょう。認知症の介護や医療的支援の相談は、ローソン大黒座の「さんよう介護相談窓口」でも受けています。もちろん無料、予約不要です。



前回は「介護が必要になった場合には、家族で抱え込まず上手に介護保険を利用しよう」と提案しました。介護保険の利用者は年々増加し、2017年には全国で633万人。住み慣れた地域で暮らせるように、認知症の人の「そ

## 自分らしく暮らす 認知症と私

連載 第三回

辰川会グループ  
社会福祉法人さんよう理事長

辰川 和美 さん

京都市出身。広島大学教育学部心理学科卒。大学では学習や記憶のメカニズム・感覚とその認識のシステムなどを学ぶ。その後、医療施設の経営やデイサービス・特別養護老人ホームなど介護事業を運営。認知症の人の生活しづらさや、家族の不安・困惑に対する支援を続け、ライフワークとして取り組んでいる。

の人らしさ」を大切にケアする介護サービスもたくさんあります。

### ◆介護の専門家と連携を

認知症の症状は原因である病気の種類や進行度合いによってさまざま。その人の性格や生活環境、家族との関係や距離感によっても必要な支援が異なります。今必要な支援は何か？これから予想できる問題は何か？専門的な知識のある医療・介護関係者との連携があると心強いと思います。また市内にある24カ所の「地域包括支援センター」のうち、5カ所には認知症地域支援推進員が配置され、認知症の支援についても相談できます。

介護サービスの中ではデイサービスがよく知られています。昼間一人で過ごすのはかわいそう、自宅での入浴が困難、しつかり昼ごはんを食

玄関先でお買い物。とっても便利な「移動スーパーとくし丸」です。

新鮮な食材を届けたい！  
究極のセレクトショップ！  
御用聞き、商品の注文もお気軽に！

あなたも移動スーパーとくし丸で「個人事業主」になってみませんか。  
少しでも興味のある方はお気軽にお問い合わせください。  
ニチエーとくし丸担当：中本(なかもと)まで  
TEL: 080-2884-0986

NICHIE NICHIE 株式会社ニチエー本部：福山市南松永町2丁目19番31号

霊視・手相・タロット・殺界でナチュラルに占います。

遠くでも行く価値有り！  
口コミで「よく当たる！」と有名な占いで、ご自身のことはもちろん、娘さんや息子さんの結婚・仕事・将来などの相談に応じます。パワーストーンの浄化も承ります。

★1回(60分)…4,000円(質問はいつでもOK!)

占い ララ★ラビアン  
tel.084-988-0049  
福山市沼隈町中山南2182  
【営】10:00~17:00 ※完全予約制 【休】水曜 【駐】有

川水呑大橋 芦田川  
セブンイレブン 一橋  
沼隈病院 ぶどう園  
山南運送 八日谷タム ●バス停  
沼隈病院より車で約10分