

いざという時 困らないために



前回は「高齢者が住みなれた地域で生活を続けていく上で困りごとが生じた場合、まずは地域包括支援センターへ」とお伝えしました。では、地域包括支援センターとは、具体的にはどのようなところなのでしょうか。

困りごとと一言で言っても、内容はさまざま。医療や介護などが複雑に絡まった複合的な事例が多いものです。家族や本人だけで解決しようとしても、どこにどう相談すればよいか途方に暮れてしまうこともあるでしょう。

同センターは、市の委託を受けた信頼できる事業所が運営し、常に市とも情報を共有しています。相談内容がほかの人に知られる心配なく、専門の職員が無料で相談に乗ってくれるので安心です。

お住まいの場所により、担当のセンターが決まっています。下の一覧表を参考にしてくださいね。

福山市地域包括支援センター一覧

センター名	所在地	電話	担当地域	
			番号	小学校区
福山市地域包括支援センター三吉	西深津町6-6-10	973-0155	1	東、千田、榎丘、西深津
福山市地域包括支援センター三吉町南	三吉町南2-11-22	927-9039	2	手城、深津、旭
福山市地域包括支援センター南本庄	南本庄3-1-52	920-8161	3	高、榎、久松台、明王台
福山市地域包括支援センター野上	野上町1-2-17	921-0210	4	南、霞、光
福山市地域包括支援センター美島	美島町5816-144	981-1856	5	川口、美島、曙、多治米、新渡、川口東
福山市地域包括支援センター赤坂	赤坂町赤坂1282-4	949-2170	6	瀬、津之郷、赤坂、瀬戸、瀬野、山手
福山市地域包括支援センター南蔵王	南蔵王町5-19-2	940-1130	7	蔵王、春日、緑丘、日吉台
福山市地域包括支援センター引野	引野町5-9-21	940-5090	8	引野、大津野、船丘、長浜、野々菜
福山市地域包括支援センター坪生	坪生町7606	947-9090	9	坪生、伊勢丘、壽山、大谷台
福山市地域包括支援センター水香	水香町3344-1	956-2310	10	水香、高島、新(走島を含む)
福山市地域包括支援センター水香サブセンター新	朝町後地1296-2	982-3323		
福山市西南部地域包括支援センター	南松永町2-8-12	933-6272		
福山市西南部地域包括支援サブセンター柳津	柳津町98-1	933-9898		
福山市西南部地域包括支援サブセンター今津	今津町3-9-8	933-3399	11	神村、本郷、道芳丘、松丸、柳津、金江、藤江、内海、内海、能登原、千年、紫石、山南
福山市西南部地域包括支援サブセンター内海・沼隈	沼隈町草深1889-6	965-6702	12	
内海プラザ(取次窓口)	内海町口2827	986-2400	13	
沼隈プラザ(取次窓口)	沼隈町草深1889-26	987-0555		
山南プラザ(取次窓口)	沼隈町中山南469-3	988-1611		
福山市北部地域包括支援センター	駅家町倉光435-2	976-0071	14	
福山市北部地域包括支援サブセンター芦田	芦田町福田189-1	950-0071	15	有願、福相、宜山、駅家、駅家西、駅家北
福山市北部地域包括支援サブセンター駅家	駅家町万能倉96-1	977-0071		
福山市地域包括支援センター新市	新市町下安井3500	0847-51-3222	16	常金丸、綱引、新市、戸手
福山市北部東地域包括支援センター	神辺町新徳田2-259	962-2495	17	瀬田(萩丸を含む)、中柴、道上、御幸、山野、山野北、広瀬、加茂
福山市北部東地域包括支援サブセンター加茂	加茂町上加茂224-1	972-3124	18	
福山市地域包括支援センターかんなべ	神辺町川南1406-1	960-3890	19	神辺(萩丸を除く)、御野、竹鼻

※はじめての介護は、福山市高齢者支援課にお話を伺って作成しています。



連載 第二九回

自分らしく暮らす 認知症と私

認知症介護に携わる家族共通の悩みは、先の見通しが立たないこと。介護は期限が見えないことから、「この大変な状況がいつまで続くのか」という不安が頭から離れず、ストレスを抱えてしまいます。

家族の会の集まりや地域で開催される認知症カフェなど、悩みを共有する場は整っていますが、認知症の進行具合は人によって大きく異なり、また現在の医学では進行を遅らせても完治はできず、先の見通しが立たない不安と「私の苦勞は誰にも理解してもらえない」と孤独感を募らせてしまいがちです。

症状が進むと家族でも認知症の人の思いをくみ取るのは困難になってきます。「何を考えているのか分からない」「なぜ、こんなことをするの」「娘の私を他人と間違えるなんて」などつらさは増します。

情と責任感のある温かい思いに頭が下がります。

しかし「家族の一番の役目は笑顔」。認知症になっても適切な手助けがあれば、できることがあり楽しみを見つけて自尊心を保ち、その人らしい時間を過ごせるのです。

認知症の確定診断を受け介護保険を申請しましょう。介護度や症状に見合った認知症専門のデイサービス、自宅に頻回に来て、なじみの関係を作る小規模多機能居宅介護などの利用をお勧めします。

いずれもご本人のやりたいことや

さらに鏡に映る自分の姿を他人と

思い、その姿に話しかけたり、長年暮らした自分の家から「帰ります」と言って徘徊が始まるなど困惑する事が起り、家族は疲弊します。

相談を受ける中で、悩みや苦しみを抱えつつも「できるところまで家族で面倒見ます。いよいよ難しくなったら、施設にお願いしますが、まだ大丈夫」と言われるケースがあり、愛



好きなことを、能力に見合った内容で過ごす提案・支援を行います。その結果、本人は「まだ自分は大丈夫だ」と希望を持たれたら、笑顔で見守り応援するのがご家族の役目なのです。

自宅ですることができる介護のヒント

① 認知症の人を頼ってみる

例えば、お風呂に入りたくない祖父母に対して、孫が「お風呂に入りたくないけど、一人では怖い」「さみしいから一緒に入って」とお願いする。通院を嫌がる場合は、介護者の具合が悪いから付き合ってもらおう形で誘う(病院側と

の事前打ち合わせが大切です。

② まわりの人が認知症になる

デイサービスや、ショートステイに行くことを忘れていて「聞いていない!」と拒否したら「言い忘れていた。ごめんなさい」とか、事業所の人が「間違っって迎えに来てしまっって申し訳ありません」と対応する。社会性が残っていると、他人の顔を立てる気持ちで行動してくれることも。これらは「嘘」ではなく、ご本人の気持ちに寄り添い、心に働き掛けること。説得ではなくご本人の納得が大切です。

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。

トイレのリフォームは安心の日本水道協会へ

話題の最新型節水トイレ TOTOピュアレスQR

1回の洗浄水量 4.8ℓタイプ 従来品の約71%の節水を実現!

和式からの取替は状況により プラス50,000円~70,000円

クッションフロアの貼替は プラス トイレリフォームと同時申込で 8,000円

温水洗浄は トイレ代金+ 20,000円~

即日取付OK! 2~3時間程度で工事完了 ※和式からのリフォームは約1日

0120-486-777 24時間受付 年中無休

株式会社 日本水道保安協会 福山市加茂町八軒屋329 http://jshk.jp