

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2 なごやかサロン(福山市胡町)

その名の通り、まるで友達の家に来るように楽しく活動している「なごやかサロン」。介護福祉士として長年働いていた近藤洋子さんが、今年1月に以前住んでいた古民家を開放。ボランティアで喫茶店風サロンを開設したのがきっかけでした。「すぐに町内会長さんたちがサポートしてくださり、サロンを運営する組織ができあがりました」と近藤さん。

同サロンには周辺の4町内会の会長全員が運営メンバーに名を連ねています。土・日曜、祝日以外毎日、町内はもちろん町外からも誰かが訪れ、百歳体操や脳トレ、編み物などを楽しんでいます。月に延べ約120人ものが集まってくるというからその盛況ぶりには驚かされます。

お邪魔した日は、10人余りが集まり、DVDを見ながら百歳体操を行っていました。無理のないゆっくりとした動きで、週1回以上継続して行うと健康づくりや介護予防に役立つのだとか。

声を出しながら体を動かした後は、みんなでお茶タイム。さまざまな話に花が咲き、自然と笑みがこぼれます。「たくさんの方が集まるけれど、まだまだ家から出ない人も多い。楽しくやっているから、何とか勇気を出して参加してほしい」とメンバーの金原泰雄さん。

「サロンはネット環境も整っているのので、今後は講師を探してパソコンにも挑戦するつもり」。ますます意欲的な皆さんに、パワーをもらった気がしました。

サロンの運営時間は月～金曜の10時～15時。問い合わせは☎090・2004・6507(近藤さん)へ。



困りごとを記録に残して、早期対応に役立てよう



新連載 第三回

自分らしく暮らす 認知症と私

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。

認知症の初期は症状も軽く、気分や体調・環境によっては、何の支障もなく過ごせる日もあります。日常生活にもあまり困らないので、小さな変化は見逃しがちです。

◆トラブルは記録に残そう

認知症が突然発症することはまれで、じわじわと深刻になるのが特徴です。そのため、いつも一緒に暮らしているとその変化がいつから始まったのか思い出せないこともあります。とりあえず、ちよつとしたトラブルがあったときは本人を責めずに、記録に残しておきましょう。

また家族が離れていると認知症による変化に気づくのが遅れることもあります。久しぶりに実家に帰った子供に対しては、張り切っ

喜一憂せず、感情的にならず、簡単でよいので不具合があった記録を日時とともに書き留めましょう。

◆早期発見の意味

どんな病気でも早期発見がその後の病状を大きく左右します。認知症も早くから変化に気づき、適切な医療や介護のサポートを受ければ、本人の不安や混乱を最小限に抑え、周りの人との関係を損なうこともなく、自分らしい生活を長期間保つことができそうです。

そのためにも生活の変化を記録し

て料理や片付け・おしゃべりができるため、「心配していたけど認知症ではないな」と安心してしまいうこともあります。

実は、毎日のように食べきれないほどたくさんさんの食材を買い続け、冷蔵庫にため込んでいたとしても家族は気づけません。「薬をちゃんと飲んでね」と遠方から電話すれば、以前通りのしつかりした対応に「母は大丈夫」と安心します。でも、実家の押し入れには「たくさんさんの薬がしまいい込まれていた」ということもあります。

◆近所の人と情報交換を

離れて暮らす家族こそ、ご近所の方々と気軽に情報交換ができる関係を作っておくことが大切です。いずれにせよ、生活に支障をきたすことが起こった場合は、一

たものは大変有効です。医師が診断する際は判断材料になりますし、どんな生活障害があるかを知り、支援の組み立てにも役立ちます。進行度合いも分かるので、将来の予測もある程度可能になります。家族が「記録し、経緯を知る事で冷静になれる」という思わぬ効果もあります。

高齢者の四人に一人が認知症または軽度認知障害(MCI)と言われる時代です。認知症を恐れることなく、偏見を持つことなく、正しく理解し、認知症になっても自分らしく生きられる社会を作りましょう。



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2182
【営】10:00～17:00 ※完全予約制 【休】水曜 【駐】有

川木香大橋 芦田川
セブンイレブン 一輛
沼隈病院 ぶどう園
山南通 八日谷ダム 看板
沼隈病院より車で約10分