

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3 高美台茶屋(福山市高美台)

高美台自治会館を訪れると、中から美しい歌声が聞こえてきました。心の琴線に触れる「懐メロ」の数々。覗いてみると、皆さん手に同じ歌本を持ち、ボランティアの永由俊二さんのギター伴奏に合わせて、楽しそうに歌われていました。

2010年から「自治会の憩いの場、集いの場、コミュニケーションの場」として週2回高美台自治会館を開放。毎週水曜と土曜の10～15時に「茶屋」を開催しています。第2・4水曜の13～14時は、みんなで歌を歌う時間になっていて、これを楽しみに集まってくる人が多いのだとか。まずは永由さんお手製の歌集の歌詞をみんなで朗読。その後ギター伴奏に合わせて、大きな声で歌います。「来た時はしゅんとして見える人も、顔がパッと明るくなって帰られるんですよ。歌の力はすばらしいと思います」とボランティアの石原順子(まさこ)さん。「1番は歌っても、2番3番はめったに歌わないから新鮮」と話す人も。この日は約1時間で童謡や歌謡曲、フォークソングなど18曲を歌いました。

歌の後は、お茶やお菓子を楽しみながらのおしゃべりタイム。「同じ町内でも、なかなか顔を合わせる機会がないから、ここで情報交換してるんよ」「ここへ来て、みんなに会えるのが一番の楽しみ」と、話に花が咲きます。

「高齢者はもちろん、3世代誰でも来れる気楽な場所として、これからも町づくりや次世代の育成に力を入れていきたい」と宮本昭子代表。町内の絆の深さをひしひしと感じました。



脳の過労を防いで、認知症予防を心掛けよう



新連載 第四回

自分らしく暮らす 認知症と私

辰川グループ
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。

親御さんの認知症を心配しつつ、この連載を読まれる方も多いと思います。認知症は高齢になればなるほど発症のリスクが高くなりませんが、65歳未満での発症を若年性認知症といい、働き盛りの年代にとってもその可能性がないわけではありません。

◆忙しい人も要注意

認知症の過半数を占めているアルツハイマー病は脳内の神経細胞にβアミロイドやタウたんぱくが沈着して情報伝達が障害されますが、明らかな機能低下を引き起こすまでには15～20年が経過していると言われていきます。ですから壮年のうちから、体の健康維持と同様に、脳や心の健康にも配慮することが大切です。

- 今までより自分の努力が報われな
いと感じる
- 朝から晩まで仕事に追われ、ぼん
やりする暇がない
- 怒りっぽくなった
- 一生懸命頑張っているのに空回り
している
- うっかりミスが多い
- かつては夢や目標があったが、今
はどうでもよくなった
- 同じ日常の繰り返しで、毎日がつ
まらないと感じる
- だらしなくなった、おしゃべりをし
なくなった

◆脳の過労をチェックしよう

脳の過労をチェックする奥村先生作成のリストをご紹介します。

- 固有名詞が出てこない
- 何かを取りに行き、何を取るのか
を忘れてしまう
- 今までに比べ、作業や仕事能力が
悪くなった
- 一つの事に執拗にこだわるようにな
った
- 嫌なことや失敗などが、頭から離
れないことが増えた

● 人に会うのがおっくうになった

● 優柔不断になった

● いかげでしたか？これはいくつ当てはまれば、脳の過労と断定するものではなく、あくまでも「ご自分の脳」の状態に目を向けるための質問です。脳の過労による不注意や物忘れは、一時的な場合が多く認知症と診断されるものではありません。少し体を休めたり、ストレスから解放されれば、元の状態に戻るでしょう。なるべく早く生活を改善して、脳の過労から脱出することが重要です。

◆心の健康を大切に

「認知症にならないように」と脳の活性化を心掛けることは重要ですが、日常が忙し過ぎたり、心配事が続いたりストレスが多いなら、まず心や脳をいたわることが先決ですね。体と同じように、脳(心の健康)にも配慮して自分で脳の過労に気づくこと。こんな小さな積み重ねが、将来の認知症予防につながります。お仕事などで何かと忙しいでしょうが、年末年始にゆっくり過ごしていただければ、うれしく思います。

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
12月31日～1月3日まで
年末年始休業

福山市沼隈町中山南2182
【営】10:00～17:00 ※完全予約制 【休】水曜 【曜】有

水谷大橋 戸田川
セブンイレブン
沼隈病院 ぶどう園
山南蓬送 八日谷ダム
沼隈病院より車で約10分