

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20 友遊クラブ(福山市芦田町柞磨)

元保育所だったかわいい建物をのぞくと、木でできたブロックのようなものを並べた卓を囲む人々の姿が目に入ってきました。皆さんが囲んでいるのは畳2畳分もある大きな麻雀卓。豆腐サイズの木のブロックは麻雀パイなのだそう。「これはコミュニケーション麻雀という新しいタイプの麻雀です」と世話役の皿海洋一さん。「レクリエーションを目的に作られたもので、遠くにあるパイは声を掛けて取ってもらわないといけないし、やり取りで立ったり座ったりして運動にもなる。頭を使うので認知症予防にもなります」

町内の石岡隆志さんが「地元之恩返しをしたい」と友遊クラブを立ち上げたのは2018年のこと。3カ月かけて町内の約70軒を回り、麻雀経験者を集めたといいます。「家でボーッとしたりおしゃべりして、家に閉じこもりがちにならないようにしたいと思った」と笑顔で話します。

現在は週2回集まって月曜はコミュニケーション麻雀、木曜は健康吹き矢を楽しんでいます。「片方だけの人もいるし、両方来る人もいる。とにかく雑談することが目的です」と石岡さん。

取材日に参加していた女性は「麻雀は1度もしたことがなかったけど、分からなくても教えてくれるし、何より皆さんとおしゃべりするのが楽しい。月曜は早めに家事を済ませて参加するんですよ」と本当に楽しそうに話していました。

新型コロナで3~5月はお休みしましたが、6月から全員そろって再開しました。「パイは2回使ったら消毒したり、密にならないようにするなど細心の注意を払って、元気に楽しんでいます」



連載 第二七回

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。

認知症の家族の方から、さまざまな相談を受けます。多くの方は身体的なしんどさよりも心理的負担のつらさを訴えられます。介護の方法を知る前に、家族が認知症になった現実を受け入れられず苦悩されている方も多いのです。

自分を育て社会で活躍してきた親が、歳を取ったからとはいえこれまでできていたことができなくなる現実。あるいは他の高齢者にはできる簡単なことすらできなくなった現実を目の当たりにしても、「認知症だから「当然だ」「仕方ない」と受け入れることは容易ではありません。

◆改善への期待が負担に

長い間、人生を共に歩んできた配偶者が発症した場合の悩



みは一層深刻です。何とか元のような暮らしを取り戻せないか、厳しく注意すれば、あるいは優しく接すればわかってくれるだろうか? 薬で治るのでは? 子供を呼び寄せて一緒に暮らしてみようか? などなど、試行錯誤が続きます。

この家族ならではの「治してあげたい」という期待感」が強いと、認知症の本人にとってはマインスの対応になることが多いのです。残念なこと、今の医学では認知症を根治することはできませんから症状の改善はな

現実を受け入れ、専門家の力を活用しよう

いまま進行して、愛情に比例して家族のストレスは大きくなります。

◆避けて通れない病気

高齢になれば認知症リスクは大きくなる、長寿社会では避けて通れない病気です。誰が認知症になっても不思議ではありません。認知症は脳の病気が原因ですから、専門的な医療と介護が必要。情けないとか恥ずかしいとかのレベルの問題ではありません。

家族だけで抱え込まず、早めに専門的なアドバイスを受け適切な介護

サービスを利用しましょう。また軽度の場合は、理解ある友人や近所に協力をお願いすることも大切です。まずはお近くの「地域包括支援センター」に相談しましょう。介護保険の申請や認知症専門の介護事業所などの紹介に加え、地域の居場所や認知症カフェなどの地域資源へつないでもらいましょう。

安定させるのには有効ですから、家族が笑顔で過ごせる支援も必要です。頭ではわかっていても、同じことを何度も聞かれるとつい「さつきも言ったでしょ! 何度言ったら分かるの!」と強く返したり、物とられ妄想のために家族間のいざこざに発展する例も。次回からは、具体的な対処の仕方についてご紹介いたします。

お困り事などありましたらはがきやメールなどで編集室に相談をお寄せください。あて先は30ページのプレゼントと同じで「介護の相談」と明記してください。

自分で除菌、抗菌できるから安心
新発売 **ミラクルキット**

通常65,000円を
32,500円に
割り引き

100セット限定

キットの内訳(写真右から)

- 専用ケース
- ミラクルタン光触媒(200cc)
- スプレーガン・米国環境保護庁(EPA)が「新型コロナウイルスに効果的」と認定した128倍まで希釈できる洗浄剤「ULTRAQ-128」(60cc)
- 携帯ケース

家庭感染、職場感染、店舗感染予防対策

ドアノブなど気になる場所に使えば安心
使用量はマスクなら1,000枚程度

アートフラワーに使えば、光触媒フラワーになります

マスク・手袋・マフラーにも!

ご注文は電話で! 配達無料(エリアは応相談) 配達時に使い方をご説明します!

(有)ハウスクリニック
福山市新市町戸手630-2 ☎0847-48-0146(受付専用)