

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1 霞くらぶ ふれあい喫茶

今回からは、実際に居場所づくりを実施している団体を訪ねます。楽しい活動を、少しでも多くの方にとっていただければ幸いです。

まず最初にお邪魔したのは、「霞くらぶ ふれあい喫茶」。市立霞小学校そばの会場で活動しています。ふれあい喫茶が「開店」したのは2014年の10月。周辺の町内会には地域の集会所がなかった。当時公民館長をしていたので地域の状況は分かっていたし、やってみようかと思っただけです。現在は「マスター」と呼ばれ親しまれている枝廣さん。

「霞町の高齢化率は37%と高く、一人世帯も多い。高齢者を一人でたてびしうさせたくない」という気持ちにボランティアたちが応えました。以来4年間、8~9人のボランティアが週2回無理せず楽しみながらみんなで「店」を盛り立てています。年間約95回活動し、約2600人の人が参加しているというから驚きです。

男性の参加者が多いのも特徴。「リタイアした男性は、とかく家に閉じこもりがち。何となく張り出さないうちにゃいけん」と釣りはボランマンなど趣味の話から誘い合ったのがきっかけです。今は毎回コンスタントに10人あまりの男性が参加しています。

訪問当日はイベントの真ん中。七夕やお月見、ハロウィン、クリスマスなど2~3か月に1度はイベントを開き、みんなで楽しんでいます。出し物の衣装や部屋の飾りつけもすべてスタッフの手作り。和やかな雰囲気、こちらももつられて笑顔になっていました。「一人じゃいけん、友を持つことが大切」という枝廣さんの言葉に、思わず深くうなずきました。



認知症と物忘れの違いを見極め、早期発見を目指す



合は、落ち着いて日常生活の様子を確認することです。

◆物忘れの見分け方

表左側のように、経験したエピソードをすっかり忘れてしまう場合は要注意です。例えば約束した場所や時間をすっかり忘れるのではなく、約束したことを忘れてしまったのか。孫と楽しくおしゃべりしていたのに、翌朝はそのことを全く覚えていない場合などです。睡眠不足や体調不良でないのに、このような物忘れが続く場合は、日常生活のほかに

◆認知症かも...という不安
加齢によって私たちの心身機能は低下し、生活の中で不都合なことが増えますから「歳を取ったら物忘れは当たり前」と思いたいのです。また反対に、ちょっと物忘れがある、「認知症になったのではないかしら」と必要以上に不安になる高齢者もおられるかもしれませんね。
厚生労働省によると認知症は「一度、正常に発達した知的機能が、脳の後天的な器質的障害により生ずる、持続的な認知機能(知

◆物忘れの見分け方

	認知症による物忘れ	加齢による物忘れ
物忘れの仕方	経験したことを忘れていく	経験した一部を忘れていく
物忘れの自覚(病識)	物忘れの自覚がない	物忘れを自覚している
想起	ヒントがあっても思い出せず	ヒントがあれば思い出す
日常生活	日常生活に支障がある	日常生活に支障がない
判断力	判断力が低下する	判断力は低下しない
見当識障害	あり	なし
経過	進行する	進行しない

場面でも不都合なことが起きていないか、よく観察し、まじまじと物忘れれにも、車にさした痕跡がある▽同じものを買った▽痕跡が増えてきた▽なんとなくテレビを見ていたことが多い▽趣味の集まりに行かなくなった▽夕やたらイライラする▽かつとなることが増えたなど、生活の中でこれまでにない変化があるませんか?どの程度の場合に、どのような行動か、どの程度の頻度で起こるかを、簡単によいのでメモしておきましょう。(続く)



新連載 第二回

自分らしく暮らす 認知症と私

認知症に関するご相談の中で、「最近物忘れがひどいので認知症ではないかと思うのですが」「年相応の物忘れでしょう」と言う家族もあり、悩みます」という質問がよくあります。

認知症の低下、そして日常生活に支障をきたす「器質性疾患」である」と定義されています。つまり、脳に何か不具合が起きている、これまでと同じような日常生活を送れない状態を指します。認知機能の低下した状態は、いくつかの神経心理検査がある程度測定し点数で表すことが出来ます。脳の画像でも正常な状態との比較はできませんが、その異変が年相応かどうか、という点で確実なデータはまだありません。
高血圧や糖尿病のように、この検査の数字がここまで大丈夫、これ以上は治療の必要ありなどはっきり示されることはないのです。そのため、「認知症なのか年相応なのか」と頭を悩ますことになるわけです。「物忘れがあるけど大丈夫かな?」と不安に思う場

真川会グループ 社会福祉法人ふらんす理事長
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・困感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。

ニチエー
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。

新鮮な食材も届けたい!
実物のセレクトショップ!
服用置き、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

株式会社ニチエー 本部:福山市南松寿町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。

速くても行く価値あり!ロコモで「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(質問はすべて60分)

占い **ララ★ラビアン**
tel.084-988-0049
福山市霞町中川山282
tel.080-1709-8888 受付時間 10時~19時