

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4 高屋市営住宅ほっとサロン(福山市引野町北)

古い団地の重い扉を開けると、熱心にプリントを解く人の姿が目飛び込んできました。まるで学習塾のような光景。違うのは、学ぶ人が「高齢者」と呼ばれる年代だということだけです。

進度に合わせて漢字の読み書き、計算、脳トレのプリントに挑戦。最高齢では92歳の女性の姿も見られます。脳を使い集中して問題を解くことで認知症のリスクも抑えられるそう。「皆さん私が来るより前から熱心に取り組まれています。もう一度分かるようになる喜びが、とても大きいようです」と指導に当たるボランティアの吉野寿一さん。

週3回活動するこのサロンが誕生したのは2013年の10月。当時市内でも高齢者率が高かった高屋市営住宅にモデルサロンとして白羽の矢が立ち、スタートしたのだとか。当初は思うように人が集まらなかったものの、車椅子の人を受け入れたり、昼食を提供したりするうちに、どんどん参加者やボランティアも増え、今では年間のべ4500人もの人が利用する、活気あふれるサロンになりました。

午前中は毎回プリント学習のほか、月に2度の体操や、手芸や折り紙工作にも取り組みます。2カ月に一度は大正琴の先生が来てくれ、大正琴の音色を伴奏に、みんなで歌を歌ったりもするそう。

昼食後はくつろぎのお茶タイム。たまには孫を連れてきたり、サロンの名前通り「ほっと」するような温かくなごやかな時間が流れます。「最初言葉が出なかった人が会話を楽しんでくれるようになったり、骨折してもここに来るのを目標にがんばってくれた人がいたり。みんなが顔なじみになって、とても楽しいですよ」と会長兼町内会長の藤井幸子さん。気取らない居心地の良さが、何よりの魅力だと感じました。



認知症状を知り、早期発見・治療に役立てよう

連載 第五回

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。

物忘れが気になり始めたら、普段の生活で変わったことがないか？ またそれらの変化について簡単に書き留めるように第三回の連載でお勧めしました。今回はなぜ、それが必要かについてお話しします。

認知症というと「あー、アルツハイマー病ですか。同じことを言ったり聞いたりする病気ですね」とよく言われます。また「アルツハイマー病と認知症は何が違うの？」という質問も多いのです。

◆治療可能な症状も

認知症の半数以上がアルツハイマー病によるものですから、認知症Ⅱアルツハイマー病と理解されるのも当然です。しかし、認知症Ⅱ認知機能の低下を引き起こす病気は70種類以上もあると報告されています。病気の種類によって初期

の症状が異なり、記憶障害が顕著でないこともあります。幸運にも治療できる場合もあります。

認知症の原因となる疾患の割合は円グラフの通り。早期なら改善が期待できる正常圧水頭症や硬膜下血腫などは手術、甲状腺機能低下や極度のビタミン不足による認知機能の低下は内科的治療を行います。症例数は少ないのですが治療の対象となるわけですから、このメリットを十分理解し、心身の変化に気づいたら専門医に早く受診していただきたいと思えます。

また、初期には記憶が比較的保たれているレビー小体型認知症や前頭側頭型認知症の場合は「あれっ、おかしいな……？」と変化に気づきながらも、まさか認知症とは思わないまま時間がたち、脳の病変が広範囲になり、記憶障害が出現して初めて

物忘れ外来を受診されるケースが見られます。

◆どんな症状があるのか？

レビー小体型認知症では、実際にはないものがありありと見えたり(幻視)、その時々による理解の程度や感情の変化(認知機能の変動)、小刻みの歩行など動作の障害(パーキンソン症状)、大声での寝言や睡眠中の行動(レム睡眠行動障害)などが特徴的な症状です。

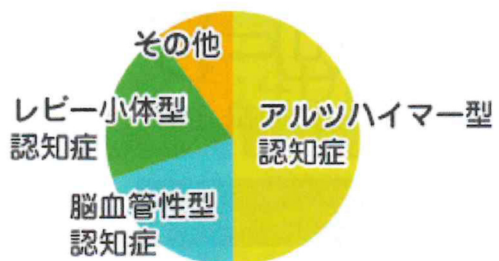
前頭側頭型認知症では、行動の異常(他家の花を持ち帰ったり、不適

切な性的行動や万引きなどの反社会的行動)や人格の変化(突然怒り出す)、また異常に強いこだわりなどが出現します。言語障害(話せるが意味がつかない・文字が読めない・言葉の理解が難しい)が起こる場合もあります。いずれの場合も、初期は記憶が保たれているために受診につながらず、必要な支援がなされず、本人や周囲の困惑や疲弊感が増大する結果となります。

認知症は加齢とともに発症リスクが高まる言わば「長寿社会の申し子」で、避けて通ることができない

いテーマです。他人事と思わず、心身の健康に関心をもつて暮らしてまいりましょう。

【認知症の原因となる疾患の割合】



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。パワー石の浄化も承ります。

★1回(60分)…4,000円(質問はいくつでもOK!)

占い ララ★ラビアン
tel.084-988-0049
福山市沼隈町中山南2182
【営】10:00~17:00 ※完全予約制【休】水曜【駐】有

川氷呑大橋 戸田川 一橋
セブンイレブン
沼隈病院 ぶどう園
山南通 八日谷 八日谷
沼隈病院より車で約10分