

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19 本谷サロン(福山市津之郷町)

どこか懐かしい竹まいの本谷会館に、次々に人が集まってきました。「今朝は冷えるね」「元気じゃった?」一。笑顔の花がパッと開くように、たちまち会話が弾みだします。

毎週火・金曜に開かれる本谷サロンがスタートしたのは2年前。「昔は家に縁側があってみんなでよく話をしたのだけど最近是人と話す機会が少ない。何か考えて、と近所の人に言われたのがきっかけ」と当時自治会の副会長だった澤田敏典さん。

「自分が会長になったらサロンをしよう」と思ったものの「本当に集まってくれるのか」と心配する声もあり、なかなかふんざりがつかなかったとか。それでも楽しみに待ってくれる人の声に押されて18年の1月16日にスタートしたそうです。「初日はみんなが来てくれるかどうか不安で、前の晩眠れなかった。みんなが来てくれた時は本当にうれしかった」。初日は約15人が参加。現在もコンスタントに18人前後が集まります。

みんなそろったら、まずは百歳体操。しっかり体を動かします。その後は、お茶とお菓子を囲んでの茶話会です。土屋寿美子さんは「病院の日以外は絶対来る。サロンの日に用がある人には会館に来てもらう」と笑顔で話します。

コロナ禍にあった3~5月は活動を休止しましたが、その間も「顔を合わせればいつ始まるかなとみんなで話していた」と土岡都子さん。以前は知らなかった人とも仲良くなり、今では「家族のような存在」だと言います。

毎月誕生日の人にプレゼントを贈るなど、そこに居るだけで温かい気持ちになるサロン。これからも元気に仲良く活動していただきたいものです。



連載 第二六回

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。

認知症になるリスクの一つに加齢があげられます。ですから、「ある程度の年齢になると話題の中心は認知症やその予防のことばかり」というのもうなずけますね。

認知症の約半数を占めるアルツハイマー病の原因である脳の病変は発症する20年以上前から、すなわち50代の後半から起こることがわかっ



ています。このため、認知症予防を早くから意識し、健康的な生活の継続を心がけることはとても重要です。その基本は、バランスの良い食事と有酸素運動を続けることで、高血圧・糖尿病・肥満・高脂血症などの生活習慣病を予防すること。また、イキイキ・ワクワクと暮らして脳を活性化しましょう。良質な睡眠の大切さもこれまでに伝えてきました。

◆人間は社会的動物です

認知症予防にはもう一つ重要なポイントがあります。それは、人とのつながりを持つて生活する事。人間は社会的動物であり、他人との交流が何よりも脳を刺激し、生活を豊かにします。家族や友人との会話、趣味を通じた交流や成果を発表する機会なども有効です。

脳の働きから考えると、人と会う

つながりを大切にしつつ、脳の活性化を心掛けよう

約束をすると、いつ・どこで・誰とどんな用事で会うのか、と理解し記憶しなければなりません。その場にふさわしい服装や持ち物を整え、どのルートで何分かけて行くのか、事前の準備も必要です。実際に会ったら、相手の話に合わせて返事したり、雰囲気から気持ちを察したり。そして自分の意見や感想も伝えなければいけません。

事の段取りを考えたりと、脳はフル回転しているわけです。疲労感が残ってストレスを感じるような交流は逆効果ですが、心地よく感じて負担がかからない程度のコミュニケーションの機会はとても大切です。

◆意識して外出しよう

年齢を重ねると外出の機会が少なくなるのは当然ですから、意識して積極的になる必要があるでしょう。誘われたらできるだけ断らないなど、自分なりのルールを決めるのも良いかもしれません。

その間、喫茶店なら注文して飲食を楽しむ、帰りの時間を推し量ることも必要です。お勘定をしながら次の回の約束をしたり、帰りに済ます用

かもしれません。

人とのつながりがしつかりあれば、認知症になっても、孤立することなく、これまでの自然な関わりの中で支援が受けられます。コロナ禍では直接会う機会は減少しがちですが、こまめに電話したり、スマホを使って顔を見て話すこともできます。

スマホの活用法は、意外と若い人たちが親切に教えてくれるものですし、新しいことに挑戦するのは脳の活性化にはとても有効です。少し積極的になることで世界を広げてみませんか。

不動産担保 貸付中!!

女性スタッフが優しく対応します
登録番号 広島県知事(5)第02530号
有限会社 東京信販
TOKYO SHINPAN
TEL084-929-1313代
FAX084-929-1070
営業時間/平日(月~金)9:00~18:00
休日/土・日・祝
〒720-0045福山市宝町14番19号(ロイドビル2F)

日本貸金業協会
会員 第003232号



融資額 1~100万円迄(他社借入合計含む年収の1/3以内)

安心安全融資中
ご相談お問合せは ☎0120-141-800

信用で 50万円まで 融資中。

あなたの口座へ
所定手続き後
お振込みいたします。

- まずはお電話下さい。所定の手続き審査の上融資いたします。(慎重審査)
- 必要書類/運転免許証、収入証明書、保険証等
- 利息/実質年率15.00%~18.00%
- 遅延損害金/年率20.00%
- 返済期間回数/最終借入後原則最長5年(1~60回)
- 返済方法/元利均等返済
- 担保/保証人/原則として不要(但し審査により必要となる場合があります)