

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8 ふれあい広場・喫茶ピース (福山市木之庄町)

広島県立誠之館高校へ上る坂の途中にある「銀栄会館」。毎週月曜と木曜は、このどこにでもある集会所が、少し華やいだ交流の場になります。玄関にも室内にも持ち寄りの美しい花が生けられ、訪れる人の心を明るくしてくれます。「これかわいいね」「何ていう名前?」すぐに楽しい会話が弾みます。

木曜は百歳体操の日で、取材にお邪魔した月曜は茶話会の日。「なるべく体に良さそうな飲み物を」と責任者の高田征子さんが用意するメニューに書いてあったのはホットゆずしょうが、はちみつレモン、豆乳(バナナ)、人参ジュースの4種。「さて今日は何をよばれようかな」。次々に訪れる皆さんは注文を決めるのも楽しそう。飽きが来ないように、毎回メニューを変えるのだそうです。

「みんなが楽しみながら健康長寿でいられるように」と喫茶ピースが始まったのは2年前。常に10人前後が参加しているとか。「認知症を予防するには引きこもらず、人に会ってしゃべったり笑ったりするのがいい。ここが始まってから顔見知りが増え、町内でも会話が增えた」と高田さん。お茶を楽しみながら、脳トレにチャレンジしたり、ゲームをしたり。高田さんの軽妙なおしゃべりに、皆さん笑いっぱなしです。

「お茶だけ飲んで帰ってもいいし、ずっと居てもいい。ふらりと他の町内から立ち寄る人もいますよ。うちはいつでも誰でも出入り自由だから。あとは、参加する男性がもう少し増えてくれたら」。明るい笑顔の輪がどんどん広がればいいなと心から思いました。



読者の皆さんの認知症に関する悩みを少しでも解決したい

知識を持って将来の準備が可能になります。「それほど深刻ではないんだけど、ちよつと気になって…」という段階なら、健康関連のネット情報や書籍、パンフレットほかでチェック表などを手に入れ、自己診断するのも一つの方法かと思えます。加齢による自然な物忘れか、認知症による記憶障害なのかを見分ける方法は第二回で書きましたが、再掲しましたので参考にしてください。

早い段階で気づくことはもちろん大切です。軽度認知障害(MCI)

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	経験したこと自体を忘れていく	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ない	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

読者の皆様から介護に関するご質問がたくさん届いていますので、順次お答えしたいと思います。最も関心が高いのは、「早期発見や早期介入」についてでした。「物忘れが始まったように感じるが、

自分らしく暮らす 認知症と私

連載 第一〇回

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。

認知症でしょうか?」「早く診断を受けた方が良いのでしょうか?」などです。遠くの高齢の家族については「早く気付いて対応したいが、どうすれば認知症だとわかりますか?」「心配なことはどこへ相談すればよいでしょうか?」という質問が目立ちます。

◆確定診断の意味

認知症かどうかについては、専門の医療機関で確定診断をしてもらうべきだと思います。認知機能が低下する原因はたくさんあり、その理由(疾患)によっては早ければ治療対象となることもあるからです。生活の様子がこれまでと違ってきたという段階で速やかに受診し診断を受ければ、適切な医療や介護の支援(早期介入)につながることができそうです。また今後への準備

をふくめて初期の場合、医療機関で診断を下すことは難しいかもしれませんが、どのような場合で、生活上の問題がどのようになっているのか?という詳しい情報がなく、脳画像の変化が軽微な段階では、この深刻な病気になるにつれて診断は慎重にならざるを得ないでしょう。

◆生活習慣病と認知症

認知機能の低下を感じたら、まず生活習慣を見直してみましよう。第六回で紹介した元筑波大学教授の

浅田隆先生は「生活習慣病の予防は認知症予防にも役立つ」と言っておられます。健康寿命を延ばす努力は認知症だけでなく介護予防にとってもとても大切だと思います。

私が開いている「ローソン大黒座 店介護相談窓口」(福山市笠岡町)では、認知機能をチェックし、楽しくトレーニングすることが出来る脳活プログラムCognitive(認知機能簡易検査)が無料・予約不要でご利用いただけます。次回はこの窓口の利用についてもご紹介します。

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! ロコミで「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
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

川水香大橋 芦田川
●セブンイレブン 二橋
●沼隈病院 ぶどう園
●山南運送 八日谷ダム ●バス停
●沼隈病院より車で約10分