

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6 沖西かふえ「三軒屋」(福山市沖野上町)

春近い、うらかな午後の日差しが心地よい「沖野上西集会所」。楽しそうに話しながら、せつせと手を動かす女性たちの周りは、そこだけゆっくり時間が流れている錯覚に陥るくらい穏やかな雰囲気です。「若いけえ手が早いなあ」「かわいいのができたが」。この日皆さんが作っていたのはエコクラフトで編んだかご。手芸リーダーの藤井早苗さんの指導で、みるみる作品ができて上がりました。

毎週火曜に開かれる「手芸の会」は当初4人でスタート。現在は約10人のメンバーが集まります。最年長90歳の倉田トヨコさんは「今まで全ての手芸に挑戦した。いろいろ教えてもらえて本当に楽しい」、昨年末に入ったばかりというメンバーは「こんなに楽しいなら、もっと早く参加すればよかった」と話します。作業が終われば、ティータイム。健康や天気の話など、話題は尽きません。

沖西かふえ「三軒屋」は、5年前の2014年4月にオープン。高齢者の居場所づくりとして沖野上西自治会が運営しています。



毎週火・木・土曜の13～16時開催で、火曜は手芸、木曜はカラオケと、中国書道講師の池尻琇香先生による「あなたにも書ける美しい筆文字」講座、土曜には百歳体操を行っています。ほかにも4月は子ども会と自治会による無料食事会、8月には陶芸教室を開くなど、活発に活動。10人のボランティアは全員認知症サポーター養成講座を受講、サポート体制も万全です。

「土曜の百歳体操の後、かふえは無料開放しているので、たくさんの方にご参加いただきたいです」と自治会副会長の佐藤みちるさん。これからも笑顔の輪はどんどん広がりそうです。

脳を活性化する3つのポイントとは？

連載 第七回

自分らしく暮らす 認知症と私

今回は、脳の活性化「脳活」について考えてみましょう。この連載の初回で「脳はとつても働きの者」とご紹介しました。脳は、生命維持に関する基本的なことから、学習・記憶・社会的行動など、私たちが生きていくために必要なことの全てを管理する司令塔のような存在です。肺や心臓に加えて脳の機能が十分であることが自分らしい生活をする上で重要です。

脳の役割については、哲学・教育学・医学などさまざまな立場で古くから研究されています。1970年代に入って脳を傷つけることなく



◆脳はよみがえる!?

見ることが出来るCTやMRIなどの電子機器の発達により、驚異的スピードで研究と解明がなされています。

中でも、脳が外部の刺激に対して変化してゆく器官である事(脳の可塑性)が実証され、リハビリの理論や学習方法・認知症予防についても大きな影響を与えています。さまざまな脳の機能やこれらを支える神経細胞のネットワークは再構築することが可能

であり、それは脳の機能を使うこと(活性化)によってできるといいます。日常のちょっとした工夫で、怠けた脳になるか、元気な脳になるかの違いが出るのです。脳を活性化するポイントは3つ。運動や食べ物で脳を健康に保つこと。次にトレーニングで脳を活性化すること。同時にいくつかの作業をする家事などがその典型的動作で、意識的に記憶を鍛えるという手法もあります。

3つ目は脳の仕組みを利用して脳を覚醒させること。例えば適度なプレッシャー下でノルアドレナリンを分泌させて脳の集中力を高め、達成感を得た時に分泌されるドーパミンにより脳を活性化させることも効果的です。初体験にちよつと緊張したり、逆にのんびりと脳を休めるリラックス状態など、バランス良い刺激が脳の活性化を促せそうです。(「チャレンジ脳」普及に活躍中の福田あかね氏による)

◆大敵はストレス

読者の皆様も自分の生活環境や状況に合わせて、この基本の3つの考えを取り入れ、体・頭・心が健康な状態を維持していただきたいと思えます。ただし、「こうしなければ」とか「認知症になったらもうおしまい」というストレスになるような取り組みは避けましょう。ストレスが認知症発症の大きなリスクであることは多くの研究からわかっています。楽しみながら、あれこれ挑戦して、自分に合っていると見える生活のリズムを見つけましょう。そして何より「継続する」ことが重要です。

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。

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

川水呑大橋 芦田川
セブンイレブン 一輛
沼隈病院 ぶどう園
山南運送 八日谷タム ●バス停
沼隈病院より車で約10分