

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18 ふれあい広場ひらた (福山市金江町)

新型コロナ禍で休止していた高齢者の居場所づくりも、少しずつ笑顔の輪が戻っています。そこで今号から、万全の感染予防対策を施しながら活動する居場所のご紹介を再開します。

今回は金江町の「ふれあい広場ひらた」にお邪魔しました。風通し良く開放したバリアフリーの会館「平田倶楽部」には、既にマスクを着用したメンバーが集まっています。中にはおばあちゃんに連れられて参加する子供の姿もあり、見ているだけでほっこりと温かい気持ちになります。

密にならないよう間を空けて席に着き、まずは百歳体操から。画面を見ながら真剣な表情で体を動かします。体操の後は脳トレに挑戦。「あ!分かった」「すごいなあ」と会話が弾みます。「1人じゃ体操も続かんけど、みんながいるから続けられる」「話したことがない人ともよう話をするようになった」と、とにかく仲の良さや明るい笑顔が印象的です。

「ふれあい広場ひらた」が誕生したのは、今年の1月。火・金曜に開催し毎回20~25人が集まる盛況ぶりで順調なスタートを切りましたが、コロナの流行で4月から活動休止。6月中旬に再開したものの参加者は激減。現在はだんだんと戻りつつあり、取材当日はボランティアを含め17人が集まっています。

「コロナで高齢者は引きこもりがちだが、やはり集まって笑って話をするのは大切。若い人も参加してくれたら」と自治会長の那須義幸さん。「今後は講師を招いて講演会も開きたい」と意欲的です。



連載 第二五回

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。

前号で「ワクワク・ドキドキすることと脳の活性化」につながると書きましたが、なぜ?と思われた方もおられるでしょう。心で感じるワクワク・ドキドキなどは、脳のさまざまな機能が連携し、その結果が表れたものです。

「心が躍る、心が痛む」など心が体のどこかにあるような表現をすることがありますが、心臓は血液を身体に送り出すポンプの働きをする器官であって、そこが嬉しいとか悲しいとか感じているわけではありません。例えば懐かしい音楽を聴いて「胸がきゅんとなる」のは、外から入ってくる音が耳を通して脳に伝わり、脳が分析・理解し、さらに膨大な記憶を網羅した結果、さまざまな情景やその時の状況を思いおこさせ、現在の自分を振り返りつつ「きゅん」となるのです。

まさに脳のフル稼働の結果です。暮らしの中で、脳は常に複雑、高性能に機能していますから、活性化を図ると同時に、適切に休めることが重要となります。

◆深い眠りは健康の源

認知症の中で最も発症割合が多いアルツハイマー型認知症は、脳内にアミロイドβと呼ばれるタンパク質が蓄積し、それが脳細胞を圧迫・死滅



眠りの質を高め、脳を休ませる工夫をしよう

させてしまうことで発症するのですが、そのアミロイドβは睡眠中に洗い流されることがわかっています。また、国立長寿医療研究センターでは、75歳以上の場合、午後9時~11時に寝る人に比べて、午後11時以降に寝る人の認知症発症リスクは約1.83倍との発表もあります。

眠りには、脳は起きている一方で体が眠っている「レム睡眠」と脳も体も眠っている「ノンレム睡眠」の二種類があります。眠りについた当初はノンレム睡眠が現れ、時間の経過とともに次第に眠りが深くなっていき

◆眠りは量より質

睡眠不足と認知症の関連性が示される一方、「寝過ぎ」もまたアルツハ

イマー型などの認知症リスクを高めると示す研究もあります。加齢とともに長く眠ることが難しくなるとも言われていますから、睡眠時間こそだわるのではなく、短時間でもぐっすり眠る「質の良い睡眠の確保」を目指しましょう。

お昼寝は30分から1時間以内なら認知症予防にも有効と言われていますので、昼寝ができる環境にある方にお勧めです。(ただし1時間以上お昼寝すると、夜の不眠や午後の生活リズムが乱れますので、注意してください)

トイレのリフォームは安心の日本水道協会へ
和式トイレを洋式に!
格安リフォーム

話題の最新型節水トイレ
TOTOピュアレスQR
1回の洗浄水量 4.8ℓタイプ
従来品の約71%の節水を実現!

工事費・処分費込みコミ価格 **6.8万円** (税別)
リモデルタイプ

和式からの取替は状況により
プラス50,000円~70,000円
クッションフロアの貼替はプラス
トイレリフォームと同時申込で **8,000円**
温水洗浄は トイレ代金+ **20,000円**~

即日取付OK! 2~3時間程度で工事完了 ※和式からのリフォームは約1日

福山市水道局指定工事店 広島県・岡山県・山口県・九州全域対応
株式会社 **日本水道保安協会** 0120-486-777 24時間受付 年中無休
福山市加茂町八軒屋329 http://jshk.jp

●便器CS232B(BM)
●タンクSH233BA
色々あります

※画像はイメージ※価格は全て税抜きです。