

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5 西の2喫茶(福山市神辺町道上)

小地域での福祉活動を活発に行う「道上学区西組第二福祉会」が運営する「西の2喫茶」。毎週水・土曜の活動日には、毎回約20人もの参加者にぎわいます。

会場となっているのは長年倉庫として使われていた旧公民館。2013年に福祉会の会員や地域住民たちがペンキを塗ったり、棚を作ったり、トイレの段差を解消したりと10日間かけて改修。自分たちの力で憩いの場を作り上げました。「気軽に寄れる場所。手作りだから愛着があるし、ここへ来るのが日課になって、どんどん人が集まるようになった」と会長の家田錠(まもる)さん。

活動日は毎回まずしっかりと血圧を測った上で、全員で百歳体操を行います。その後は、おまちかねの喫茶タイム。「みんなすぐに帰らんのじゃけえ。ここを出た後も花や野菜のやり取りで寄り道したりする」と家田さんは笑います。ここができるまでは名前も知らなかった人同士が、しょっちゅう顔を合わせるうちに打ち解けて冗談を言い合ったり、一緒に近くの山に登るグループができたといいます。3ヶ月に1度はカラオケ喫茶や歌声喫茶も実施しているそう。

「住む人に、ここに住んでよかったと思ってもらえることを率先的にやっていきたい」と、今後は“健康寿命”をテーマに認知症介護の勉強会も月1回開催する予定だとか。「とにかく家に一人でもいるのではなく、出かけることが大切」と家田さん。メンバーの一人がつぶやいた「居場所って、まさにこういう所」という言葉がとても印象的でした。



生活習慣病を予防してMCIを改善しよう

連載 第六回

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。

今回のテーマは「軽度認知障害MCI」。この概念は1995年頃から提唱され始めた比較的新しいものですが、最近はマスコミでも取り上げられることが増えたので、ご存知の方も多いかも知れません。

軽度認知障害は認知症の予備軍などと説明されていますが、①本人または家族や知人が認める物忘れがある②日常生活能力は自立あるいは軽度であつて、生活自体の障害はまだない状態を指します。

◆早期診断&生活改善を

MCIを放置していると約10%の人が認知症に移行すると言われていきます。これは5年たつとMCIの約半数以上の人が認知症になっているということ。しかしMCIと診断されても、積極的に生活改善に取り組むと、30%~40%

人が回復するとも言われています。早期受診を勧める中で、早期診断に、認知症発症以前の5~10年にわたるMCIの期間を自覚し、認知機能の維持・改善に取り組むことが大切であると考えています。

昨年12月、福山市役所で開かれた市民講座では、認知症研究で有名な元筑波大学教授の浅田隆先生が「認知症予防ナウ」と題して講演され、大勢の市民が熱心に学ばれました。この中でMCIと診断された人がデイケアに通い、生活を改善した結果、認知機能が改善した例が紹介されました。

浅田先生によると「認知機能の低下を防ぐことができる」と学術的に評価されるものは残念ながら数少ないとの事です。でも「生活習慣病の予防は認知症予防にも役立つ

つ」と言われています。

欧米では生活習慣病のコントロールに取り組んだ結果、認知症の発症率が低下したという報告が見られます。バランス良い食事と運動の習慣などは、介護予防・認知症予防の王道とも言えるでしょう。

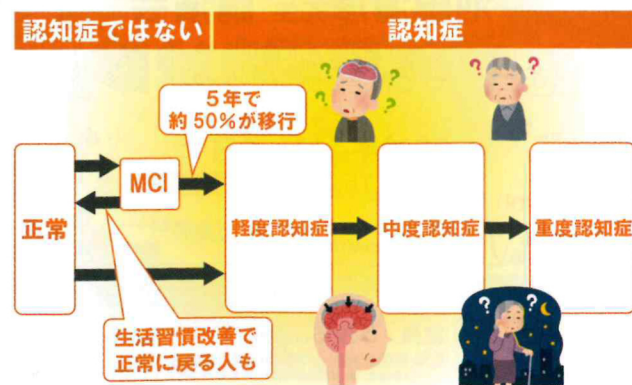
◆毎日を丁寧に生きる

加えて、社会交流や脳の活性化・良質の睡眠も必須です。誰もが最後まで元気で自分らしくありたいと願うものですが、浅田先生は「認知症予防が人生の目的になるのは残念」

と言われています。「認知症になったらもうおしまい」と取り越し苦労をせず、できる事に取り組み毎日を丁寧に生きることが大切なのです。

次号は、生活の中でできる簡単な脳の活性化についてお話しします。私は、ローソン福山大黒座店内の介護相談窓口によく土曜の午前中に出務してします。認知症についての質問やご相談がありましたら、お気軽にお立ち寄りください。この窓口ではタブレット型パソコンで脳を活性化するプログラムも無料でご利用いただけます。

正常→MCI→認知症までの流れ



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。パワーストーンの浄化も承ります。

★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