

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12 よりあいサロン“ひら”（福山市鞆町）

「みんなで集まれる場所があればいいね」と2016年に平二町内会婦人部の役員が中心になって立ち上げたサロン。お邪魔した木曜は飲み物とお菓子を楽しむカフェと百歳体操の日。そろいのTシャツとエプロン姿のボランティアスタッフの皆さんが、明るい笑顔で迎えてくださいました。ドリンクメニューの中の甘酒、しそジュース、しょうが湯などはスタッフの手作り。思い思いにドリンクを楽しみながら、たちまちそここのテーブルで話に花が咲きます。

平2丁目の会館ですが、他の平地区在住者や平出身者も参加OK。時々水呑から来る人もいますか。「顔を見たら、子供の頃に呼んで“〇〇ちゃん”と呼び合う世界なんですよ」とサロン代表の大久保邦子さんは柔和に微笑みます。「いい情報交換になる」と参加者も顔をほころばせていました。

ひとしきり話した後は百歳体操。皆さん熱心に取組まれます。火曜と金曜は「モーニングサロン」と称して、朝の7時15分から百歳体操をしますか。「ちょうど会館の前が小学生の集団登校の集合場所なので、高齢者が頑張っているところを子供達にも見てほしくて」と大久保さん。率先して挨拶していたら、徐々に子供達にも変化が見られ、挨拶してくれるようになったそう。ほほえましい交流の様子を想像すると、何だか温かい気持ちになってきます。



10月からはお誕生日会も始まりました。手作りのプレゼントを用意して、みんなでお祝いします。百歳体操以外にも歌を歌ったり、踊ったり、「あいうべ体操」をやってみたり。楽しみながら健康づくりとコミュニティづくりができるなんて、本当にステキですね。

10月からはお誕生日会も始まりました。手作りのプレゼントを用意して、みんなでお祝いします。百歳体操以外にも歌を歌ったり、踊ったり、「あいうべ体操」をやってみたり。楽しみながら健康づくりとコミュニティづくりができるなんて、本当にステキですね。

認知症の人の「苦手」を知り、適切な支援を心掛けよう



◆複雑な手順伴う入浴

疲労が回復できて気持ちよい入浴を、認知症の人はなぜ拒否されるのでしょうか？入浴には手続きや段取りが必要で、認知症の人には難しい作業なのです。服の脱ぎ

この連載では、認知症の基礎的知識や介護の心得・介護保険の使い方など、家族や介護側の方々の向けの情報を中心に伝えしてきました。14回目の今回は認知症の人の側に立って、考えてみます。

例えば、認知症の人が入浴を拒否することは稀ではありません。もう2年以上入浴していない深刻な例や「髪は時々美容室で整えているけど、家では入浴できてないように思います。お風呂に入っという相談もあります。」

自分らしく暮らす 認知症と私

連載 第一四回

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。

着も大変ですし、浴室にはシャンプーやリンス・ボディソープなどが並び、浴槽を洗うブラシや体を洗うスポンジなどもあります。

お湯につかった後、身体を洗って「次は？髪を洗う？何でどう洗う？どの位すすぐ？何回お湯をかけたかしら？リンスって、どうする？あ、身体を洗わなきゃ、洗ったような気もするけど？」でも誰に聞くわけにもいきません。ようよう上がったら「服はどこかしら？きれいに畳んであるのは、誰の？そばにあるは確かになさつき私を着ていた服。これでいいのね」と大仕事を終えたような気分です。

疲れて居間に戻ると、家族から「なんで服を着替えなかったの」「シャンプー使ったら、棚に戻して」「ふたは閉めて」と言われます。お湯の温度調節や体を洗う手順、物の管理

など、認知機能が低下するとどれもが困難になることばかりですから、入浴が面倒で苦痛になってしまうのです。

◆調理は認知機能を総動員

同じことが、調理でも言えます。献立を決め、材料を無駄なくそろえるのは案外大仕事。献立にふさわしい切り方や調理方法や時間、味付けは長年の経験や勘で行い、同時進行で2〜3の品を調理し、盛り付けも、経験や記憶をフルに活用しなくてはなりません。段取り・手順・記憶・

見当識など認知機能を総動員しての作業ですから、認知機能が低下すると今までのように料理を作ることが出来なくなります。「おかずは毎日、出来合いの物」と言われる高齢者の中には、日常生活上できないことが増えていくかも知れません。

歳をとれば誰でも身体機能・認知機能は衰えるものと理解し、ご本人のプライドを損なわないように、できる事・できない事をしっかりと見極めましょう。本人側から環境を見直して整え、必要な支援をさりげなく行うことが重要です。

くく丸 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。

遠くても行く価値有り！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

川津香大橋 声田川 一橋
セブンイレブン
沼隈病院 ぶどう園
山南運送 八日谷ダム 八日谷
沼隈病院より車で約10分