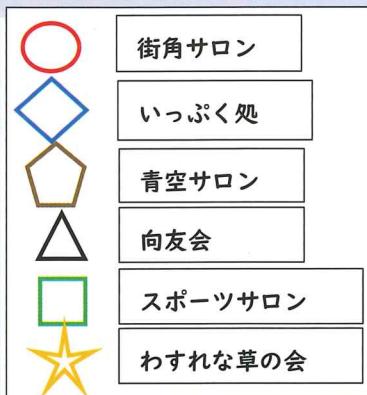


向陽台地区「サロン活動」のお知らせ

- 街角サロン 毎月 第二・第四木曜日 10時～11時半 於 元大沼医院
- いっぷく処(いっぷく処の会) 毎月 第一・第三土曜日 10時～11時半 於 通い処湧々庵
- 青空サロン(ささえ愛の会) 毎週 水曜日 10時30分～12時 於 元向陽台会館跡地
- 向友会(つくしの会)毎月 第一・第三水曜日 13時～14時半 於 向陽台コミュニティセンター
- スポーツサロン 每月 第二・第四火曜日 10時～11時半 於 向陽台コミュニティセンター
- わすれな草の会 每月 第三火曜日 10時～12時 於 向陽台老人憩の家



11月 2024						
日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12月 2024						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



1月 2025						
日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月 2025						
日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3月 2025						
日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



■わすれな草の会から

＝認知症になっても住み慣れた地域で安心してくらしたい＝

認知症であっても、住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けられる地域を目指します。

認知症を正しく理解して、自分ごととして捉え、備えましょう。認知症のご本人・ご家族・認知症について学びたい方等誰でも気軽に参加してお話を聞いたり、相談したりできます。介護経験者や専門家の相談対応もできます。話しやすい雰囲気で集まっています。

11月19日(火)は芋煮会を開催します。老人憩の家で、参加費100円です。

わすれな草の会は、毎月第3火曜日の午前10時から12時まで、向陽台老人憩の家

(向陽台5丁目10-32)で開催しております。皆さんお気軽にお出かけください。

問合せ先 向陽台地域包括支援センター 電話 022-343-1512



「本人の視点を大切にした認知症に対する正しい理解」

(いづみの杜診療所 地域連携室 川井丈弘先生 の講話を聞いて(要旨))

◆認知症とは

「認知症」とは特別な病気ではなく、人が年を重ねれば、皺が増えたり、膝や腰が痛くなるのと同じで、老化の一環と考え、その老化がたまたま、「脳の老化=認知機能の老化（障がい）」として脳の萎縮などがみられるものなんだなと思う方が良い。

◆認知症に対する偏見をなくす

「認知症になると何も分からなくなる」「話すこともできない」と思われがち。認知症に対する偏見は世の中にまだまだある。
「本人はわかっている」「感情がある」「本人の気持ちを大切に」
私たち抜きに私たちのことを決めないで！私たちは“何もわからなくなったり”ではありません！
⇒自分自身の考え方から変えてみる。自分の中にある「偏見」を取り払っていく。

◆認知症の症状

【中核症状】脳の細胞が壊れその細胞が担っていた機能が失われた為に生じる症状。

記憶障害、見当識障害、実行機能障害、理解・判断力の障害

【周辺症状】「中核症状」により、生活上の困難にうまく適応できない場合に本人の性格、環境、身体状況が加わって起こる症状。
怒りっぽくなる、妄想がある、意欲がなくなり元気がない、一人でウロウロ歩き廻る、興奮する、暴言や暴力が見られる。

◆周囲の人の不適切な関わりが「周辺症状」をつくっている



◆居心地の良い場所になっていますか？

周りの人の「やさしさ」が当事者を苦しめていたり、「心配」が当事者の行動を制限したりします。

→そのことでイライラしたり落ち込んだり、「行動の制限や監視」があると「強いストレス」がかかります。

認知症の進行でできなくなることが増えるのは仕方ないことです。周囲の人が症状を受け入れてくれると、

自分の人格を認めてくれたと感じられるようです。

苦手なことできないことを本人に聞かずに先回りしてやってしまうと「申し訳ない」気持ちになってしまいます。

⇒気持ちを察する（やさしくする）（やってあげる）のではなく、本人と話し合ってみる、

まず本人に苦手になったことなどを聞くことから始められたらと思います。

◆障がい(できないことや不自由なこと)としての正しい理解

・「中核症状」は、少しづつ進行する場合もあるが、「周辺症状」は環境次第

⇒人や物、影響する全て、環境の調整次第で改善が可能

苦手になった部分を確認することで、お互い（本人・周囲）の負担が減る。

⇒「認知症=介護」ではなく、障がいについて互いに理解することが大切

知識も大切、でもまずは本人と対話し、一緒に確認する事から始める

障がいを理解することでの好循環（適切な関わり（障がいの理解）⇒穏やかな生活（周辺症状緩和））

周囲の人一起感、負担軽減、肯定感、リラックス



認知症の本人—安心、快適、受容感、リラックス



◆「に」から「と」へ

「その人に、何ができるか」（私と彼ら：サポーター）

↓
当事者不在、上から目線

「その人と、何ができるか」（私とあなた：パートナー）

水平の関係、同じ目線



『自分（家族）が認知症ではないか？』、介護などのお悩みは一人で抱え込まずに、向陽台地域包括支援センター（022-343-1512）へお気軽にご相談ください。

～9月14日(土)2024世界アルツハイマー記念講演会～

『脳科学から見た認知症』 脳科学者恩賀絢子氏の講演を聞いて（要旨）

認知症になつたら何も出来なくなるのではなく、できることやりたいことが多くある、自分らしく暮らしたい希望がある、いろんな感情を持っている。大事なのは、認知症になった後の自分にいろんなものが残るっていう事をどれくらい信じられるかっていう事。脳も体の他の部位と変わらなく、手足の動きが悪くなるのと同じで脳にちょっと不具合が起きるのが認知症。

〈家族として母の話〉母は65歳でアルツハイマー型認知症と診断された。当時は「母が母でなくなってしまうかもしれない」、私みたいなプロでさえ、恐怖と不安を持ってしまった。母はピアノの先生、ボランティアしたり海外に行ったりとかものすごく積極的な人でした。家事も一人でこなしていた。認知症になって、ちょっとちっちゃなミスをしたら、真っ青な顔してソファに座って動かなくなっちゃった。好奇心がむちゃくちゃ強く、どんどん出ていく人だった母がどこにも行きたがらなくなつた。毎日毎日パニック。

〈海馬と記憶の話〉脳科学の専門的な話になりますが、アルツハイマー型認知症で最初に傷つくのは海馬と呼ばれる組織、記憶の中枢と呼ばれる。現在の事を覚るために使われていて、今この出来事が忘れられていって覚えられなくなつてしまふ。海馬は新しい記憶を数時間先、数か月先、数年先まで覚えておくように長期記憶に変換する場所。記憶がたまっているのは大脳皮質っていうところ。海馬が傷ついても、海馬が損傷する前の記憶、子どもの頃とか若い頃の記憶とかいうのは無事に残っている。昔の話はできる。数十秒から数分の短い間だけ覚えておく短期記憶は前頭葉って処が担っている。海馬が傷ついても短期記憶は無事。認知症の人は何もわからない人って言われちゃう事がありますが、「そうじゃない、今の事は全部わかっている。」1時間後に忘れちゃうとしても、今ここではちゃんと理解している。

〈偏桃体と感情の話〉海馬に隣り合つて偏桃体という組織がある。感情の中枢。海馬とは違う組織なので海馬は傷ついても、感情は問題ない。皆さんと同じくいろんな物事に心を動かすことができ、当たり前に心が残っている。

〈母と料理の話〉母は料理が出来なくなつてしまつた。料理はたくさんの工程があり、例えば大根の味噌汁作ろうって思つて大根切つたら何を作ろうとしていたかを忘れちゃう、不安になる、失敗怖いからと得意な事をやめてしまう、無気力、うつになる。海馬の萎縮で失敗してしまうことにより不安。そこで、母と一緒に料理を作る事にした。そうしたら料理を楽しむようになってきた。大根切つてるとあれこれ何のためだつけ?と聞かれる。味噌汁作つてるんだよっていうと「あそつか」って言って続ける。包丁は体で覚えている技術だから消えない。私が横に立つてただけでまた台所に戻れた母が料理を出来るようになって大発見、良かった。

〈不安、自信を失う〉アルツハイマー型認知症になり、海馬が傷つくと、現在の事が覚えられない。同じ話を繰り返してしまふ。不安だから何度も何度も聞いてしまう。約束をわすれちゃつてしまふことがある。毎日ちょっとしたミスをしてしまう。そうすると家族に怒られたり、自分で不安に思つたり、人の目線が気になつたりしてどんどん自信を失っていく。不安になると攻撃的になる妄想的になる。認知症のよくある症状として、お母さんどこ?お父さんどこ?家に帰りたいっていう事がある。昔の記憶が鮮やかに残つてゐるから不安になつた時、思い出すのはお母さんお父さん、また、家に帰りたいっていうのは自分が昔安心して両親に守られて暮らしてたあの家を思い出す。人間は自信を失うと安心を与えてくれる存在を求める。アルツハイマー型認知症は新しい物事を覚えることに困難を抱えることですが、大事なことは自信を失つちゃう病気であるということ。足が不自由な人に階段登れって言わないので私たちが杖になれば良い。支えることが出来れば戻つてくる。出来なくなる⇒能力の問題⇒助けがあれば戻れる。

〈その人らしさ〉その人らしさ⇒感情。認知症の人にも残つてゐる感情、愛情、自意識、自尊心。こういう感情は認知能力が残つてないと持つてない感情。認知能力全部なくなつちゃうわけじゃない。すごく残つてゐる。

〈母とのふれあい〉母が亡くなる数日前に施設に会いに行つたら、「あんた来たのね」とて顔してくれた。歌うたつて抱きしめて触り合つた。言葉が伝わりにくかつたら抱きしめるといいですよ。

介護者のケアについて～介護者の心の負担を軽くする～

認知症介護ではご本人とコミュニケーションをとる事が難しくなり、元気なままであって欲しいという愛情と大切な家族の昔の光景が胸をよぎり苦しくなることが多いものです。「認知症だとわかっていても、つい感情的になつてしまふ。」「そんな自分が情けなくて疲れ果ててしまった」そんな時は、親しい人や近所の人に悩みを聞いてもらうと気持ちが楽になります。認知症カフェ（わすれな草の会など）で同じ介護者と会話をするのも良いと思います。また、地域包括支援センターなどの相談窓口へ相談をしてアドバイスをもらうのも良いでしょう。

介護はいろいろと大変なことばかりですが、あるがままを受け入れ、がんばり過ぎなくていいんだと、まずは「ご自身に優しくする」ことが、第一大切です。

向陽台地区社会福祉協議会主催 認知症サポーター養成講座 「認知症を知る」

認知症について正しく理解し偏見を持たず認知症の人や家族を温かく見守る

◆ 第1回講座 9/13「認知症当事者のご家族の話を聞く」～山の寺地区にお住まいのSさん(男性:91歳)のお話～
認知症を理解し、あるがままを温かく受け入れ、本人の思いに寄り添って接するまで

【ご家族が認知症となって】

病気による入退院後、ご家族の様子や行動に変化が現れ、病院で認知症と診断される。戸惑いながら一人で対応していたが、不安が募り、包括支援センターに相談。様々なサポートを受けるとともに、「わすれな草の会」で同じような体験をしている方の話を聞き、気持ちが楽になった。ヘルパーやデイサービス、ショートステイなどを利用しながら、ご家族を温かく受け入れ、その思いに寄り添いながら介護を続け、看取られた。

【ご自身が認知症となって】

認知症を薬で治療することはできず、症状の進行を少しでも遅らせるよう、次のようなことを心がけて生活している。

○毎朝のラジオ体操で「体を動かす」 ○いろいろなところに行き「人と会話する」 ○カラオケや合唱で「喉を鍛える」

○栄養バランスを考え「食事をしっかり摂る」 ○悲観的にならず「物事を良く取る」 ○「いつも笑顔でいる」

○包括センターや五葉会、おやじの会、わすれな草の会、社協の催しなどに「積極的に参加する」

○近所の方と交流を深めることで、人に喜んでもらうのがうれしい

ご家族の介護経験を活かし、認知症になっても一人で悩まず、応援、相談してくれるところを利用しながら、前向きに、そして主体的に生活することができることを紹介してくださいました。

向陽台地域包括支援センターから、認知症になっても安心して暮らせるためには家族や周りの人の声掛けや手伝いが必要で周りが認知症を正しく理解し本人の思いに寄り添って温かく接することが大切であるというお話をありました。

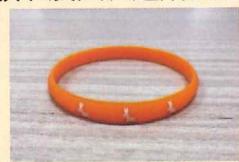


◆ 第2回講座 9/27 「認知症を正しく理解する」～向陽台地域包括支援センター鹿嶋氏による講義～

認知症を正しく理解して認知症への恐れや偏見、差別を無くして住み心地の良い地域を作るための講義でした。

認知症の始まりは「何か今までとは感じが違う」と思うことが少しずつ増えていく、とても疲れ易く、本来できるはずのことができなくなります。この頃、本人の変化に気づいた周りの人の関わり方は、決して不安をあおらず今まで通りに接することが重要です。家族は「頭ではわかっていてもつい怒ってしまう」「一生懸命介護しているのに思うようにいかない」など日々悩んでいます。1人で抱え込まずに、地域包括支援センターや、同じ経験をしている人たちが集う「わすれな草の会」などを勧めてみるなど家族のフォローも必要です。日ごろから地域の中で「誰が認知症になってもお互いさまだよね♡」「私がなっても今まで通りよろしくね♪」と言い合える関係を作り、家族や友人、近所の人たちと一緒に、地域の中で安心して暮らせる社会にしていきたいものです。

受講した私達認知症サポーターは何か特別なことをするわけではなく、認知症の方やその家族の「応援者」です。「認知症の方を支援します」の意思を示す「オレンジのリング」を身に着けています。



〈街角サロン 訪問取材記〉 令和6年9月26日 健康講座

向陽台地域包括支援センターの協力で難聴・誤嚥性肺炎予防の健康講座がありました。

実際に機械を使っての低周波数・中周波数・高周波数の音を聞かせてもらい、自分の聞こえるレベルを確認できたり貴重な体験ができました。そこでわかったのが、難聴の人は高周波数(高い声)の音が聞こえにくくなり、低周波数(低い声)の音の方が聞こえやすいということでした。

【補聴器について】

- ・補聴器は使ううえで調節や練習が必要
- ・補聴器は眼鏡と違いすぐに快適に使えないことが多い。専門家に調整してもらいながら慣れていくことが必要

【誤嚥による肺炎を防ぐ工夫】

*安全に美味しく食べるため

1.口をきれいにして入れ歯の調整をしましょう 2.口やのどの運動(訓練)をしましょう

3.食べ物や飲み物の工夫をしましょう 4.食べる時の姿勢を工夫しましょう

*摂食の姿勢・食事中の注意

1.顎が上がらないようにする 2.足がちゃんと地につく

3.まとまりの良い均一なものを食べる 4.好物を食べる 5.食事に集中する

6.最後は水・お茶で(とろみを付けても) 7.誤嚥が怪しい時は空咳(からせき)を

編集後記

今回は認知症特集となりました。
現時点での認知症を確実に予防する方法はありません。認知症を正しく知って備えましょう。(K.O)