

ひだまり

第8回福祉講座（12月4日実施）

「認知症を正しく理解するために」

講師・大木教久先生（神経内科）

医療法人寿会大木医院副院長

松風台に於いても高齢化が進み、「認知症」は身近なテーマになりつつあります。「認知症」と「加齢によるもの忘れ」とはどこが違うのかなど、大木先生のお話に引き込まれ、質疑応答も活発でした。（参加者35人）

私は鶴が台中学校に通ったので松風台には友人があり、慣れ親しんだ懐かしいところではあります。専門は脳卒中や目まい、頭痛そして認知症など、脳を中心に扱っている神経内科です。この分野は、患者さんは増えているのに医師が少ないのが実情。「認知症」について、まず正しく知ってほしいと思います。

「認知症」は、今まで正常に発達していた知的機能が持続的に低下し、特に、今までできた買い物など体験してきたことができなくなる。

「加齢によるもの忘れ」は忘れてもヒントなどをもらおうと思いだすことができ

る。
☆認知機能について

・即時記憶／短期記憶
・つい先ほどの事を一番早く忘れる。

・遠隔記憶

昔の記憶が一番あとまで残る。

☆認知症の症状とは

・中核症状として、思考・判断・適応・問題解決の能力低下、周辺症状として不安・不眠・うつ・被害妄想・怒り・抵抗などがある。

☆認知症の原因となる2大疾患

- 1、脳梗塞や脳出血による脳血管障害
- 2、神経変性疾患

①アルツハイマー型認知症

②非アルツハイマー型認知症

（ピック病など）

最近では当院でもアルツハイマー型が多くなり、7〜8割となっている。

アルツハイマー型の特徴は、一見正常に見えるが、急に怒りっぽくなったり、良識のないことをしたり、記憶障害により家事や買い物ができなくなったりする。本人は病院に行きたがらないことが多いが、必ず進行し、いづれ日常生活に

支障をきたしてくる。まず本人をかかりつけの医師の所に連れて行きMRIで検査するように。早期発見が重要である。アルツハイマー型は脳細胞が委縮する病気で、薬はあるが根本から治すこと

はできない。3〜4年で進行するところを5〜6年、効いた人で8年位である。また介護する家族の負担も大きいので軽減を図るため、市の窓口や包括支援センターなどに行き、ケアマネージャーに相談したり、主治医と連携をすることが大切である。

☆予防するためには

- ・伝統的な日本型の食生活をし、青魚や野菜を食べる。
- ・人と会話をし、よく笑う。
- ・趣味を持つ。
- ・有酸素運動をする。スポーツジムに通うのもいいが、速足で歩いたり、コーラスなども有効である。

（文責 小山）



ほっとサロン

脳にダメージを受けた男の独り言

寺山 英雄

ひとり者の私には、騒がしくも明るく楽しいサロンの雰囲気がとても心地よく、心安らぎ癒されるのである。「ほっと」するのは私だけではあるまい。コーヒーの香りに加え、マドンナたちの真心がカップからあふれ、私の身体に入り込む。それが実に心地よい。こういう時代だからこそ「ほっと」する時間の余裕が大切だと自分勝手に納得している。

願わくば、これから出会うであろうたくさんの方々と「ほっとサロン」でコーヒーを飲める喜びを心から待っています。

こんにちは！民生・児童委員です

山口 正美

松風台地区は今まで女性2名の民生委員が活動されていましたが、高齢者の方も増え、また、男性をとという要望もあり、私が昨年12月から新任で委員に加わりました。

松風台に住んで20年程になります。今までは勤めがあり時間がありませんでしたが、定年を機に自分の住んでいるコミュニティに目を向け、何かお手伝いできることがあればお受けしました。まだスタートしたばかりですが、経験豊かな有元・伊藤両先輩のご指導を得て、少しでもお役にたてればと思っています。

どうか、気軽に声をかけてください。よろしく願っています。

ゆめクラブ 松風会

冷たい雨が降る2月28日、松風会の卓球練習日、取材をさせていただいた。現在の会員は80人の大所帯。代表の田中利子さんによると「お陰様でここにきて会員も増え、班長も全員若返ってきているが、もう少し若返って欲しい。60代、70代の方ぜひ入会を！」とのこと。

松風会は毎月便りを出していて、この3月で296号になる。便りには定例会、歩こう会やボウリング部の案内など日程のお知らせがあり、お年寄りの会とは思えない（失礼）ほどの活発な活動である。

一年を通じて歩こう会中心の企画で平塚の花菜ガーデン、江の島などへ、またバス旅行で群馬県の四尾連湖にも行かれている。定例会では手芸やペトポトル体操、誕生会などに趣向を凝らし、自治会の夏祭りやバス停花壇の手入れなどにも積極的に参加されているとのこと。こちらも元気をいっぱいいただいた。

(ひだまり編集委員)

楽しい歌の街

新保 洋子

歌の街が発足して3年半になりました。松風台に限らず甘沼、香川からも参加があり、月1回約30人になります。昔口ずさんだ歌から最近のヒット曲まで10曲くらい歌います。時には美声のソロあり、ギターやベルの演奏ありで、素敵なパフォーマンスも増えてきました。選曲や楽譜探しに苦労しますが、家では出せない声を出し、にこやかな顔で帰られる姿を見るのが、7人のボランティアにとって何よりうれしいことです。一度のぞいてみませんか。歌声の似合う街になるのを願っています。

開催日 毎月第2日曜日 10時～

場所 松風台自治会館集会室（参加費 百円）

松の実会



松の実会の活動を覗いてみてください

平成5年4月、高齢者・身体の不自由な方々のための地域交流の場として「松の実会」はスタートしました。しかし数年前から、サービスを受ける対象者と提供するボランティアの枠を外して、全員が松の実会の会員となり、「出来ることを出来る人が」をモットーに定例会を開いています。

集いは会員の作詞作曲である、松の実会のオープニングソング「今日も幸せ」を全員で歌った後、全身をほぐす目的で身体で字を書く体操を男性の担当で行ないます。字はその時期の季語などを使います。

更にレクリエーション係が企画したプログラムで楽しく時間が過ぎていくうちに、食事係の用意した汁ものの香りが漂いランチタイムになります。食事をとりながらお喋りに夢中になっていると、時間はあつという間に過ぎ、気がつくとも男性たちがゴミ袋を手にお弁当のプラケースを回収してくれています。

午後は運動（ボーリング・輪投げ等）で歓声をあげて競い合ったり、コーヒータムにして昔話に盛り上がりだったり、月ごとに趣向を変えて楽しんでいます。ただ一つ残念なことは、このところ新しい入会者が少なく、会員の高齢化が進んでいることです。少しでも関心をお持ちの方はぜひ一度のぞいて楽しさを体験してください。（ひだまり編集委員）

問い合わせ 有元

子ども会

土と格闘！陶芸体験教室（2月27日）

香川公民館で活動している「陶芸サークル下手の横好き」の皆さんのご協力とその講師・深草美栄子さんのご指導により、陶芸体験をしました。子どもやお母さん、社協の方など26人の参加があり、お湯呑みやマグカップなどを作りました。子どもたちは400グラムの土を手に、初めは恐る恐るでしたが、だんだんと形ができてくるとこういう形にしたいという思いが強くなるのか、土と格闘しているような子どももありました。花や星の型で模様をつけたり手で書き込んだり、その出来栄えに「満足」の顔でした。

子ども会は今年度も夏祭りやハロウィンなどの活動を行なってきましたが、大きな悩みは来年度は子どもの参加が激減すること、様々な事業に影響があることと思います。今後も温かく見守っていただきたいと切にお願いいたします。



子どもたちの夢

萩原美和

子ども会で最近の子どもたちの夢を聞いてみました。女の子はイラストレータや絵を描く人など芸術方面の仕事のほか、獣医や助産師など現実的な夢が多かったのですが、男の子はサッカー選手やトップスピナー（プロのヨーヨー使い）などスポーツ関係の夢が多かったようでした。

そんな中で、もつと身近な夢だけでなく最近のうれしかったこととその先の夢を語ってくれた子どもがいたので紹介します。

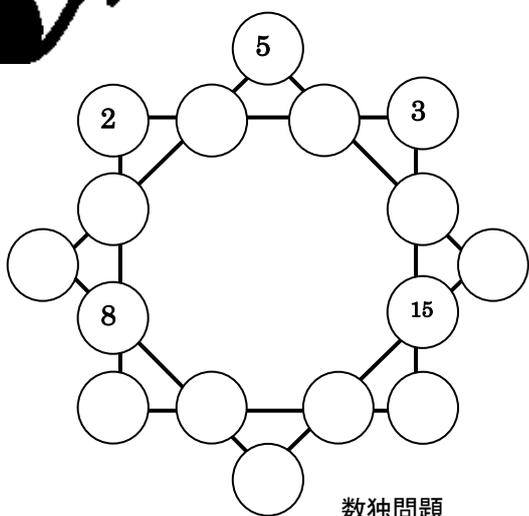
『わたしはうれしかったことは、そろばんの2級に受かったことです。2級は難しくて、1回落ちてしまったけれど、2回目、茅ヶ崎商工会議所でやって、インターネットで結果が見られるということできききしながら見ました。』

私の受験番号「15」・・・「あった!」その時すごくうれしかったです。

2級を受験した人数は45人で受かった人数は19人。その中に私が入っていて、自分で「すごい!」と思いました。

(笑)次は1級です。「1級もがんばって、段位もやりたいな」と思っています!』

夢に向かって頑張る子どもたちを見て元気をもらいました。



数独問題

民生委員の担当地域

- 有元佳子 (Tel:)
1~8 (1~11), 9, 10 (1~34) 街区
- 伊藤和子 (Tel:)
8 (12~25), 11, 12, 16, 17 (1~8, 22~31)
18 (1~7, 21~27), 19, 20 (1~22) 街区
- 山口正美 (Tel:)
10 (35~44), 13~15, 17 (9~21),
18 (8~20), 20 (23~28, 31~34), 21~25 街区

空所に1, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, を入れて、一直線上の4個の数の合計がすべて34になるようにしてください。(茅ヶ崎の郵便番号を入れて問題を作りました。)(正解者2名の方に図書券を差し上げます。4月末までに浅枝宅のポストに入れてください。) 浅枝 陽

前回正解を寄せて下さったのは、18名の老若男女の方々です。(敬称略)

吉本猛夫、寺山英雄、福嶋信雄、佐竹勘二、原優子、河田靖子、有元佳子、岡野正之、山田、横山万寿代、川口ミキ子、中津海、大原ヒデ子、小塩悦子、幸田恵子、綿貫悦子、岡本トミ、山藤進之助

湘北地区ボランティアセンター

この2月から「福祉なんでも相談窓口」を開設しました。65歳以上の一人暮らしの方、高齢世帯や病気や怪我などでお悩みの方、どこに相談したら良いのかと思われる方、下記にご相談ください。

記

- ・なんでも相談窓口：毎月第1火曜日 10時~12時
(地域包括支援センターあかね、市社協、当センターが連携して福祉相談員が担当受付けます。)
- ・ボランティアセンターへの問い合わせは
TEL：27-2030
毎週 月・木曜日 10時~12時

以上

編集後記

平穏な気分です。春を迎えようとしていたのにあの巨大地震。三陸沖が震源とされながら、ここ茅ヶ崎でも、これまでに経験したことのない揺れに見舞われました。皆さん、大丈夫でしたか。そして、これまた経験したことのない大津波。ここ相模湾にも大津波警報が出て緊張しました。更に加えて、原子力発電所の爆発事故。「ついてない」などと言えることではありません。今こそ「一致団結」「相互扶助」の精神で復興活動を進めなければなりません。(原)