

ほほえみ

第 41 号

発行：平成 26 年 9 月 30 日

湘北地区社会福祉協議会

鶴が台評議委員会

発行責任者：森井 香代子

特集 認知症を知り地域を作る！

苦しい思いをしている時、
その苦しい思いを、
そばに居て
聴いてくれる人が
居るだけでも、
心が安らぐ
悲しみは
悲しみを知ら
悲しみに救われ
涙は
涙に注がれる
涙に助けられる。
「頑張つて」、
「応援しているよ」の
言葉は有難い、
でも
一緒に泣いてくれることが
どれだけうれしいか

京都 仏教ホスピス あそかビハーラの記録より

安心して 暮らせる わが街 鶴が台団地

今年には気象庁により「平成二六年大雨災害」と記録されることになりました。早い復興をと頑張っている方々を応援したいものです。

さて、世界中で健康長寿の研究が進んで来て、米国での大規模な健康調査の結果が報告されました。

明るく笑顔で暮らす人と、暗い表情で暮らす人とは、大きな差が出たそうです。健康長寿の方たちの表情は、皆さん明るく穏やかなのだそうです。

明るい笑顔で暮らす人たちには、秘訣があるそうです。

小さな、何気ないことにも喜びを見つけないことだそうです。

慈雨に喜び、そよ風に喜び、咲いた花に喜び、夕焼けに喜ぶ。

幸せだから、笑顔になるのでは、無いのだそうです。人生いろいろで、言葉では言い表せない悲しみもあるのだけれど、笑顔で明るく暮らすと、努力をしているそうです。

出会った人に笑顔で声をかける。近所の人には勿論ですが、子どもにも、中学生・高校生にも、高齢者にも、配達する人にも、掃除をしてくれる人にも。「こんにちは！」と声を掛けてみましょう。

闘病中の方も、看病中の方も、認知症になった方も、その家族の方も、障がいのある方も、子育て中の方も、外国人の方も、いろんな方が住んでいるのが、わが街、鶴が台団地です。

「こんにちは」の笑顔の挨拶が、相手の笑顔を引き出します。

安心して暮らせる わが街にするために、一人で出来る小さなことが、自分の健康にも、街にも大きな力になるようです。





いつまでも住みなれた この街で暮らした〜い！！

認知症は早期発見が大事

現在認知症は六五才以上の七人に一人が発症するといわれ、一棟に二〜四人いることとなります。高齢化が進んでいる鶴が台団地ではあちらでも、こちらでもと、多くなっているのです。

認知症の親の看病をした経験のある方も多くおられるし、今、家族を看病している最中の方も多いのです。

認知症ではないかと周りで気付くサインは 服装を構わなくなった「家から出なくなった」「日付や季節が分からなくなった」「声を掛けても返事をしなくなった」「表情がぼんやりしてきた」などがあります。

妄想がひどくなっているが、病院へ行くのを厭がるので、家族が連れて行けない方がいました。近所の友人が保健所に連絡し専門医の治療を受けたそうです。

少しずつ進行して認知症と診断されるまで二〇年も掛かった方もありますし、急激に悪くなる方もいますが、少しでも早期に診断されれば、治療で進行を遅らせることも出来ます。

医薬品の進歩もあり、服薬

で随分良くなっている方もあります。介護する家族への応援・支援がとても大切になります。



「普通のもの忘れ」

食べた食事のメニューや約束の日時を思い出せない(正常な老化現象)

「認知症のもの忘れ」

食事したことや約束したことそのものを忘れてしまう



認知症は脳の病気

いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害がおこり、生活する上で支障が出ています。

認知症の部分



【投稿】認知症の家族と暮らしてふだんの生活

朝七時に起きてトイレに行かす。トイレの場所が判らない時がある。トイレ使用の後始末の確認、これは毎朝です。デイサービスの日は、下着の順番から前うしろを揃えて渡す。送り出した後、やっひとり時間のなり、私がシャワーを使う。

デイサービスの無い日は、着替えが大変なので、終日パジャマ姿で過ごさせています。

大変困っている事

目を離すと、何処かに行ってしまう。もし私が自宅で倒れたら、家内は連絡方法が一切判らない。現金・預金通帳は、どうなるだろう？ 大変困っている。さらに老々介護は、毎日疲れ果て困っている。

毎日、毎日、常識で理解できない立ち居・振る舞いの繰り返し。手を挙げてはイケない、叩いてはイケない、病気がさせる振る舞いと、理解し納得しても、それは難儀だろう？

地域での援助

同じ階段の人が、何かあったら家内を預かって下さると云ってくれます。家族が、認知症に成ったら地域の方々にも広く知ってもらおう事が、必要と思います。



◎徘徊(迷子)老人のためのSOSネットワーク

◎徘徊高齢者家族支援 位置探索サービス

防災無線で放送しないことも相談できます。

お問合せ・申込みは、

市役所高齢福祉介護課 82-1111

～みんなと一緒に安心して楽しい毎日を



認知症の方への 関わり方

♡プライドを大切に
=その人の言葉や行動を受け止める
《失敗が多く、出来る事が少なくなり、不安な毎日。その気持ちをくみ取り理解しましょう。》

♡不愉快にさせない=行動や言葉の意味を考える
《何か分からなくなっても、頭の中が空っぽになった人ではありません。故障した認知機能で認知した結果の行動であると考えます。》

♡孤立させない、怒らない否定しない。=腹を立てずに顔をたてる
《「どんなことがあったか」は忘れても、その時の気持ちの余韻が残ります。くやしい、怒り、悲しい…その気持は尾を引きます。親切にされたことは忘れません。周囲の忍耐と演技で落ち着きます。》

♡体調を気遣う=同じ話を何回されても、聞いて下さい
《話の輪に入りたいのだと何回でも聞いてあげれば恥をかかせることなく、混乱させないですみます。》

♡家族への言葉かけとねぎらい=家族の大変さを理解する
《どうして放っておくのかと非難の的に、家族が一番大変なのです。》

認知症になった時、「おかしい」とまず最初に気づくのは本人です。

とても心配で、心細く不安なのです。

できないことよりできることに目を向けて！
～お願い「変なヒト」と思わないで～

「認知症になっても大丈夫」「忘れたら教えてあげる」「出来ないことは誰かの何かの支援がある」と。温かな眼差しで、“やさしい笑顔の言葉かけ”をお願いします。



いませんか、こんな方
ご近所の困ったさん(認知症)

何度言っても、きちんとゴミを出さない。困った人だ!!

Aさんの心の中で思っている事

- ・私はきちんとやっているのに どうして…。→混乱!!
- ・何で私に怒るのか分からない。→ゴミを捨てられないで困る。
- ・言われてプライドが傷つく。
- ・みんなは私をノケ物にする。→閉じこもり又はうつ状態になる、拒否的になる。

前に聞いたことは覚えてなくて、Aさんには始めて聞く事なのです。～私を理解して!～

◎ご相談は、
市高齢福祉介護課 82-1111
茅ヶ崎保健福祉事務所 85-1171
地域包括支援センター「あかね」
55-1535 相談室 51-0015

認知症を予防するために

高齢になると誰でも認知症になるわけでは、ありません。最近の研究から、どんな生活をしていると認知症になりにくいかと云うことが、わかっています。認知症になりにくい生活習慣を身につけ、長く続けていくことで、認知症にならずにすんだり、認知症になる時期を遅らせる事ができるようです。

認知症に成りにくい生活習慣

認知症の原因の約6割を占めるアルツハイマー型認知症の発症に、環境の影響が大きく関わっていると考えられます。アルツハイマー型認知症に成りにくい生活とは

1 食へ物

バランスの良い食事を心がける

○野菜・果物 (ビタミンC・E、ωカロチン)をよく食べる ○青魚 (DHA・EPA) をよく食べる ○赤ワイン (ポリフェノール) を飲む

2 体を動かす

自分で無理のない散歩コースを決めて歩く習慣をつける。ラジオ体操に参加する。

3 人との対話

人とよくお付き合いをする事 (サークル活動に参加する 地域サロンに出向き 皆さんと談笑)

4 頭脳を使う

文書を書く・新聞・雑誌を読む、ゲームやパズルをする。映画や図書館等に行くなど

「食へ物」と「体を動かす」事で脳の生理状態を良好に保ち、「人との対話」「頭脳を使う」という事で認知機能を重点的に使って、機能の改善や維持を図ります。

ぜひ、皆さん これらの行動を毎日の生活習慣づけにしてみてください、如何でしょうか

団地で出来る、人とのつながり

認知症予防のために人との出会いや、つながりが大切です。地域のサロンを紹介します。



*Eラウンジ「シニアサロン」

月火木金土曜日 10時から15時(祭日休み)
鶴が台団地第一集会所 Eラウンジ

65才以上の方ならどなたでも。予約不要
日本茶は無料。コーヒー・紅茶50円

*水曜サロン

毎週水曜日 10時から14時
鶴が台小学校多目的室 一人でもグループでも・どなたでも。予約不要。日本茶無料
コーヒー・紅茶50円

*サンデーランチの会

毎月1回日曜日
「自治会だより」に掲載されます。
食事代500円 年齢を問いません。10月で1周年を迎えます。

*すこやかサロン

お年寄りのつどい 年4回
開催日は「自治会だより」・ポスターで。

*わを広げよう「たんぼぼの会」
「障がい者のつどい」年4回、民生児童委員に問合わせて下さい。

*ラジオ体操の会

毎日、朝6時半から
スポーツ広場で。雨天は商店街の軒下で。

*うた声喫茶 開催日は月1回、「自治会だより」とポスターでお知らせします。

*転倒予防教室

毎月第3木曜日14時から
鶴が台団地第一集会所洋室大 65才以上の方
予約不要、上履き、飲み物、動きやすい服装

「老人ホーム」のいろいろ

在宅での生活が難しくなったら 老人ホームに入ろうと考えている方もおられるかも知れません。でも、そんなお金も無いしと思われる方もいらっしゃるでしょう。そこで簡単に「老人ホーム」の種類を紹介します。金額は目安でこれに限らない場合もあります。又、最近では経営主体が社会福祉法人・自治体・NPO・株式会社などと多様化しています。

○**養護老人ホーム** 65才以上の方で低所得・一部介助(要介護一まで)・住居が無いなどの方を措置。(申込みは市高齢福祉介護課)

○**軽費老人ホーム(A・B型)** 60才以上一定水準の所得があり、身寄りがいないか家族と同居できない方。年金収入額により費用はさまり、保証金(0〜30万円位)。介護が必要になったら特別養護老人ホームなどに移る。(申込みは施設)

○**ケアハウス** 軽費老人ホームC型のこと、条件は同じ。自立型と介護型介護保険在宅サービスをうけながら重度になってもいられる)があり、初期費用30万〜数百万、月額費用7〜20万円。(申込みは施設)

○**特別養護老人ホーム**(別称特養、介護老人福祉施設) 公的な介護施設で65才以上の重度の要介護者が暮らしています。費用も年金の額により決まりますが最近のユニット型ホームは居住費やサービス費が加算されます。(申込みは施設)

○**グループホーム**(別称認知症高齢者グループホーム、認知症対応型共同生活介護) 地域密着型の介護施設で軽度の認知症高齢者を受け入れています。初期費用0〜数百万円、月額費用15〜30万円。

○**介護付き有料老人ホーム**
○**介護付き高齢者住宅** 初期費用0〜数百万円、月額費用10〜30万円。

*問合せ・相談は
市高齢福祉介護課 82-1111



民生委員の「よろず相談」

みなさん お元気に過ごしてですか。

日頃、民生委員は地域でいろいろな相談を受けていますが、「よろず相談」も行っています。お困りのこと・心配事・お悩み等お聞きし、関係機関への橋渡しも致します。お気軽にお立ち寄り下さい。



日時 毎月第一・三金曜日
16時15分〜17時30分
場所 鶴が台自治会事務所(非会員でも可)
お問合せは お近くの民生委員まで

九月より

「お元気ですかコール」が始まります!

地域の見守り支えあい活動の一環として、鶴が台自治会と民生委員が協力して行う事業で、災害時要援護者支援制度に登録されている方から抽出して電話にて「お元気ですかコール」(安否の確認)を行います。

*災害時要援護者支援制度の登録は、地域担当民生委員にお尋ね下さい。

編集後記

* 今年も又、西日本で大雨災害が多発し、住民が被災した状況をテレビで目の当たりにして、この温暖な我が湘南茅ヶ崎に感謝、感謝です。○
* 夏の疲れが出てくる頃です。みなさん、体調に気をつけましょう。I

* 毎日新聞より傑作川柳
「愛国心 あるからこそ 反戦さ」 S