

## 家族に伝えたい 認知症の症状と生活の工夫

認知症支援・介護予防センターは、昨年12月に「家族に伝えたい 認知症の症状と生活の工夫」と題した講演会を開催しました。

人の日常生活に関わるすべての活動が、介護の用語でいう「作業」です。着替えや排泄を含むセルフケア、家事や仕事、余暇活動、地域活動まで、一人ひとりが生きがいを持った生活ができるように支援するのが「作業療法士」の役割です。

この講演会では、作業療法士の都甲幹太（とごう みきた）氏を講師に、およそ70人の介護家族を中心とする参加者がお話を聴き、支援場面の実演を見て学びました。



【中村】



イスにすわる イスから立つという動作（写真左上）

共通のコツは「重心を移動させること」です。座るときは、むりやり肩を押し下りせず、股関節をお尻の方向に軽く押し、曲げるお手伝いをするので、座るときは、腕を無理に引つ張り上げず、頭の位置が膝よりも前になるように前方に重心移動するのを支援すると、小さな力で立ち上がることができます。

衣服の着脱（写真右下）

衣服を着るときは、その人なりの「ルール」があり、頭からかぶるのが先の人、右袖、左袖を通すのが先の人、さまざまです。いつもと違う手順で介助をすると、動作にブレーキをかけてしまっていることもあるのです。意外と見ていない、その人なりの「ルール」に日頃から着目しておくのと気持ちのよい着脱の支援ができます。

どの動作の場合もそうですが「できる部分があることを念頭に置き、一人でできない部分だけを手助け」します。

食事の際に、お皿の上の食べ物と模様の区別が難しい場合は、無地のお皿を使うことで認識しやすくなるのお話もありました。

何気なく生活している中に、よい支援のヒントがたくさんあることに気づかされるお話でした。



小さな図書コーナー  
今月のおすすめ



いいところ見つけた♪〜③

「メモリーカフェ」

住所：若松区原町 16-11

日時：毎月第2土曜日(13-15時)

電話：093-751-1922

参加費：100円



～新しい書籍を入荷しました～

- ・見る力 アガワ流介護入門 阿川佐和子
- ・家族のためのユマニチュード イヴ・ジネスト
- ・なんとめでたいご臨終 小笠原文雄

両親の介護経験のある阿川佐和子氏の対談から、イラスト付きで分かりやすいユマニチュード、在宅医療の現状がわかるものまでバラエティに富んでいます。介護経験のあるなしに関わらず、どの本も興味深く読める内容です。【松岡】



お茶やお茶菓子が用意されており、どなたでも気軽に参加頂けるカフェです。ケアマネジャーや看護師等の資格を持ったスタッフがおられ、脳トレや体操が行われています。

他に小石公民館を会場にした介護予防の体操教室や、同グループのデイサービスで地域の方向けの昼食サービスもされているそうです。

【野澤】



## 今月のカフェ・オレンジ

平成30年度 第2期「カフェマスター研修会」が始まります。1/28, 2/7

2/14, 3/8, 3/18の全5回です。(どなたでも参加 OK!) 認知症を正しく理解したい、この冬ウイルス対策を学びたいなど、現場のカフェ・マスターの皆さんの声を活かした、多方面で役立つ研修会です。ふるってご参加ください。

【野澤】

## 認知症サポーター養成講座のご案内

会場：認知症支援・介護予防センター 研修室

- ◆1月23日(水) 14:00-15:30
- ◆2月7日(木) 10:00-11:30
- ◆3月27日(水) 14:00-15:30  
(開始の時間にご注意ください。)

お申込み・問い合わせ

認知症支援・介護予防センター

担当：山田・猪原

電話：522-8765 FAX：522-8773

\*\*\*\*\*

認知症を前向きに受け止める「認知症ポジティブ」という考え方を多くの人に広めたいと思っている。

しかし、例えば認知症を学ぶ講座が、病気の種類の羅列に終わると、前向きどころか「怖いイメージ」を植え付けてしまうことになりかねない。

また、大変な介護の真つただ中の方に、空しく響くかもしれない。

認知症を学ぶ講座に参加されるのは、概ねお元気な方である。運動や栄養、口腔ケアと同じように、「予防」の段階にある方々に誠意をもって「認知症ポジティブ」という考え方を伝える。これが一番よいように思う。

私たちは、ごくありふれた日常を何気なく生きていく。年齢とともに肩や腰が弱ると同じように、脳も少し衰えるのだと意識してもらえるといい。

先日、脳外科の先生から認知症対応のお話を聴く機会があった。認知症初期に気後れや決まりの悪さを感じても、閉じこもらないことが大切。あなたに、声を掛けてくれなくなる人も、助けてくれる人も両方いるけれど、一度離れた人も時間が経てば戻ってくると話された。時間が解決してくれて絆を保てる！

「人間ていいな」と思いながら帰路に着いた。

【な】



ゆのこのゆ