

高齢福祉

高森町 地域包括支援センター ちいききほうかつしえん

認知症サポーター講座進む

700人が受講

介護の原因：

トップが認知症！

年齢を重ねると身体的な衰えとして脳機能も低下します。その中で記憶力に関係するものとして「認知症」が現実的な問題となっており、本年3月末で認知症が介護状態に入る原因の一番目になりました。

これまでも認知症の方のお気持ちを大切にしたい介護方法などをお知らせしておりますが、認知症を正しく学び、そして認知症の方とご家族を、地域で支えていくことを目的として、「認知症サポーター講座」を開催しています。

この講座は、各地区のサロンや会合などで開催し、介護施設職員や役員職員も受講して、本年6月末で約700人以上の「認知症サポーター」が誕生しました。

各方面の方々の講座開催へのご協力に感謝致します。今後も引き続き各事業所や地域などで開催します。講座開催のご要望がありましたら、左ページ下の「地域包括支援センター」までご相談ください。



5月19日 町食生活改善推進員連絡協議会総会時に開講した認知症サポーター養成講座（観光交流センター）



6月3日「ふもと会」の活動日に開講した認知症サポーター養成講座（大字津留・朋遊館）



5月25日「万年青会」の活動日に開講した認知症サポーター養成講座（大字高森・上町公民館）

受講者 皆さんの声

- ◆ 認知症については何となく知っていたつもりでしたが、この講座で「脳の病気」であることを正しく知ることができました。
- ◆ 介護になる原因の一番が認知症だと聞いて驚きました。
- ◆ 認知症にならないように食事や運動に気を付けて健康で過ごしたいと思いました。
- ◆ 趣味を続けたり、常に刺激を受ける大切さを感じました。
- ◆ 早期発見や早期治療が大切だと思いました。
- ◆ 認知症の家族が、できて当たり前の事ができない事が私はどうしても受け入れることができず叱ってしまいました。
- ◆ 叱ったり反発すると益々症状が悪化することを知りました。
- ◆ 私も認知症の家族の介護を経験しました。精神的にも肉体的にも疲れました。
- ◆ 家族や近所の「支え合い」は大切な事だと思いました。
- ◆ 講座の中で聞いた「認知症」の方の支えは「人間杖」・・・私もそうなるように頑張りたいと思いました。
- ◆ この講座を若い世代など広く開いて欲しいと思いました。（たくさんのご意見、ご感想、ありがとうございました。）

高森町の高齢化率（平成23年5月末日現在）

世帯数 2,800				
人口	男	女	計	比率
	3,417	3,746	7,163	
65～74歳	425	533	958	13.37%
75歳以上	535	856	1,391	19.42%
計	960	1,389	2,349	32.79%



認知症サポーター講座のポイント

認知症は脳の病気です

認知症の人は性格が「わがまま」になった…などということではありません。アルツハイマー病や脳血管性の病気が原因となって脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなるためにさまざまな障害が起こり、できて当たり前の事ができないなど生活するうえで支障が出る脳の病気です。

早期の診断と治療の大切さ

認知症はどうせ治らない病気だから病院に行っても仕方がないというのは誤った考えです。認知症についても早期受診、早期治療は大切なことです。

認知症の予防

認知症は生活習慣病対策が大きく関係します。運動や食事、気を配ることで、発症や進行を遅らせることも期待されます。

様々な症状は本人からの

SOS

周りから見ると不可解な症状や、暮らしの中で手間どる行動（食事、着替えなど）の一つひとつの場面がありますが、こういった介護で大変なときは本人自身がどうしたら良いか苦しんでいるときです。

本人は毎日の暮らしの中で、不安とストレスとたたかいているから、声なき悲鳴をあげていることがしばしばです。わずかな時間でも、本人の側についてその声、表情、行動を見つめ、一緒に話をしましょう。

認知症が進んでも、心は豊かに生きている

記憶はとぎれとぎれになっていきますが、瞬間瞬間に感じる喜怒哀楽はとも豊かで、感性は鋭くなっています。嬉しい、楽しい、誇らしいという気持ちは生き続けています。そして、そういった気持ちをもっと表せない分、あふれるほどの感情を秘めています。

認知症の人の能力

認知症の方は新しい情報を認識したり覚えることは難しいですが、過去の体験やでき事は比較的良く記憶しています。

本人が得意だったことを、本人がまたやってみたくなるような場面や物を用意してうまく促すと、その記憶がよみがえり、いきいきと取り組むことができます。

自分でできる何かを行うことで、喜びや安らぎ、そして自信を感じ、認知症の様々な症状が穏やかになってくることも多いのです。

地域みんなで支えるお年寄り対策

個人や家族だけの対応では限界

お年寄りの対策はご本人やご家族だけの対応では困難な場合が多く、特に認知症が進み「徘徊」などの行動がみられるようになると、地域みんなが協力し合っただけの助け合いが必要です。

認知症の方の介護・ケアのポイント

●自尊心を傷つけないようにしましょう。

認知症になっても心は生きています。人としての尊厳や自尊心を傷つけるようなケアは、うまくいかないだけでなく、逆効果となります。

●納得のいくように話しましょう。

理解力、判断力が低下している状況では「理詰め」よりも「情」、「説得」よりも「納得」されるように心がけましょう。

●認知症の人のペースに合わせてみましょう。

何事もあまり急がせると混乱して逆効果となります。

●情報は簡潔に伝えましょう。

いくつもの事を一度に指示されても実行は困難です。一つ一つのことが終わってから次のことを伝えるようにしましょう。

●不可解な言動を受け入れましょう。

不可解な言動は内面の不安や混乱の現れと理解して、まずはあえて受け入れましょう。

●ストレスを与えないようにしましょう。

もともと、不安や混乱などストレスを抱えている状態なので、ストレスを加えると益々悪い状態になります。

●失敗を責めず、頑張ったことをほめましょう。

失敗は大きなストレスとなります。また責めると閉じこもりの原因ともなります。できたこと、頑張ったことに目を向け、その過程や頑張ったこと、うまくできた結果をほめることが大切です。

●日頃の生活の中で、できるだけ身体を動かしましょう。

●歩くとき、座るときなど、背筋を伸ばしましょう。

高森町地域包括支援センター

高齢者の一人暮らし、昼間の一人暮らし、虐待、介護の放棄、権利擁護、認知症などのご相談をお受けします

祝祭日・年末年始を除く月曜から金曜の午前8時半から午後5時まで

相談無料・秘密厳守 電話 62-1111 内線 123 番

〒869-1602 阿蘇郡高森町大字高森 2168 高森町役場・住民福祉課内)

高齢者福祉・介護保険についてのおたずねは、介護保険係 62-1111 (内線 124) までどうぞ