



認知症を学んで、地域で支えよう

～他人事ではありません、まずは正しい知識をもつことから～
 第四十八回ボランティア研修交流会開催

二月十九日(日)十時から、第四十八回ボランティア研修交流会を小倉リーセントホテルで開催しました。今回の研修会は、認知症を学ぶ講座「認知症サポーター養成講座」を北九州市社会福祉協議会からキャラバン・メイトと呼ばれる講師をお迎えをして講演していただきました。事務局を含めて二十名の参加がありました。

認知症について正しく

理解して偏見を持たない

初めに山田理事長が「昨年『さわやか』は二十周年を迎え、新たな気持ちで始めていきたいと思っています。ボランティアの皆様にも色々とお負担をおかけするかと思います。ですが、これからもよろしく願います」と挨拶しました。

その後、講演に入り、講師に介護施設(有)故郷「ふれあい家族」の代表であり、看護士の野村美代子氏をお迎えして、話をいただきました。

野村氏は「認知症とは、脳の病気によるものです。」



必要なほとんどの働きをコントロールしています。これらの身体活動を司る機能が脳にあります。

脳の大部分をしめる大脳は、左右の大脳半球に分かれ、大脳の表面を覆っているのが大脳皮質で、前頭葉、頭頂葉、側頭葉、後頭葉の四つの部屋に分かれて、それぞれ異なる機能を分担しています。

また認知症を引き起こす病気は、八十種類あり、代表的な病気を紹介します。

図① 認知症を引き起こすお主な病気

- アルツハイマー病** [約50%を占める]
 大脳皮質連合野や海馬領域を中心にβアミロイドというタンパク質のごみ、続いてタウタンパクが神経細胞内に蓄積し、神経細胞のネットワークが壊れると発症します。比較的早い段階から記憶障害、見当識障害のほか、不安・うつ・妄想が出やすくなります。
 - レビー小体型認知症** [約15%を占める]
 パーキンソン症状や幻視を伴い、症状の変動が大きいのが特徴です。
 - 前頭側頭型認知症**
 司令塔の前頭前野を中心に傷害されるため、がまんしたり思いやりなどの社会性を失い、「わが道を行く」行動をとる特徴がある。
 - 脳血管性認知症** [約15%を占める]
 脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その部分の神経細胞が死んだり、神経のネットワークが壊れて、意識が低下したり複雑な作業ができなくなったりします。
 - その他** [約20%を占める]
 クロイツフェルト・ヤコブ病、AIDSなどの感染症やアルコール中毒も認知症の原因となる病気です。
- 【認知症の症状を示す疾患】**
 ● 治療可能な疾患 脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、甲状腺疾患

変性疾患 脳の細胞がゆっくり死んで脳が萎縮する

認知症サポーターとは

～「なにか」特別なことをする人ではありません～

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守ることがスタートです。認知症サポーターは、認知症の人やその家族の「応援者」です。認知症サポーターには「認知症の人を応援します」と

いう意思を示す「目印」であるオレンジリングが渡されます。オレンジリングを身に付けていることで、周囲にも一目でわかる場合があります。



▲認知症サポーターの証「オレンジリング」

図② 認知症の人への対応

● 基本姿勢 ●

認知症の人への対応の心得 “3つの「ない」”

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

★ 具体的な対応の7つのポイント ★

まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら本人やほかの人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守る

余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わり動揺をさせてしまうので自然な笑顔で応じよう

声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をおおるので、できるだけ1人で声をかけます

後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます

相手の目線に合わせてやさしい口調で

小柄な方の場合、体を低くして目線を同じ高さに向けて対応します

おだやかに、はっきりした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話すよう心がけます

相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急がされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう

認知症は二〜三日や

一年前からなる病気ではない

認知症は、二〜三日前からや一年前からなる病気ではなく、二十年かけてかかる病気です。

認知症の症状は、脳の細胞が壊れることにより、記憶障害や見当識障害、判断力の低下や実行機能の低下などのことを「中核症状」と呼びます。また、本人の性格や環境



人間関係がからみ合っており、精神症状や日常生活における行動上の問題がおきる事を『行動・心理症状』と呼べます。続いて、認知症の人への対応や接し方には基本姿勢があります。(図②参照)

認知症の人への対応には、認知症に伴う認知機能低下がある事を正しく理解して、ある事が必要で、普段から住民同士が挨拶や声かけに務める事が大切です。いざという時の確な対応に役立ちます。

最後に、認知症の方は物忘れが酷くなり、勘違いが増えて頭が混乱します。不安や恐怖感で常に乱れている行動が出やすくなります。皆様が、笑顔で優しく、接すると安心するので皆さんで優しく支えていただくとうれしいです」と話され、研修会は終了しました。(裏面につづく)

第48回 ボランティア研修交流会 スナップ集

ゲーム
1 かみひこうき
飛ばして～飛ばして～!!



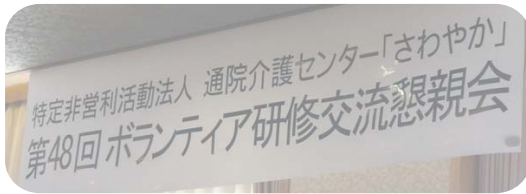
真剣にかみひこうき折ってます

1番おめでとうございます

武田友秀さん
梶原 博さん
貞谷希望さん



景品は、地震や停電時に自動で点灯するライトです



ビンゴ大会では、参加していただいた皆様に景品を持って帰っていただきました



カトレアチーム

みんなでハイ・チーズ



シンビジウムチーム

時間が経つのを忘れ

夢中になって童心に帰る

午後からの交流会は、小倉事業所のボランティアの竹内隆夫氏の乾杯の音頭で始まりました。

各テーブルでは、食事をしながらボランティアさん同士、笑顔で様々な話で盛り上がっていました。

その後は、「さわやか」レディースが考えたゲームを楽しんでいただきました。今回は紙飛行機を飛ばし

距離を競うゲーム、ビー玉掴みゲーム、そしてビンゴゲームでした。

豪華景品をかけて、テーブル対抗戦と個人戦で競っていただきました。

参加者の歓声や悲鳴などが上がっていました。

最後に山田理事長より、「次はバスハイクで逢いましょう」と閉会の挨拶があり、十四時に終了しました。



おめでとうございます



アネモネチーム

景品は、この時期必需品のホッカイロ一箱ずつです



ゲーム
2

おめ...
ゲーム
飛ばして～!!

