

# いつでもどこでも！ だより

R元年 9月号発行

発行:いつでもどこでも(NPO法人よんなっせ山鹿)

〒861-0533 山鹿市古閑 1312-3

TEL 0968-44-8305

## 「俺の気持ちを分かってよ...」

今回は、Fさんを紹介します

Fさんは、認知症が進む中、ご近所の方に支えられてご自宅で過ごされていましたが、奥さんを亡くされてから夜間や、朝方に外出され、近所を散歩することが多くなりました。

そんな生活の中で、早朝に外出し、自宅から数メートル離れた自動販売機の前で転倒され怪我をされてからは、事業所で泊まられています。事業所では、一日の中で急に、泣いたり、怒ったりすることが増え、感情のコントロールがうまく出来なくなってきました。

～ミーティングの中でFさんの気持ちを考えてみようとなりました～



怒らすとは、何で?

奥さんが亡くなってから、泣くことが多くなった。家でも一人だけ、寂しいのかも。



多分それは、何かば訴えたかけどうまく言葉に出来るとじゃないかな?



じゃあ、誰かがFさんにゆっくり寄り添って本人の思いを聞いてみようか? そしたら、本人も安心するかもしれんけん。



Fさんが発せられる、サインを見逃さないように、また、Fさんの言動に意味がある事に気がついていく中で「今、どんな事を望んでいるのか」が少しずつ理解出来るようになりました。



「俺の気持ちを分かってよ」との言葉に耳を傾けることの大切さを教えてくれるFさんです。

# 私たちはこんな『研修』をしています。



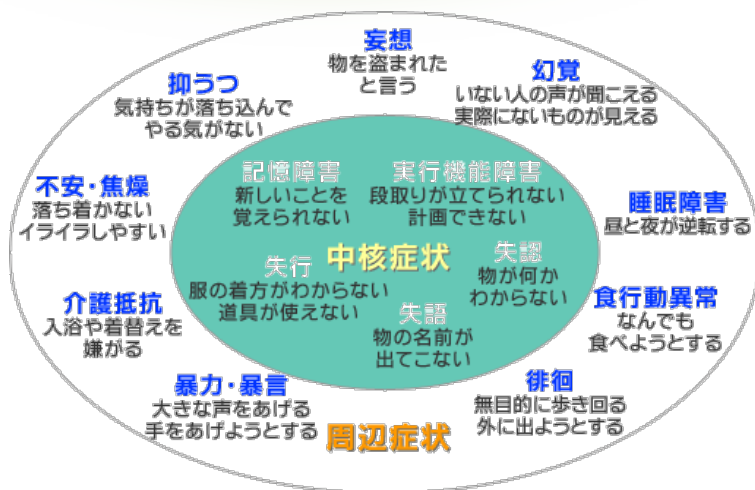
私たちは月に一回、「職場内でスタッフの介護技術向上」のために基礎研修を行っています。シリーズで、研修の様子や内容を皆さんにお伝えします。

2回目は「認知症について」

- ・認知症とは何なのか
- ・介護職員として、認知症の方とどう向き合うのかを学びました。

※認知症とは、

色々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様々な障害が起こり生活するうえで支障が出ている状態です。



これは、認知症の症状（中核症状・周辺症状）の図です。中核症状は良くなりませんが周辺症状は対応次第で進行を遅らせることができます。



## 本人が困っている事・体験している世界

### ★「わからない」ことの連続→不安と混乱

思い出せない、何かがおかしい  
考えても、考えてもわからない

### ★家事や仕事の失敗→自尊心の喪失

自信がなくなる、孤独、あきらめ

### ★現実の世界についていけない→焦燥、怒り

周囲とのズレ、戸惑い、焦り、苛立ち

### ★自分自身が壊れていく→強い恐怖

こんなはずではなかったと自問自答  
誰にも分かってもらえない辛さ…空虚感

これは、認知症の方の心の変化です。  
この様な思いを抱えて生活されている事を職員は理解し、**‘寄り添うケア’**  
を行う必要があります



※寄り添うケアとは

認知症の方が、辛い時・悲しい時・楽しい時  
・嬉しい時に隣に座って、その気持ちを分かち合う事です。

認知症の方の言葉や行動は、傍から見れば**‘問題行動’**に間違えられやすいですが、一つ、一つの言動には意味があり、それを一生懸命に伝えようとされている姿です。私たちがそれに**共感**することによって、心が落ち着くと表情も行動も変わります。

## 『スタッフからのコメント』

研修を受けてみて、認知症の方が抱える思いを改めて見直すキッカケになり、認知症ケアの在り方の大事さを感じました。今回、勉強したことを生かして、一人、一人の言葉をしっかりと受け止めて考えていきたいと思えます。



# 認知症市民フォーラムin山鹿

8月24日に、認知症フォーラムがありました。

2人の講師の方が来られ、認知症についての講義をされました。今回は、その内容をご紹介します。



『すこやかな老後のために～認知症の理解と予防～』 講師：和田 有司氏

認知症の理解…認知症には、いくつかの種類があります。

## ・アルツハイマー型認知症（認知症で、一番多い認知症）

—正常な脳の神経細胞を壊して脳を萎縮させる病気。

—脳の萎縮は徐々に進行する。

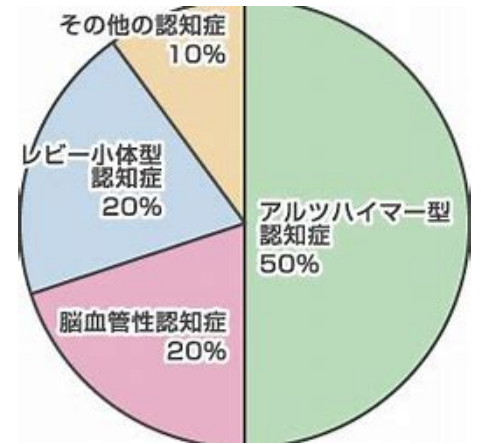
**特徴:**女性に多く・緩やかに進行する・記憶障害・BPSD等

## ・レビー小体型認知症

神経細胞に出来る特殊なたんぱく質の名称で

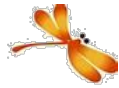
神経細胞が壊れて起こる。

**特徴:**男性に多い・幻視・妄想・パーキンソン症状・抑うつ症状等



## 認知症の予防

認知症は、生活習慣病で起こることが多いため、運動（有酸素運動）・食事（青魚、緑茶）に気を付ける。



『みなさんと考える、地域で支える認知症』 講師：蔭西 操氏

ここでの講義は、認知症と地域との関係の大事さについての講義で、会場に来ていた地域の方々との意見交換が活発でした。

議題の中から抜粋すると…

「もし、あなたの近所に、以前は社会的で笑顔が素敵だった人が、突然、自宅に引きこもって地域から疎遠になっています。」



あなただったら、  
どこに相談しますか？

地域の方の声が多かったのは、  
「民生委員に相談して、行政に  
頼む」という声が出ていました。

以前のようにその人が社会的で笑顔の素敵な人  
に戻るために、皆さんが出来る事は何か？

- ・近所とのつながりが大事→本人を取り巻く近所の方が認知症について勉強する。
- ・近所の方が様子を見に行く。又、声をかけるときに言葉を付け足す（「寒いですね」や「調子どうですか？」）
- ・近隣の認知症サポーターが見守りに行く。
- ・サロンや老人会の集まりなどに、積極的に誘う。

認知症の方の事を一生懸命に地域で支えようという意見が多数出ており介護スタッフとしては心強いと感じました。

講義の最後に、蔭西先生より「認知症だからと決めつけず、積極的に話しかけてください」というお話があり、今回、認知症フォーラムに参加して、認知症と地域の関係の重要性の大切さを学びました。





# 交流スペース行事予定



月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3 介護予防	4	5	6 介護予防 支援事業	7	8
9	10 介護予防	11	12	13 介護予防 支援事業	14	15
16 敬老の日	17 介護予防	18	19	20 介護予防 支援事業	21	22
23 秋分の日	24 介護予防	25	26	28 介護予防 支援事業	29	30

月	火	水	木	金	土	日
	1 介護予防	2	3	4 介護予防 支援事業	5	6
7	8 介護予防	9	10	11 介護予防 支援事業	12	13
14 体育の日	15 介護予防	16	17	18 介護予防 支援事業	19	20
21	22	23	24	25 介護予防 支援事業	26	27
28	29 介護予防	30	31			



いつでもどこでもでは、小規模多機能ホームの利用者さんの利用相談を受けています。

介護の事でお悩みの方は、まずはご相談だけで構いませんので是非、当事業所までお気軽にご相談ください。



いつでもどこでの交流室を利用してみませんか？  
 子ども会や、老人会、料理教室等、ご自由にご利用ください。  
**料金:お一人 100円 10人以上 1000円**

**利用される時には、事前にいつでもどこでんまでご連絡ください。**



## 編集後記

秋とはいえ、まだまだ暑さ対策が必要な季節です。

汗っかきで、太めの私には水分補給・こまめな休憩が欠かせません。

皆さんも、外出される前やされた後の熱中症予防は心がけてくださいね。