

6月6日、小雨がぱらつく中、第103回「ほほえみ交流カフェ」が、多くの来場者を迎えて開催されました。

参加者内訳

シニア: 18名

都筑区役所高齢障害支援課: 2名

葛が谷ケアプラザ: 2名

見学者: 1名

葛が谷薬局: 3名

スタッフ: 11名

計: 37名



冒頭、代表より前回カフェで話題となった「みどり保育園」前横断歩道の塗装が殆ど消えてかかっており、危険な状態になっている件、荏田南社会福祉協議会・荏田南1丁目自治大丸自治会に働き掛け、連名で都筑警察署に改善要望を提出したとの報告がありました。(本件は、その後、都筑警察署より優先対応事案としたとの連絡あり) 加えて、11月のカフェに都筑警察署をお招きし講演いただくことも決まりました。カフェ参加シニアが声をあげることで、地域関係者を動かすことができました。とても素晴らしいことです。

葛が谷薬局さんからは、今年度入社若いスタッフと学生インターンを含め3名もの参加をいただきました。お忙しい中、有難うございます。そしていつも配布いただく「健康カレンダー」、重宝しておられるシニアが多くいらっしゃいます。



また、7月に講演をお願いしている「ふじさんデイサービス」代表もお見えになり、ご挨拶いただくなど賑やかな会となりました。



さて、今回の講演テーマは、都筑区役所高齢・障害支援課による「認知症—都筑区では」と銘打ち、

1. 認知症を正しく知る
  2. 認知症患者との接し方
  3. 認知症患者を支える仕組みと相談窓口
- についてお話いただきました

1. 認知症は「誰もが罹る可能性がある脳の病気」でその中核症状として記憶／実行機能／見当識／理解判断に障害が生じる。

また、中核症状により生じる二次的な行動・心理症状(BPSD)として物忘れ／判断・理解力の衰え／時間・空間認識喪失／人柄の変化／不安／無気力などが挙げられます

2. では、そういった認知症患者とどう接すれば良いのか  
一言でいうと「笑顔と理解の見守り」 — 決して恥をかかせない —
- ・誰よりも苦しいのは本人であることを理解する
  - ・「認知症の本人には自覚が無い」は大きな誤り

認知症患者へのアンケートで「何が不安か」という問いに6割の方が「家族へ負担をかける」と回答している。一方で、「誰よりも苦しいのは本人だと思う」という設問に「そう思う」と答えた一般健常者は4割に満たない現実がある。  
「患者は、家族を気遣い」、「家族は本人よりも自分たちが苦しい」と感じている、このギャップが認知症問題の現実のようです。

患者と接する際には、驚かせない／急がせない／自尊心を傷つけない／不安にさせないことが基本。

- ・記憶にないことは本人にとって、「事実」ではない
- ・本人が思ったことは、ほんにんにとって「絶対的事実」
- ・症状が進行しても「プライド」は残ることを理解しておくことが肝要で、具体的に接す際には以下7つのポイントを念頭に、



1. さりげなく様子を見る
2. 自然な笑顔で余裕をもって
3. できるだけ一人で声掛け
4. 声掛けは相手の視野に入ってから
5. 視線を合わせて、優しい口調
6. 穏やかに、ゆっくり、はっきり
7. せかさず、相手の声に耳を傾ける



出来ないこと探しではなく、出来ること・得意なことを探して、その能力の維持することを第一に考える。出来ないことを決して強要しないことを是非心掛けてもらいたいとのこと。

3. 最後に、都筑区での認知症相談窓口や取組などのご紹介あり、
- ・横浜市もの忘れ検診
  - ・都筑区もの忘れ相談
  - ・フレイル予防のパンフレットをいただきました。

講演を聴いた感想として、「若い世代が認知症を正しく理解することが重要。啓発を図ってもらいたい」具体的に

・小中学校での授業・講演などを通じて、子供のころから認知症への理解を深めてもらう行政としての対応

・実際に家族介護の中心となる子世代は忙しい「働き盛り世代」、彼らに正しい理解を持ってもらうため啓発活動の工夫などへの要望がありました。

また、独居高齢者から転倒や急病など緊急事態への不安の声があり、行政の支援体制の紹介をいただきましたが、加えて多くの民間企業が各種サービスを提供しているとの話も参加者からありました。一度これらのサービスを整理して紹介することも良いかと感じました。

高齢・障害支援課の田中さん、渡部さん、貴重なお話有難うございました。加えて、今回の講演でシニアからあった様々な意見を今後の行政サービス拡充に是非かしていただければと思います。

講演の後はバースデーコーナーです。6月が誕生日の参加者は4名いらっしゃいました。「長寿の御礼を仏さまに申し上げた」「随分以前の誕生日に当時勤務していた大学の研究室の学生に家で採れたジャガイモを振舞ったことを思い出した」「TV番組を観て、俳句を始めてみようと思う」「これからも元気で頑張る」との挨拶がありました。

続けて、参加者リーダーの司会によるお喋りタイムです。



今回初参加者から「暖かい雰囲気のでとても良い」「別のシニアクラブの代表を務めているが、参考になった」などお褒めの言葉。また、これも初参加の50歳代男性からは、ご自身が最近大病を患われたが、療養を通じて「人間は独りで生きているわけではない」との思いを強くし、今後何か社会活動に関わりたく思い、参加した」とのお話も。

この他にも、いつにも増して、多くの方から発言がありました。リーダーの巧みな話術のなせる業でしょうか、皆さんの発言が元気一杯でした。有難うございます。



お喋りの後はヨガ体操です。リーダーの指導の下、背伸び、体側ストレッチ、上体前屈、肩間接柔軟体操など上体をほぐしたのちは、足踏み、股関節ストレッチなどでスッキリしました。

最後は例により「ふれあい丘の街」を合唱して楽しい2時間を過ごしました。

次回は7月4日「ふじさんデイサービス」さんに講演をお願いしています。

