

35度超えの猛暑となった8月5日（火）、第129回ほほえみ交流カフェが開催されました。エアコンもあまり効かないような暑さで、シニアの皆さんの体調を思うと、無理して来ないで欲しいという気持ちと、でもやっぱり沢山来て欲しいという主催者の我儘が交錯する中、なんと総勢39名もの方で会場は満杯。夏休み中のスタッフのお孫さんもお手伝いに。久しぶりに見ると身長が随分伸びました。

シニア 17名

講師 8名（横浜新都市脳神経外科病院2名、ハーモック都筑6名）

都筑センター 1名（桑田さん）

葛が谷ケアプラザ（中村さん）、新栄ケアプラザ（熱田さん）計2名

見学1名

スタッフ10名 計39名

ケアプラザさんから、最近この地区で分電盤点検・取り換えで高額料金を請求する事



案が多く発生しているとの話に、参加者の一人が「私は支払ってしまった」と。実害はなかったものの、筆者を含め何人かは同様の勧誘電話を受けた経験がありました。都筑警察署によると、電話で勧誘してくる業者は正規の免許をもたない“もぐり”のケースが大半で、不要な工事をして高額料金を請求するとか。くれぐれもご注意あれ。

地区センターさんからは趣味の教室・講座案内のチラシを頂戴しました。

さて、本日の講演は横浜新都市脳神経外科病院の認知症看護認定看護師、水口晶子さんによる「認知症を知ろう！」です。認知症の中核症状は

- ・新しいことを覚えられない記憶障害
- ・段取りや計画を立てられない実行機能障害
- ・物の名前がでてこない失語
- ・物が何のかわからない失認

が挙げられます。これらの症状は認知症患者の殆どの人に出現しますが、多種多様な周辺症状の出る出ないは個人差があり、患者の周辺環境が影響すると言われています。認知症を早期の段階で発見するには家族の気付きが大切。

- ・同じことを何回も言う／聞く
- ・財布を盗まれたと言う
- ・身だしなみを気にしなくなる
- ・電車やバスを乗り過ごす
- ・夜中に起きだして騒ぐ
- ・置き忘れ・しまい忘れ
- ・物の名前が出ない
- ・怒りっぽくなる



こんな時、家族の反応はまず「否定」→「混乱」→「あきらめ」→「受容」  
 一方で、本人の心理は、体験を思い出せない／つながらない → 不安  
 近接記憶の低下 → 過去の体験を現在化、状況がつかめない → 混乱

外出の支度に手間取る母親と急かす娘の動画では、娘の棘のあるセリフに会場からは「嫌だあ」「怖い」などの声が上がりましたが、思えば、筆者には身につまされる内容で冷や汗ものでした。

本人は何もわからない状態ではなく、不安と混乱の中にいるわけです。

「驚かせない」「傷つけない」「家族で抱え込まない」ことが基本。そこで家族に

求められる7つのポイント

- ・さりげなく見守る
- ・相手の視野に入って
- ・笑顔でゆっくり
- ・一人で声掛け
- ・視線を合わせ、優しい口調で
- ・穏やかに、ゆっくり、はっきり
- ・相手の言葉に耳をかたむけて



認知症の予防には

- ・適度な運動（有酸素運動が効果的）それも身体を動かしながら、脳も働かせるマルチタスクトレーニングがより効果が高いと言われています。
- ・健康的な食生活も重要です。栄養バランス、必要カロリー、塩分・糖分控えめ
- ・趣味や社会活動への参加（良いと言われている脳トレですが、楽しいと感じなければ意味がないそうです）

最後に、認知症状が進行し、自身で判断できなくなった時に備えて、エンディングノートを準備することをお勧めします。（ご飯が食べられなくなった場合、余命告知を希望する？延命治療を希望する？最後は何処で？などなど）

水口さん、分かりやすく説明いただき有難うございました。

8月の誕生日の方は？との問いかけに手を挙げたのはスタッフの二人  
ここ何か月かシニアの方の手が挙がりません。  
恥ずかしがらずに前に出てきて  
ください。 今月は次のコーナーのハーモック都筑さんのハモニカ合奏による Happy Birth Day でした。



さて、久々の交流カフェ登場、ハーモック都筑さん6名によるハモニカ演奏の始まりです。横浜に因んだ「青い眼の人形」から演奏がスタート。「いつでも夢を」「手のひらを太陽に」

「我は海の子」「浜千鳥」・・・「青い山脈」「知床旅情」とシニアに馴染みの曲メドレーで会場は歌声で溢れました。合間には「アザミの歌」「憧れのハワイ航路」の独奏に聞き入りました。 素敵なひと時を演出いただき有難うございました。

歌川さんのヨガ体操では足首を外回し・内回し、頭を前に倒して、後ろにそらすとあら不思議、腹筋に来ます。上体捻りで体幹を、肩回して肩甲骨を動かしました。猛暑で皆さん家に閉じこもりがちです。 今日運動不足を少しでも補うことが出来ました。



最後はいつの様に会場全体が「ふれあい丘の街」の歌声に包まれお開きとなりました。  
次回は9月2日です。