

公民館講座

「認知症」に参加して

大西恵子さん寄稿（金地）
六十五歳以上の認知症の患者が四人に一人の現実である今日、他人事ではないという思いで今回の講座に参加しました。



あいにくの雨でしたが、三十二名もの参加者で、あつという間の一時間三十分でした。

最初に南国市包括支援センターの今久保所長様より「認知症を理解する」の講話で認知症について分かりやすく説明して頂きました。

自分自身も最近、車の鍵は？携帯電話はどこ？等と心配する事が多くなりました。認知症と物忘れの違いについて説明があり納得する所も多々あり、少し安心しました。認知症は病気です。他の病気と同じで早期発見、早期治療が大事です。早期治療により進行を遅らせることが出来ます。同じ生活をしている家族が早く気がつく事も大切ではないでしょうか。

次にグループホーム「ふなの里」の細川様より実際のグループホームでの日々の生活をスライドを使って話されました。一人一人が役割を持って生活し、地域とのコミュニケーションもあってほのぼのとした生活が伝わって来ました。お話の中で同じ事を何度も聞いてくる、話してくる事に対しては、違う

返事をする事はしないで相手に合わせて対応する事によって、イライラやストレスも感じなくなるとの事でした。毎日のことですので、ただただ頭が下がる思いです。認知症の予防法について少し列記してみます。

一日1.5リットルの水分
補給をする
一日最低1.5キロカロリーを摂る

一日最低1.5キロカロリーを摂る



もっと知ろう 認知症
考えよう 一人ひとりができること

理解 認知症とはなにか
どんな支援が必要か
私たちみんなが
正しく理解します
声かけ 街で困っている
様子の人に出会ったら
やさしく声をかけます
見守り 認知症の人や家族
が安心して暮らせるよう
地域の一人ひとりが
さりげなく見守ります
手助け 買い物をする、
バスや電車に乗る。
生活の様々な場面で、
ちょっとした手助けを
します。



便秘にならない様に心がける
出来るだけ運動や外出する様に心がける
趣味を持ち多くの仲間をつくる
「岩村ふれあいセンターのサークルに参加する事によって、仲間も出来るし、運動もするので水分もとり食事も美味しくなる。便秘にもならなくなる。是非サークルに参加して認知症を予防しましょう」という島崎館長の閉会の言葉で公民館講座は終了となりました。