



いつまでも
生きがいをもって

安心して暮らせるまちづくり

人はみな必ず年寄っていくものです。

住みなれた幸田町で、いつまでも自分らしく生きるために、

たとえ介護が必要になっても「安心して暮らせる幸田町」の

まちづくりを、みんなで考えてみませんか。



地域包括支援センター

高齢者に関わる様々な相談に対応しています。介護に関する相談や地域の福祉・介護の情報も提供しています。お気軽にご相談ください。



問合せ：地域包括支援センター ☎62-7331

社会福祉協議会内（保健センターの向いの側の建物）

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|
| <p>長谷寿美夫 なんでも気軽にご相談ください。</p> | <p>鈴木憲明 住民の皆さんにとって身近な福祉の窓口となれるように頑張ります。</p> | <p>梶田恵子 楽しく老後を過ごせるように一緒に考えていきましょう。</p> | <p>山下操子 自宅での訪問相談もしておりますので、お気軽にご連絡ください。</p> | <p>志賀和代 笑顔と一緒に年を重ねるために、介護予防の輪を広げていきます。</p> | <p>松下有香 困ったときはいつでもご相談ください。</p> |
|---|--|---|---|---|---|

地域のみなさんの支えになります

在宅介護支援センター

「自宅ですらすら高齢者やその家族の在宅介護に関する相談窓口。」「自宅での介護などに関する電話相談、訪問相談などを行います。また、高齢者の実態把握のために訪問を実施しています。」



| | |
|--|---|
| <p>林 広美 (つつじヶ丘) 皆さんの「ありのままの姿を見たくて」日々、担当学区を回ってます。気軽に声をかけてください。</p> | <p>竹下 幸子 (まどかの郷) 「顔を見せてくれると安心するよ」の言葉に、みなさんから元気をいただいています。</p> |
|--|---|

問合せ

①坂崎・幸田・中央学区にお住まいの人は…

在宅介護支援センターつつじヶ丘へ
(特別養護老人ホームつつじヶ丘内)
☎62-73319

(夜間・祝日・休日は62-7177)

②荻谷・豊坂・深溝学区にお住まいの人は…

在宅介護支援センターまどかの郷へ
(特別養護老人ホームまどかの郷内)
☎63-1626

(夜間・祝日・休日も同じ)



みんなで楽しく健康づくり「げんきかい」

元気に歳を重ねるために、心と体の健康づくりを実践する教室です。各学区、月に1回開催しています。

●対象

おおむね60歳以上の人

●内容

ハート体操、転ばん体操、お口の体操、頭の体操など、軽くて簡単にできる体操、認知症予防のための手遊びなど

●申込み・問合せ

地域包括支援センター ☎ 62-7331



▲みんなで健康体操を実施

げんきかいの開催日程

| お住まいの学区 | とき (毎月1回実施中) 午前10時～11時30分 | ところ |
|--|---------------------------------|---------------------------------|
| 幸田学区 (大草・鷲田・高力・新田) 坂崎学区 (長嶺・久保田・坂崎) | * 11月13日 (木) 12月25日 (木) | 大草老人憩の家 * 11/13は坂崎保育園で交流会 |
| 中央学区 (岩堀・横落) | 11月20日 (木) 12月11日 (木) | 幸田町中央公民館 |
| 荻谷学区 (荻・芦谷・幸田・桜坂) | 11月6日 (木) 12月4日 (木) | 芦谷公民館 |
| 豊坂学区 (野場・永野・須美・六栗・上六栗・桐山) 深溝学区 (里・市場・海谷・逆川) | * 11月17日 (月) 12月22日 (月) | 高齢者ふれあいプラザ * 11/17は豊坂保育園で交流会 |

※ 1～3月の日程については、参加時に日程表をお渡しいたします。

認知症を正しく知ろう

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。幸田町では、介護保険サービスの利用を希望された介護認定者の53% (平成26年3月末現在) が、認知症という診断をされています。

誰もが認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人や家族を支える手だてを知っていれば、「生きがいを持ち 尊厳ある暮らし」をみんなで守ることができます。

【認知症って?】

認知症とは、アルツハイマー病、脳梗塞等、様々な原因により、脳の細胞が死んでしまい、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、生活する上での支障がおよそ6か月以上継続している状態をいいます。

【治療は早い方が効果的】

どんな病気でもそうですが、認知症も早く見つけて早く対応すれば、本人にとっても家族にとっても、それ以後の生活は大きく変わります。

【認知症の人と対応する際の心得】

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

介護家族がつくった認知症早期発見の目安

これは、日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、認知症の「家族の会」の会員のみなさんの経験からまとめたものです。

医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中の目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、専門家に相談してみるとよいでしょう。その結果、何でもなければ安心ですし、他の病気が見つければ、それはそれで対処できます。



①もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

②判断、理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない

③時間、場所がわからない

- テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

④人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

⑤不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

⑥意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎこんで何をするのも億劫がり嫌がる

(出典公益社団法人認知症の人と家族の会)

認知症サポーターになろう

認知症サポーターとは、認知症について正しい知識をもち、認知症の人や家族を応援し、だれもが暮らしやすい地域をつくっていくボランティアの人のことを言います。

「認知症サポーター養成講座」を受講した人が「認知症サポーター」となります。認知症になっても安心して暮らせるまちを住民の手によってつくっていくことを目指しています。現在、幸田町には、626人(平成26年8月末現在)が認知症サポーターとして認定されています。

何か特別な活動を強制されることはなく、その人のできる範囲のことをしていただくだけで結構です。近所で不安そうにしている人を見かけたらやさしく声をかけるなども、立派な活動の一つです。あなたも認知症サポーターになりませんか。

●実施場所・定員

開催日時と会場については、主催者様でご準備ください。

●対象者

幸田町内に在住・在勤の人を中心とした集まり(10人以上)

●受講料

無料

●申込方法

団体からの申込みを受けて、講師役である「キヤラバン・メイト」を派遣します。開催日時と会場を決定し、福祉課へお申し込みください。

●申込み・問合せ

福祉課介護保険G
☎ 62-11111 内線154

一人で悩まず、みんな考えてよう【介護者座談会】



Sさん：65歳 女性
夫（若年性認知症）の介護を11年間。同時に義母の介護を5年間して看取った。



Iさん：60代 女性
夫73歳（要介護5）の介護を11年目。同時に義父（要介護3）の介護を5年間して看取った。



Tさん：62歳 女性
介護経験：別居の義父87歳（要介護2）と義母88歳（要介護2）の介護を8年目。



Nさん：66歳 女性
介護経験：同居の義母96歳（要介護3）の介護をして12年目。

① 認知症に気づいた時

N：少し様子がおかしいなと思って
ていたが、**嫁に来た立場もあり、
なかなか言い出せなかった。**ほ
かの病気で手術して入院した時
に、見ず知らずの人に突然説教
することがあり、おかしいと
思った。介護保険の認定調査員
が自宅に訪問調査した時に、認
知症だと言われてようやく分
かった。

T：同じことを何度も繰り返し話し
たり、話したことをすぐ忘れて
しまうなど、**物忘れが目立って
きた**のがきっかけでした。

I：心不全で入院したのをきっかけ
に、忘れっぽくなってきた。そ
の時、MRIの検査をしたが、
年相応と言われた。その後、**字
が書けなくなったり、被害妄想
の症状が出てきた**ため、心療内科
に受診。軽い脳梗塞が原因と言
われた。その後、認知症予防の
教室に参加した時に、講師で来
ていた医者に認知症だと言われ
た。

S：夜中の独語がきっかけ。その前
にも**性格が怒りっぽくなった**と

② 最初に受診した時

感じるがあった。当時は仕
事をしていたが、納品に行つて
品物を忘れてしまつたり、車の
運転で道が分からなくなつてし
まうことがあり、病院に受診し
た。

S：本人に様子がおかしいから病院
に行こうと言つたが拒否された
ため、娘に説得してもらつた。

T：もともと通院が多かつたため、
何の病院とは特に説明せずに、
いつものように「病院にいぐよ」
と声をかけた。義父の場合は最
初、抵抗があつたが、**認知症が
ひどくなつてからでは手遅れだ
よと言つて説得した。**

I：最初に役場の物忘れ相談へ行き
後日、病院に受診した。本人に
拒否はなかつた。

③ 介護で一番大変だったこと

T：**排泄。**ところかまわずしてしま
うため、毎回掃除が大変。また
介護拒否があるため、本人が言
うことを聞きやすい夫（本人の

息子)にも同行してもらおうようにした。

I: やっぱ排泄。トイレで出来なくなり、最初は悲しかったし、気が狂いそうだった。

S: 本人が「助けてくれ」と大声を出すことがあり、自分が虐待しているのと周りに勘違いされるのではと心配になった。

④ 大変な時に助けになったもの

S: 自分の姉妹が介護を手伝ってくれたこと。それから、主治医が親身になって話を聞いてくれたこと。認知症の治療について、私が医学的には根拠がないようなことを言っているけど、一度やってみようかと受け止めてくれた。また、「介護している人が一番いい状態がいい介護なんだよ」と言っていたので、その言葉に救われました。

I: 私も姉ですね。月に一度食事をしながら話を聞いてくれたことです。

N: 役場の保健師さんが話を聞いてくれたこと。自分の大変さを分かってくれる人がいることで救われる。親身になってくれる人はいるので、そういう人に出会えることが幸せ。

⑤ 介護を振り返ってみて思うこと

S: それまでは怖い夫だったが、病気になることで自分を頼るようになった。それまでは畏縮している部分もあったが、素直な自分が出せるようになった。

I: 私も、それまでは横にいるだけだったが、病気がきっかけでお互いが向き合うようになった。そのことに幸せを感じる。当たり前前のことに感謝できるようになった。

⑥ 今、介護をしている人へメッセージ

N: 一人で抱え込んでいると大変。吐き出すことが大事。

T: 人に相談すること。一人で抱え込んでしまわないで。

N: 同じような境遇の人に話を聞いてもらうこと。

I: 同じように頑張っている人が周りにいると分かるだけでも楽になるはず。

S: しゃべることで、ヒントになる言葉がかえってくることもある。同じような経験をしている人。共感できる相手を見つかることができると思います。

【認知症サロン】を開催します

介護者のかたの息抜きの場、認知症の当事者の交流の場です。介護者同士で情報交換をしたり、困っていることを一緒に共有したり、どんな内容でも気軽に話しいただける場所です。

認知症の人の介護経験のあるスタッフが相談にも応じます。

認知症の当事者のかたも、地域の交流の場に参加して、新たな刺激を受けてみませんか。

とき ①11月7日(金) 午前10時30分～午後3時

②平成27年2月8日(日) 午前10時30分～午後3時

ところ ①幸田町中央公民館 ホール

②グループホームおり姫

対象 ①認知症の人の介護をしている家族

②認知症の当事者、認知症の人の介護をしている家族

そのほか お申し込みは不要です。直接、会場にお越しください。

途中参加、退室は自由です。

問合せ 地域包括支援センター ☎02-7333-1

