

# 回想法の一例・7月号

平成26年 7月 1日発行  
発行 龍ヶ崎市回想法センター  
龍ヶ崎市平台5丁目9番地7  
電話・FAX 0297-65-4443  
e-mail pia-kaiso@etude.ocn.ne.jp  
h p www16.ocn.ne.jp/~piakaiso

## 暑くなってきました

### 認知症に大事なこと

稲敷市生涯学習講座「認知症の”ころ”の理解と支援」講師 茨城県立医療大学 山川百合子先生(精神科医)を受講してきました。

認知症のケアには、周辺症状をいかに変えることができるのか、家族が認知症の人の気持ちを理解することが大事だと。しかし、私たちは、つい、こちらの都合に合わせてようと、せかしたり、怒ったりしていますよね。

私たちよりも、認知症の人のほうが戸惑い、うまく気持ちを伝えられないので、一番苦しんでいるのです。しかし、分かっている、毎日のこととなると、家族は身近過ぎてストレスを溜め込んでしまいます。本人以上に家族のケアも大事なことになるのです。

認知症に大事なことは、クスリ2割、非薬物療法(介護も)8割だとか。納得しました。認知症と言っても、薬も、良薬になる人、ならぬ人があるように、その症状は人によって違います。

周りの人が、軟らかい頭で対応することが大事になってきます。「認知症に絶対ならない方法」がないのだから、誰でも認知症になると頭も心も閉じないで、長生きしてよかったといえる人生を送りたいものです。

### おすすめ介護術

来年には、介護保険が見直されます。社会保障費の抑制の流れから「施設から在宅へ」と、国は、大きく舵を切り始めました。

「家族が認知症と診断されたあなたへ」NHK厚生文化事業団(ホームページから見ることができます)の、在宅介護にはコツがあります。始めるサイトに目が止まりました。

- 1.ご本人のことをよく知り、その人に合った接し方を見つけよう。
- 2.間違いを指摘したり訂正しても、気分を害して感情的になるだけ。事実を教えようとするのではなく、ほかの接し方を探して対応。
- 3.時には「嘘も方便」、本人の話に合わせて、相手の気持ちをそらすことも必要。
- 4.認知症の人はそれぞれ別の世界の価値観で生きている。私たちの価値観を押し付けないこと。
- 5.認知症の症状にあわせて、家の中全体を点検し、何かを取り除いたり、付け加えたりすることで、本人の安全と、家族の介護の手間を省くことができる。
- 6.介護を続けるには一人で抱え込まないで、家族で介護を分担したり、介護保険のサービスを利用しましょう。また、介護の悩みを相談できる人を持つことも大切ですと、6つの認知症介護のポイントを掲載してみました。

## 7月の予定

#### 回想ガイド

開催場所 歴史民族資料館  
開催時間 10時～10時 田んぼの草取り  
開催日 15日(火)

#### おしゃべりサロン

開催場所 龍ヶ崎市役所 元地下食堂  
開催時間 14時～16時  
開催日 14日(月) 28日(月)

問い合わせ先

龍ヶ崎市回想法センター 電話 0297-65-4443