

# 認知症と介護・11月

平成27年10月30日発行  
発行 龍ヶ崎市回想法センター  
龍ヶ崎市平台5-9-7  
電話・FAX 0297-65-4443  
e-mail pia-kaiso@etude.ocn.ne.jp  
hp www.piakaiso.sakura.ne.jp

## 落ち葉の季節となりました

### 早期発見が大事です

認知症は早期発見が大事といわれています。認知症は、早期発見が出来れば進行を遅らせたり、良好な状態を長く保つことが出来ます。そのためには、本人や周りの人が認知症を理解することが大事です。そこで、「思い出せる」は老化傾向、「思い出せない」のは病気傾向という違いを理解することです。

認知症の改善は認知症患者や家族にとってとても重要です。家族や、連れ合いが認知症で別人のように変わってしまうなど、認知症の介護は家族には大きな負担ですが、認知症患者も正常に戻った時は、とてつもない不安と恐怖と戦っています。認知症患者の不安を取り除く介護を行うことで認知症症状を改善することが出来ます。介護者の心労もありますが、一番不安なのは認知症患者本人です。頭ごなしに怒ったり否定したりしないでおおらかな気持ちで接してあげることが認知症の予防改善につながります。



自分だけは認知症にならないと思わず、自分が認知症になってしまったらどうしてほしいのかを、家族や地域の方々と考えてみませんか？認知症になっても障害者になっても住み慣れた家で地域で輝いて暮らせるように。

### 継続することが大事

10月で、龍ヶ崎市回想法センターの活動が10年目になりました。認知症の予防は継続することが大事と「無理なく・楽しく・負担なく」を合言葉に活動を続けてきました。認知症になっても障害者になっても残された機能を活かして在宅で自分らしく輝いて暮らせるようにと「手続き記憶を」を有効に活かしての地域活動や、「おしゃべりサロン」では、地域の情報交換の場としてお喋りを楽しんでいます。



78歳から参加されている方は、物忘れ外来の先生に「優等生」といわれるほど元気に「おしゃべりサロン」に通ってきます。我が家の母も88歳のとき要介護4で我が家に来ました。リハビリの先生と相性がよく杖なしで歩けるまでに回復し、6ヵ月後には要介護1まで回復しました。「手続き記憶」を活かして家事を手伝い、家族に「必要とされ・役に立ち・感謝され」続けて今年100歳になりました。認知症を治すのではなく、認知症に寄り添い家族が変わることが大切です。「介護はこうするのだよ」と、高齢者に教えられた10年のようです。

### 11月の予定

おしゃべりサロン

龍ヶ崎市役所地下で開催

11月9日(月)・2時から4時まで

問い合わせ先 龍ヶ崎市回想法センター

認知症家族会あおぞら

龍ヶ崎市民活動センター多目的室で開催

11月4日(水)、12月2日(水)

0297-65-4443 担当 赤嶺