

チームオレンジ善通寺だより



認知症サポーターステップアップ研修開催



善通寺市では毎年10月に認知症を知る研修会を開催しています。今年は三豊市立西香川病院認知症疾患医療センター相談員の白川美昭先生と前川結衣先生を講師にお迎えし、「認知症観を変えよう！」をテーマにご講演いただきました。

当日は67名の方が参加され、アンケート結果では約半数の方が「認知症観が変わった！」と回答されました。悪い方に偏り過ぎた認知症観を変えることが、認知症への正しい理解につながり、認知症になっても幸せに暮らすための「備え」につながります。

「人生100年時代、遅かれ早かれ誰でも認知症になる時代だと再認識した。」「もの忘れの多い少ないより、楽しみが多い少ないの方が重要。」との感想にある通り、長寿社会では大多数の人が認知症になりえます。「なりたくない。」と恐れるよりも、正しく知って「備える」方が賢明ではないでしょうか？研修内容を一部ご紹介します。身近な方と共有していただけると幸いです。



白川先生・前川先生のお話



たくさんの方にご参加いただきました。
認知症への関心の高さがうかがえます。

認知症観の改善について

～西香川病院院長大塚先生の資料より抜粋～

- 80代後半で44.3%、90代前半で約6割、90代後半で約8割の人が認知症になる(＝一部の人がなるわけではなく長い目でみれば、認知症になる人は少なくない)。
- ご近所で認知症の人がそんなにいるとは思えないのは、書籍やテレビの影響で世間の認知症のイメージが悪い方に偏っていることが原因。きんさん・ぎんさんも実は認知症だった。同じように楽しく暮らしている認知症の人が意外と多い。以前と比べ進捗がゆっくりの人も多い。
- これからの人生で大切にすること、こだわらべきところを考え見直してみる。能力低下に囚われすぎず、楽しみ・やりがいを増やすことで幸せに生きることができる。
- 長生きして迷惑やお世話をかけること、これは順番。将来お子さんやお孫さんが長生きして恥ずかしい、情けない、申し訳ないという気持ちで下を向いて生きていくのは嫌ではないですか？多くの人が安心して長生きするために、堂々とお世話を受けられる社会になるといいですね。



チームオレンジ善通寺座談会 ～おやつ作りをしました～



11月8日(水)午後、第10回目の座談会を開催しました。今回は食欲の秋!!ということで、チームオレンジ初のおやつ作りに挑戦しました。エプロンをつけ身支度をするみなさんの表情はいつも以上にほがらかで、「調理実習は学生ぶりやわ。」「今日は何作るんやろ?」など自然と会話もはずんでいました。初めての調理実習で少し不安な保健師の心配をよそに、メンバーのみなさんは各グループで分担しながら手際よく作業を進められていました。

さつまいもの皮をむき、ゆであがったさつまいもをつぶし、砂糖やバターをまぜて形を作り、オーブンで焼いたら「手作りスイートポテト」の完成です♪焼きあがりを待つまでの間、使った調理器具を洗ったり、拭いたり片付けをしながら、「うちの母親がね…。」とメンバー同士でお話をされていました。

座談会は堅苦しくならないよう、ゆったりほっこりした雰囲気になるよう心がけていますが、今回のように一緒に作業をすることで自然と交流や会話が生まれる会はステキだなと思います。これからも「みんなで一緒に〇したい!」というご希望がありましたら、ぜひご意見をお寄せください♪



「おいしくできたね。」
「私の混ぜ方がよかったんかな。」などと談笑しながらいただきました♪(笑)



次回座談会は2月7日(水)午後、香川県主催の認知症本人発信支援事業「認知症本人・家族・みんなのつどいin善通寺市」とのコラボ開催を予定しています。認知症ご本人とご家族も参加されます。この機会に聞いてみたいこと、話したいこと、仲間と一緒に語り合しましょう♪みなさまのご参加をお待ちしています。



10月の認知症サポーターステップアップ研修を受けて、新たに7名の方がチームオレンジメンバーとして一緒に活動して下さることになりました。メンバーは随時募集していますので、認知症の方やご家族、地域で支援活動を行いたい方のご参加をお待ちしています。

善通寺市地域包括支援センター(高齢者課内)

TEL (0877)63-6364 FAX (0877)63-3778

Mail houkatsu@city.zentsuji.kagawa.jp