

チームオレンジ善通寺だより

令和7年8月27日

季節の食材を使った料理教室

～夏野菜で元気！～

第17回目となる座談会では、管理栄養士の松永美恵子先生を講師にお迎えし調理実習をしました。

松永先生は子どもから高齢者まで幅広い世代を対象とした料理教室でご活躍されており、豊富な知識に基づく栄養素や調理法のお話は尽きることがなく、明るく活気にあふれた会となりました。

今回のメニューは、《 みょうが入り簡単鮭寿司 》、《 菊花豆腐ときのこの澄まし汁 》、《 クリームあんみつ 》でした。きゅうりの板ずりをする人、野菜やフルーツを切る人、炒り卵を作る人、酢飯を混ぜる人、盛り付ける人と、各グループ手分けしながら調理を進めました。最後にみなさんで試食をしましたが、酢飯も、丁寧にとったお出汁も、デザート黒蜜もとても優しい味でおいしくいただきました。

松永先生から、「料理は認知症の進行予防につながるので病気になっても、億劫でもぜひ続けてほしい。」「失敗しても責めないこと、楽しく笑いながら調理することが大切。」とのメッセージをいただきました。



令和7年10月8日 認知症研修会を開催しました

善通寺市では、「新しい認知症観」の普及啓発に取り組んでいます。「新しい認知症観」とは、認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。

今回の研修会では、作業療法士の植野英一先生を講師にお迎えし、「自分でできる！」を実現する生活のヒントについて教えていただきました。

「自分らしく」「安心して」「できることを活かす」ための5つのポイント

1. なじみの作業（習慣）の継続

長年行ってきた日課や、慣れ親しんだ趣味・役割は、「記憶」ではなく「身体に染みついた習慣（手続き記憶）」として残りやすく、これを続けることで、生活に安心感と生きがい生まれる。

2. 環境面の整備

認知機能の低下により、必要な物を見つけたり、場所を判断することが難しくなる。環境をシンプルに整理し、「見える化」することで、混乱や不安を防ぐ。

3. コミュニケーションの基本は「否定せず」「共感」

ご本人の話や訴えを否定せずに受け止める（受容・傾聴）ことが、不安や混乱（認知症の行動・心理症状）の予防につながる。たとえそれが事実と異なっている、まずはご本人の気持ちに寄り添い、安心感を与えることが大切。

4. 決まったリズムで安心できる生活を送る

認知症の方は環境の変化や予測できないことに強い不安を感じる。規則正しい生活リズムは心の安定をもたらす、見当識（日時、場所を認識すること）の維持にも役立つ。

5. ご本人の選択とペースを尊重する

できないことを無理強いすると自信を失い、意欲の低下や拒否につながる。ご本人の「やりたい」という意欲を尊重し、小さな成功体験を積み重ねることが残された能力の維持・活用につながる。



令和7年11月12日

ご家族の体験談と交流会



第18回目の座談会では、ご家族の体験談をお聞きした後、グループで自由に語り合い交流を深めました。ご家族の体験談では、ご本人の変化に気づいた頃のエピソード、病院受診や介護サービス利用に至る経緯、ご本人の日常生活のご様子、関わり方の工夫、ご家族自身のお気持ちの変化についてお聞きしました。それぞれ心に響くものがあったようで、みなさんじっと聞き入っておられました。「とってもいいお話だった。もっともっとたくさんの人に今日のお話を聞いてもらいたい。」とのご意見もありました。

ご本人の変化に気づいた頃のお気持ちとして、「認知症に関する本を読み漁り、症状が当てはまることにショックを受けたり、当てはまらないところを見つけて大丈夫、認知症のはずはないと否定したり、でもやっぱりおかしいと認めざるを得なかったり。」と語られていました。また、「一生懸命介護をしているのに上手くいかないことが続くと、イライラしたり、落ち込んだり、世の中にひとりだけ取り残されたような、消えてしまいたいような気持ちになった。」とのお話、「当時の自分は主語が全部自分だった。自分がどうかという基準で動いていたが、今は本人がどうか考え対応するようになった。本人と自分は合わせ鏡。本人が穏やかな時は自分も穏やかでいられる。」とのお話、「本人と話ができる今の時間を大切にしたい。」「自分の心や体を大事にしながらさいごまでみてあげたい。」とのお話をしてくださいました。

後半のグループワークでは、「今年も猛暑で熱中症予防のため室温管理や水分摂取にかなり苦労した。」「食事は小鉢が並ぶよりもワンプレートの方が食べやすい。」「みかん一袋、バナナ一房などまとめて渡すと食べ過ぎておなかを壊したり、しまい込んで腐らせるから少しずつ渡す。」などのお話に、「わかるわかる!」「うちだけでないんやな。」と、ご家族同士共感できることが多く盛り上がっていました。

善通寺市の認知症に関する取組みについて、認知症のご本人やご家族の意見を募集しています。お話を聞かせてくださる方、ご本人やご家族の思いを代弁してくださる方は地域包括支援センターまでご連絡ください。



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 hokatsu@city.zentsuji.kagawa.jp