

# 知ってください私たちの会を

～伯耆町障害老人を支える家族の会～

## 介護家族の会を ご存知ですか？

伯耆町障害老人を支える家族の会は、認知症や病気で、心や身体に障害を持つ高齢者を介護している家族の会です。会には、介護家族以外にも介護経験者や介護施設の職員、保健師なども参加しています。

家族の会では、毎月家族の集いを開催しています。参加者は、介護に関する悩みや情報交換を行うことで、毎日の介護の活力にしています。

介護に特効薬はありませんが、「同じ悩みや苦勞をしている仲間がいて、思いをわかってもらえる」と感じるだけでも気持ちが楽になり、ゆとりを持って介護に向き合えます。しかし、初めて認知症の家族と向き合い介護する時には、戸惑いや不安、負担を感じると思います。そんな時、社団法人認知症の人と家族の会の「認知症」の人のために家族ができる十か条を参考にしてください。



## 認知症の人のために家族ができる十か条

### ①見逃すな「あれ、何かおかしい？」は、大事なサイン

認知症の始まりは、ちょっとした物忘れであることが多いため単なる老化現象と間違えやすく、周囲の人にはわかりにくいものです。あれっ、もしかして？と気づくことができるのは、身近な家族だからこそです。

### ②早めに受診を！

#### 治る認知症もある

認知症が疑われたら、まず専門医に受診すること。認知症に似た病気や、早く治療すれば治る認知症もあるため、適切な治療や介護を受けるには、アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症などをきちんと診断してもらうことです。

### ③知は力、認知症の正しい知識を身につけよう

アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症では、症状の出方や進行、対応が違います。特徴をよく知って、快適に生活できるよう家族の生活や介護計画づくりに役立てましょう。

### ④介護保険など、サービスを積極的に利用しよう

介護保険など、サービスを

利用するのは当然として、家族だけで認知症の人を介護することはできません。サービスの利用は家族の息抜きだけではなく、本人がプロの介護を受けたり、社会に接する大事な機会です。

### ⑤サービスの質を見分ける目を持つ

介護保険サービスは、利用者や家族が選択できるのが利点。質の高いサービスを選択する目が必要です。また、トラブルがあった時は、泣き寝入りせず、冷静に訴える姿勢を持ちましょう。

後半は、次回に掲載しますが、これらは、実際に家族を介護した人たちの体験からまとめられたものです。家族だけで何とかしようとせず、利用できるサービスや相談窓口をどんどん活用しましょう。

## 12月の家族の集い

とき 12月18日(木)  
午後1時30分～  
ところ 岸本保健福祉センター

### 問合せ先

代表世話人 大森紀子  
☎ 62-7143  
総合生活相談室  
☎ 68-5535

# まちの

# わだい

## 新鮮野菜など

## 特産品がズラリ

10月26日、森と清流の里ふれあい祭が大山ガーデンプレイスで開催されました。当日は、あいにくの雨模様でしたが、新鮮な町の農産物や特産加工品などをもとめて大勢の人がつめかけました。



▲新鮮な伯耆町の野菜がならぶ

## 楽しく明るい農業実践 鳥取のイメージアップに貢献

農林水産業や農林水産加工品の開発・商品化などに楽しく意欲的に取り組んでいるとして、伯耆町女性農業者ネットワークが10月23日、鳥取県知事公邸で平井伸治知事から表彰を受けました。

伯耆町女性農業者ネットワークは、女性農業者の資質向上と明るい農業の実践のために平成14年度に設立された組織。主な活動として、町内の学校給食への食材提供や町の特産品作りなどを行っています。



▲表彰会場にて

## 芸術の秋を満喫 町民の力作がならぶ

第4回伯耆町文化展が11月1日から3日まで、溝口公民館で開催されました。この展覧会には、町民や町内小中学校の児童生徒の作品が多数展示され、来場者は芸術の秋を満喫しました。奨励賞の受賞者は次のとおり。

- 洋画(水彩・版画) 遠藤和子(岸本)
- 足尾敏子(小林)
- 山浦和江(吉長)
- 米澤昌司(上細見)
- 中曾義久(坂長)
- 松本俊明(天殿)



▲受賞の様子(溝口公民館)

## 全国優良公民館表彰を 溝口公民館が受賞

文部科学省が行う「第61回優良公民館表彰」が10月28日に東海大学校友会館と皇居で行われ、溝口公民館(井上祥一郎館長)が表彰されました。今回の受賞は、青少年の力が発揮できるまちづくりを、住民の皆さまと地道に取り組んできたことが評価されたものです。



▲井上公民館長(溝口公民館)