

2か月に1回発行
第35号
R7年9月

認知症に関する情報紙

オレンジNガイド



～読んで・学んで・備えよう～



★過去に発行されたオレンジガイドは、伯耆町ホームページや、右側のQRコードからも見るすることができます。

認知症の本人の思いと周囲の関わり

認知症は特別なものではなく、誰もがなる可能性があります。
自分自身や家族、周りの人が認知症になった時に、どのように対応したら良いか考えるための参考として、認知症の本人の思いをご紹介します。

助けてほしいときもあるけど、
自分のことは自分でやりたい気持ちもある。
「できないこと」だけでなく、
「まだできること」に目を向けてほしい。

思い切って誰かに相談することで、
新たな人との出会いがあった。
自分を出せる場所があると、気が楽になる。

診断されても自分は自分。
変わらないことを理解してほしい。

自分で認知症のイメージを作ってしまうと、
自分の可能性をつぶしてしまう。
認知症だから何もできなくなる、
話せなくなるということはない。



周囲の心がけ

- 「認知症だから」の前提を取りはらう。 ▶ そこにいるのは「認知症の人」ではなく、
○○さんが認知症になっただけのこと。
- 本人が得意なこと、少し頑張ればできる
ことでは頼りにし、力を発揮してもらおう。 ▶ 「期待される」存在であることは誰でもうれしい。
- 重要なことほど、本人の考えや希望について
本人とじっくりと話しあって決める。 ▶ 親切心から行う行為でも、相手の自尊心や意思を
ないがしろにしては逆効果となることがある。

コミュニケーションにおける気遣いには、他にも色々なことがあるはずです。
自分だったら周りの人からどのように接してもらいたいのか、考えてみましょう。



出典：NPO法人 地域共生政策自治体連携機構、[認知症サポーター養成講座標準教材]認知症を学びみんなで考える、
全国キャラバン・メイト連絡協議会、2023年

---《お知らせ》---

9月はアルツハイマー月間です！
イベントの詳細は広報ほうき9月号11ページ、またはホームページをご覧ください。



認知症や高齢者に関する相談窓口

伯耆地域包括支援センター

場 所：伯耆町役場 健康対策課 生活相談室内


電 話：0859-68-4632

<https://www.houki-town.jp/new1/10/8/>


推進員が行く！ 『介護者の体験談』

90代の父親を介護する
60代の男性介護者の方から
お話を伺いました。


Q. 介護をするまでのことで、印象深い出来事がありますか？

 母が入院したので父と2人で見舞いに行っただけです。帰り際に母がこちらに手を振って別れ、車の中で父が「さっき手を振りなっただけは誰だったかいな？」って言ったんです。さらに家に着く頃に「あなたはいつもいろいろ連れて行って来てくれてありがとう。どなただったですか？」って私に言いました。すぐに脳神経内科を受診すると「アルツハイマー型認知症ですね」って言われました。


Q. お悩みも多いと思いますが、そんなときはどうされますか？


 最初の頃は戸惑いもあり、病気の受け入れがなかなかできなかつたり、対応も素人なので下手だったりしましたね。厳しいのはやっぱり下(排泄)の世話です。家族の会やケアマネさん、訪問看護の看護師さんに介護の技術を教えてもらって、今はできるようになりました。家族や職場の理解があって、仕事も両立できています。

Q. 男性介護者ならではの強み、悩みはありますか？

 強みはやっぱり体力があるところですね。その反面、最初の頃は力で誘導してしまうことがあって、その時は決していい方向にはいきませんでした。あとは元気なうちから介護予防教室に参加するのは良いことですね。女性はある程度生活力があるけど、男性も早いうちからいろんな経験しておくことが大事ですね。

Q. 介護について、みなさんへ伝えたいことはありますか？

 「大丈夫ですよ」「一人じゃないよ」と言いたいですね。介護すると、どうしても殻に閉じこもってしまう傾向があったり、何で自分がこんな苦勞せないけんのかと思いついてしまう人も割と多いと思います。一人で介護しようとするの大変なので、役場や施設の人、家族の会などに相談して、みんなで介護をするんです。いろんな情報を聞いたり、施設に助けをもらったりできることで心がオープンになります。相手を受け入れると、自分も受け入れてもらえる。「共に生きるんだな」という気持ちで、決してブルーにならずに楽しく介護することですね。

 早い段階から同じ境遇の仲間と出会うことや、一人で抱え込まずに様々な支援先を知ること、頼る勇気を持つことが介護する側の心の健康を保つために大切です。貴重な体験談をお聞かせいただき、ありがとうございました。

推進員 磯江

ためして脳トレ！

(問題) 漢字を選んで四字熟語を作りましょう。
それぞれ4つの四字熟語が出来ます。

①

身	吐	休	息
途	不	全	洋
青	靈	前	眠
洋	息	不	全

②

満	明	風	熱
快	願	頭	就
成	順	朗	帆
寒	活	足	大

時間を決めて
集中力アップ！



ためして脳トレ！ の答え

② 頭寒足熱、順風満帆、明朗快活、大願成就

① 身不遂息、青靈前眠、洋息不全