

地域福祉を充実させよう！

第1回

自殺防止と『いのちの電話』の活動

講師 社会福祉法人「北九州いのちの電話」
理事 富安 兆子

いのちの電話の究極の目的は電話を通しての自殺予防・防止で傾聴・受容・共感によって、自己洞察、自己決定に至るプロセスを支える活動です。そしてボランティアとして相談員になるためには研修・実習が必要です。

わが国では、1998年以降、年間自殺者は3万人を超え、2005年には交通事故死者（約7500人）の4.7倍に達しています。その中で40～50歳代の働き盛りの男性が急増しているのが日本の特徴です。自殺理由を見ますと健康問題が常に40%前後、次いで経済生活、勤務、男女問題の順になっています。男性の場合は不況など社会情勢が大きく影響していると思われます。そして自殺率と失業率はほぼ平行しています。

いのちの電話の活動から見てくるとともに、自殺は個人の問題であると同時に社会の問題である。弱き者を受容できるゆとりのある社会に、生きることの手ごたえを確認できる社会に、自分のためにだけでなく危機にある「誰か」のために力を尽くせる社会に

私たちはこのような社会の構築に努力しなければ自殺者は減少しないと思います。

山口県に「いのちの電話」がないことを知り非常に残念でなりません。山口県民としてはとても恥ずかしいことのように思っています。



(前田 祐子)

第2回

『災害時の心得』

～地域で家庭でできること～

講師 日本赤十字社山口県支部
事業推進課長 木村 修司

赤十字って何？スイスのアンリ・ジュナンにより創設され、世界186ヶ国にグローバルネットワークを持つボランティアを中心に組織された民間団体である。人道、公平、中立、独立、奉仕、単一（一国一社）、世界性を基本原則に、賛同する国民（社員）が拠出する社会によって助けられ、人の命と尊厳を守ることを目的としている。

...2...

災害には自然災害（天災）と人為災害（人災）とがあり、前者（地震・風水害等）は仕方がないときめき易いが、後者では後援したり自分を含めたりして助けることができる。災害の規模も大中小と分かれるが、阪神大震災のように6000人以上の死者を出すような大規模災害では、高齢者や障害者等（災害弱者）をいかに守ることが重要である。

*被災者への心遣いとして；

- ・一人にせず接する機会を多く持つ
- ・相手に会わせゆくりに対応する
- ・親身になって話を聞くが、話したくない時はその気持ちを尊重する
- ・「頑張ってくださいね」などむやみに励まさない
- ・あくまでも自立支援に徹する
- *三大非常持ち出し物；
- ・情報（携帯ラジオ等）
- ・水（2リットルでよい）
- ・当座の現金（他に常備薬、雨具等も）

ボランティア活動では、目の前から自主的に動くことが望ましく、まさにあなた自身が主人公。ポケットに三角巾（1メートル四方）とかバンドエイドを入れて置くのも必要かも知れない。

日本赤十字社で準備されている災害対応のリュックサックの中身を見せただけ、風呂敷を三角巾に利用する方法の実演などもありました。いどんな災害があるかも知れません。私も慌てないで済むように平素から最小限の準備をしたいと思います。

(桐原 浪子)

第3回

食情報のウソ・ホント

～死ぬまで元気であるための食生活～

講師 東京医療保健大学医療保健学部
医療栄養学科教授 下田 妙子

現代は食情報の配量時代です。毎日の様にメディアから健康情報が提供されています。例えば、納豆が若返りに効く、ダイエットに効果があるとなれば、納豆売場が空になったり、又、赤ワインが心臓病予防になるといって赤ワインブームが起こります。この様に食物や栄養が、健康や病気へ与える影響を過大に信じて評価することを「フードファディズム」といいます。日本はこれが広がりやすい社会です。

第6回

ワークショップ ケアプランを立てよう

特別養護老人ホームはまゆう苑
主任生活相談員 松谷 法史

ケアプランがどういうものかが、少し理解できました。（迫田 朱美）

⑦ ⑥ ⑤ ④ ③ ② ①

サロンで脳トレーニング

広告チラシでバズリ

▼若いも

▼若きも

ご参加下さい！

毎月第一土曜日 10:00～

市大体育館

・お知らせ・

講演及びシンポジウム

○「団塊の世代よ、あつまれ！！」

—— 熟年期の『クラブ活動』紹介：『お元気だから活動する』のではなく、『活動するからお元気になるのです』——
日時：平成20年1月19日（土）10:30～14:30

○認知症を地域で支えあおう

2月中旬予定

これだけ摂取すれば良いという食物はなく、フードファディズムに陥らないようにすることが重要です。

ここ下関でも脳血管疾患、心疾患での死亡者数が多い。これらの病気になるには血管を若くし、動脈硬化を予防しましょう。それには肉を控えて、大豆・大豆製品、魚の摂取を多めに！野菜は1日450gを目安に！運動はニコニコペースで、毎日30分を目安に！早寝は便通予防のためにも充分摂取することが大切です。

又、美味しく食べるには、咀嚼能力を維持することが大切です。8020運動（80歳で20本の歯を残す）も推進されています。口は健康の入口と言われ、良く噛むことによって出される唾液には、様々な効能があります。

- (1) 唾液は仙人的長寿薬
- (2) 唾液は歯周病、虫歯の予防
- (3) よく噛むことはボケ防止
- (4) 歯ごたりの味覚、音の味文化が食欲増進

又、加齢と共に、嚥下困難・障害、誤嚥が起りやすくなります。誤嚥とは、口から食道を通して胃に運ばれるべき食物が誤って気管に入ってしまう事です。誤嚥が原因で肺炎になり死亡する者も多く、食前の口腔ケアで肺炎予防が出来ます。

百寿者の食事は殆どが常食であり、毎日3回きちんと摂取しています。主食、芋類、肉・魚介類、豆類、野菜、果物、海藻、牛乳・乳製品、卵等をバランスよく摂取し、睡眠もよく取り、ほどよい運動をしています。笑いは免疫細胞が活性化され、心身にストレスをためないことです。

最後に誰か！健康情報に惑わされないで！死ぬまで元気で！ピンピンコロリを目指しましょう！（延谷 機子）

第4回

ほけてもこの町で暮らしたい

“おばあちゃんほけた
みんなでさえんといけんね”

講師 宅老所よりあい
代表 下村 恵美子

1「認知症」と呼ぶ前は「痴呆症」と呼ばれた。これは差別用語ということで、今では使われないが「認知症」という言葉も適切ではないと思う。ボケは痴呆ではないから…。一番適切な呼び方は「物忘れ」ではないでしょうか。

2「宅老所よりあい」創設のきっかけ
宅老所は高齢者が自宅を中心に、その地域で暮らし続けることを支援するのが目的です。

大場ノブ（当時92歳）という身寄りのない女性が16年間1人でマンションに住んでいたが、マンションの住人の頭痛の種だった。悪臭、火の不始末等々で皆困り果てていたとき、下村さんがお話をすることになった。既存の老人ホームに入れようとしたが、すべて断られた。そのおかげ

で、やっとなる所を作る決心をしたのです。

街中から離れたところでも、福岡市の中央区にある伝馬寺のお茶室から始まった。1年経った時点で約30人の利用者がいた。2年目に入るとお寺の隣にある築70年の家を借りて続けた。資金はバザー、Tシャツ・本を作って売り、そして募金、寄付で賄った。

3 宅老所の生活

ここへやってくるのはほとんど非常にぼけが深い方達です。老人ホームは人手が足りず、すぐに手足を縛り、つなぎを着せられ、あつと言う間に寝たきりになってしまうのが現状ですが、宅老所では午前中から1日を過ごしてほとんど時間決めて残ったような日曜日はなく、みんなで天気の話、戦争の話、緑さんの悪口等で大いに盛り上がり、お茶を飲み、そのうち歌が出て、得意の踊りも飛び出すという日々です。

昔お茶やお花をやっていた人は、お花を生けてもらい、買物の好きな人は車椅子で商店街をぶらつき、時には、海へ、山へ季節の自然を求めて、ドライブに出かけ、喫茶店やレストランで一息つき、夕方自宅へ帰って行きます。

すべて、お年寄りが主導権をもっていて、自分たちの「集まりの場」だと思っている。全く歩けなかった人も歩けるようになる。「心が動けば身体も動く」のです。

重い障害やぼけがあっても、住み慣れた町でその人らしく暮らし続けるために、より柔軟に、しなやかに、利用者本位の福祉を目指していきたいと思っています。（土井 恒子）

第5回

地域包括支援センターについて

講師 下関市本庁地域包括支援センター
所長 日吉 雅子

地域包括支援センターとは

- ◎高齢者の心身の健康維持、生活の安定、保健・医療・福祉の向上と連携のために必要な援助、支援を包括的に行うための地域の中枢機関。
- ◎高齢者が住み慣れた地域で、できる限り介護が必要にならないよう、たとえ介護が必要になっても、安心して、尊厳のあるその人らしい生活が持続できるように支援する。

介護保険：自立支援・尊厳の保持

地域包括支援センターでは

- ◎自立して生活できるような支援します。
- ◎みなさんの権利をまもります。
- ◎なんでもご相談ください。
- ◎さまざまな方面からみなさんをささえます。

※主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師などが中心となって高齢者のみなさんの支援を行います。

...3...

ホームイ通信

No.3
2007.10

高齢社会をよくする下関女性の会
(ホームイ)

代表 田中 隆子
TEL/FAX 0832-53-4892

年々増加している認知症患者の対応として、地域で支えあう事の必要性が問われています。今年度、下関市・下関社会福祉協議会・家族の会・高齢社会をよくする下関女性の会（ホームイ）で「認知症を地域で支えあう」連絡協議会を発足させました。2月には講演とシンポジウムを計画し広く地域に周知させ、支えあえるまちづくりをめざします。その第一歩として総会で「キャッパールの会」代表、篠原博之さんに講演していただきました。

認知症を地域で支えあう

～認知症のある人と、
ご家族の思い～

□

私たちは、国の事業「認知症を知り、地域をつくるキャンペーン」に協力し、下関市保健所の依頼により、講師（キャッパール・メイト）としてどこにも行っています。

1 ビデオ視聴（約10分）から
認知症は、誰にも起こりうる脳の病気によるもので、85歳以上では4人に1人にその症状があるといわれ、現在169万人ですが、今後20年で倍増することが予想されます。

2004年12月、「画策」から「認知症」に呼称が変更（侮蔑的で実態の正確さがない）されたのを機に、「認知症を知り地域をつくる10カ年」のキャンペーンが始まりました。

* 暫く前から、認知症の症状が出たさきえんさん；
ちょっと前のことを忘れてしまう。同じことを何度も言う。これは、認知症の中核症状で、記憶障害からくるものです。また、今どこにいるのか分からない。これは、見当識（場所や時間の見当をつける）機能の低下によるものです。しかし、変わってきたことを自覚せず、子どもに似たり、何も分からないという誤った考え方をせず、記憶や見当識の障害による不安を抱えながら、本人なりに生活を営もうとしていることを理解する必要があります。

* 買い物の場面では：
600円の買い物に「こまかいものありませんか？500円玉一つと100円玉一つでいいです。」と、分かりやすく親切に対応することが必要です。

* 自分の家が分からなくなっている場面では：
「困ったな。住所か、電話番号が分かりませんか？」

と、早くでまくしたてると、認知症の人を混乱させるばかりなので、じっくり一つ一つ聞くことが大切です。（認知症の人を支援する場合、長い人生を歩いてきた方に、失礼な言葉遣いや態度で接することが、いかに相手をつづけるものか。言われていやな言葉は避けることが大切です。）

認知症になっても安心して暮らせる地域づくりのために、理解や支援の輪を広げるキャンペーンでは、認知症の方とその家族を有形、無形にサポートする認知症サポーター（自分のできる範囲で支援していることとする人々）を5年間で100万人にすることを目標としています。どうぞ、多くの人が参加してください。

2 認知症サポーター養成講座標準教材「認知症を学び地域で支えよう」について学習

・認知症を理解する ・認知症の症状 ・診断と治療 ・予防についての考え方 ・認知症の人と接するときの心構え ・家族の気持ちを理解する ・サポーターとはなど、認知症に関する大変重要な基本的、全般的な学習をし、趣味やボランティア活動等によって脳の活性化を図ることの大切さも再認識しました。

「キャッパールの会」では、24時間テレビ相談（面談）や傾聴ボランティアも行っており、ご相談や「認知症サポーター養成講座」開催希望は、下記へお知らせください。

篠原 博之 (TEL 090-7779-7738)

(大谷 芳子)

...4...

...1...