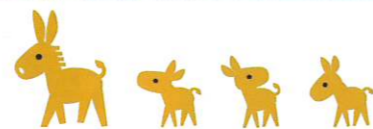


# 認知症とともに シリーズ⑧

～認知症の人にやさしいまちづくり(3)～



## 認知症の人を正しく理解するために(2)

<認知症の人が「体験している世界」とは>

認知機能が低下すると、認知症の人は特有の体験をすることが多くなります。認知症の人の体験を知ることが、本人が抱える不安や緊張、体験を理解するために役立ちます。このような体験をしている認知症の人に対し、どう接したらよいのでしょうか。

「何?どこ?いつ?なんで?」不可解なことの連続。  
周りや自分の世界がずれ、見知らぬ世界に迷い込んだよう。  
記憶や判断、見当識(時間や場所、人の見当を付ける機能)などの障害によって現実の世界を適切に把握できなくなり、まるで見知らぬ異次元の世界に迷い込んだような体験をするようになります。そのため、周囲の環境や出来事を不可解に感じ、不安や緊張感が強まり、消耗して疲れやすい状態になっています。

まわりの世界から不可解な何かが次々と攻撃してくる。  
周囲のささいな刺激が自分を脅かす。  
認知症の人は、ストレスに耐える力が低下しています。日常の暮らしの中での周囲の声、生活雑音、光や影、色や模様、空間の広がりといったささいなことを強い刺激と感じ、不安や緊張を高めたり、そこから逃れようと懸命にもがいたりすることもあります。周囲の刺激を避けるために、自分の世界に引きこもる体験もみられます。

まわりの世界が飛ぶように早く感じられ、ついていけない。  
まわりの世界をつかめない。世界がぐらぐらする。  
情報処理や見当識の力が落ちてくると、現実の世界のスピードについていけなくなります。日常生活の出来事や周囲の人のかかわり方が早く感じられ、本人に焦りや混乱が生じ、体がぐらぐら揺れるような感覚も体験しています。私たちがビデオの3倍速をずっと見続けたり、ジェットコースターに乗り続けたりしているような体験なのかもしれません。

自分のからだだけが自分をおびやかす。  
からだの不快にうまく対処できなくなる。  
痛み、かゆみ、だるさ、のどの渇き、空腹、眠気といった身体の苦痛や不快にうまく対処できなくなり、その不快が引き金となって混乱・嫌悪・怒りの体験をしています。

認知症の方は、言葉ではなかなか表現できなくてもこのような不安な気持ちを持たれています。このことを私たちが理解しようと努力することで、それがご本人に伝わり、ご本人も安心できるのではないのでしょうか。

(出典 東京法規出版「みんなの認知症サポート」)  
広島市認知症地域支援推進員 山根映子

**包括支援センターは認知症に関する相談もお受けしております！些細な事でもお電話を！**

### 介護や健康のこと

- 足が弱ってきた
- 介護のやり方が分からない
- 今の健康を維持したい

### 一人で抱え込んでいませんか?

地域包括支援センターでは、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが中心になって「チーム」として総合的に高齢者を支えます。

### 認知症のこと

- 親が最近何度も同じことを言う
- 認知症の予防法は?

## 広島市瀬野川東地域包括支援センター

広島市安芸区瀬野2丁目17番33号

TEL:082-820-3711  
FAX:082-554-5021

開館時間  
8:30~17:30  
(年末年始/  
日・祝除く)



### さまざまな相談ごと

- 近所の一人暮らしの高齢者が心配
- どんな福祉サービスがあるの?

### 権利を守ること

- もしかして虐待!?
- お金の管理の自信がなくなった
- 消費者被害にあった

# ええ町世のがわだより

2021年10月 No. 9

発行・編集/広島市瀬野川東地域包括支援センター

新型コロナウイルスの感染拡大の為、広島県では8月27日から9月30日まで緊急事態宣言、10月1日から14日まで集中対策期間が適用されました。外出の自粛が続く中、運動不足による体の機能の衰えだけでなく、人と会う機会が減ったことで「物忘れが気になるようになった」「生きがいを感しなくなった」という高齢者が増えているようです。感染予防に気を付けつつ散歩や体操を行ったり、電話やメールで積極的な交流を図り、心と身体健康維持を心がけましょう。地域包括支援センターは、高齢者がすこやかに暮らすためのあらゆる相談に対応する地域の総合相談窓口です。お気軽に、なんでもご相談ください!!

## 自然災害に便乗した悪質商法にご注意を!!

地震や大雨、台風などの災害時には、それに便乗した悪質商法が多数発生しています。悪質商法は災害発生地域だけが狙われるとは限りません。災害に便乗した悪質な商法には十分注意してください。

### 事例1



**不安をおおる強引な住宅修理の勧誘に注意!**  
住宅の損傷などについて不安をおおったり、契約を急がせる事業者もありますが、住宅の修理などの工事をする際は、事業者の説明をよく聞き、他の複数の事業者から見積りを取ったり、周囲に相談したりして慎重に検討して判断しましょう。

### 事例2



**公的機関をかたった義援金の搾取に注意!**  
公的機関が、電話などで義援金を求めることはありません。不審な電話はすぐに切ってください。また、寄付をする際は、募っている団体などの活動状況や用途をよく確認してください。

困ったことがあったら、まずは相談! (出典:くらしのフレッシュ便)

### 相談先

## 広島市消費生活センター

☎ 082-225-3300

開館時間:10時~19時  
休館日:毎週火曜日、12月29日~1月3日

相談無料  
秘密厳守です!

### 情報

## 広島県警察「特殊詐欺対策ホームページ」

最新の特殊詐欺に関する発生状況についてのお知らせや、オレオレ詐欺や還付金詐欺など手口の特徴、入手した音声データを掲載、具体的な防犯行動として3つの対策を紹介、特殊詐欺の手口や防犯対策を4コマ漫画により解説しています

1. 最新情報
2. どんな手口があるの?
3. あなたもできる特殊詐欺対策
4. とめちゃんの特種詐欺4コマ

最新情報を知って  
防犯力を  
高めていきましょう!



特殊詐欺対策  
ホームページはこちら

# 瀬野のキラキラ人



『友人や家族と会えない』『皆と話が出来なくて』など  
コロナ禍で様々な寂しさやつらさを感じている方は多く  
いらっしやると思います。そんな時にこそ...

## こんな「気かけ合い」が孤独を防いで豊かなつながりを育てていきます

オンラインで  
おしゃべり



R3.7.20 ☆ R3.7.27  
瀬野学区集会所でスマホ教室開催  
『メールで写真を友人に送ってます』

サロンの休止で、気になる人と  
一緒に始めた  
ウォーキングやラジオ体操

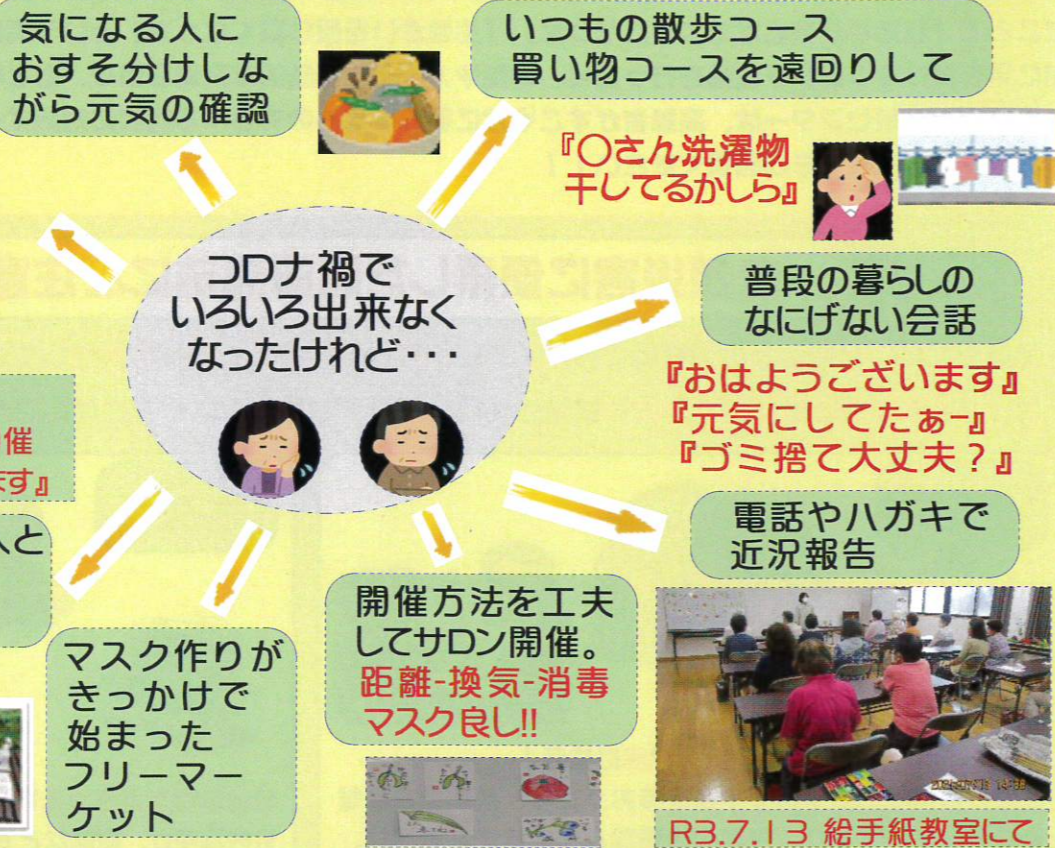


マスク作りが  
きっかけで  
始まった  
フリーマー  
ケット

開催方法を工夫  
してサロン開催。  
距離-換気-消毒  
マスク良し!!



R3.7.13 給手紙教室にて



## みどり坂元気づくりセミナーのご紹介

# みどり坂 元気づくりセミナー

皆さんと一緒に多くの事を学び、心も体も健康になって頂くことや地域のつながりづくりを目的に開催しています

### 令和3年度 下半期予定表

※コロナウイルスの影響で内容が変更になる場合がございます

### 開催場所は4丁目の学区集会所

- 10月24日(土) 13:30~15:00  
お口の健康と認知症予防! ~がみがみ百歳体操としゃきしゃき百歳体操~
- 11月27日(土) 13:30~15:00  
今年もやります! スマホ講座! → 内容が変更になる可能性あり
- 12月25日(土) 13:30~15:00  
住みよいみどり坂を目指して(ケアマネさん、民生委員さんとの話し合い)
- 1月22日(土) 13:30~15:00  
瀬野公民館さんとの共催企画!!  
これからの介護を学ぼう! ~いざという時にあわてないために~
- 2月26日(土) 13:30~15:00  
地区社会福祉協議会さんと一緒にみどり坂の将来構想を考えよう!
- 3月26日(土) 13:30~15:00  
今年度の振り返りと次年度にむけての座談会!

場所 みどり坂学区集会所  
主催 広島市瀬野川東地域包括支援センター 担当: 石井・鎌倉  
共催 みどり坂町内会 お問合せ 082-820-3711  
参加費無料 お申込み不要です どなたでもお気軽にお越しください

みどり坂学区集会所にて、毎月第4土曜日の13時30分から、  
「元気づくりセミナー」を開催しております。  
平成30年度よりスタートして4年目を迎えました(〇)  
健康づくりや介護予防に関すること、認知症についてなど、  
様々なことを地域の皆さんと一緒に学んでいます。

### みどり坂 地区担当のご挨拶



当センターでは地区担当制を設けております。今回はみどり坂学区担当の新しい職員から自己紹介をさせていただきます。ちょっと恥ずかしいけど(笑)覚えていただけるとありがたいです。

いしい ひさお  
石井 久夫

趣味: 趣味はお酒のつまみを買って行くことです。特に大好きなのはから揚げです。あのスーパーのから揚げ美味しい、あのお肉屋のから揚げが美味しいという話があれば教えて下さい。  
好きな言葉: 一期一会  
ひとこと: 瀬野川東地域包括支援センターに9月1日に入職しました。みどり坂学区の担当をさせて頂くことになり、このご縁を大事にして少しでも皆様のお役に立てればと思います。どうぞよろしくお願い致します。

## 平原上第二町内会 大藤みどり会のご紹介



中村 善一 理事長



平原橋から瀬野に抜ける市道を1km上がったところに位置する大藤家の旧屋敷を、町内会の緊急避難場所として借り受け、30年間放置状態で草木が生い茂り、資材が積まれていた敷地の整備を2017年に行い、大藤きずな広場が生まれました。

350坪の田園では10戸の耕作者で野菜を作り、また今の季節は広場の大きなイチヨウの木にたくさんの実がなり、かぶれを気にしながら皆で収穫して販売しています。また、「焼き芋会」や「チューリップ祭り」「収穫祭」などのイベントも開催され、町内の皆様の憩いの場として楽しんでいます。

年末には餅をついたりしめ縄を作ったりし、お正月の準備をしています。土曜日には「ほことり広場」で丹精込めて作った採れたて野菜や健康茶の販売をしています。また、エブリイ海田店でも健康茶の販売を行っています。



採れたて新鮮野菜



健康茶



ほことり広場 野菜市



野菜販売所

※収穫できたときに随時販売中!!



重末誠さん、岡本清子さん、中村善一さん、沖重明さん



銀杏の実を洗い、洗って乾燥させます

悠遊きずな会では、朝6:30より大藤きずな広場にラジオ体操を行っています。  
※どなたでもご自由に参加ください!!  
いきいき活動ポイント事業対象  
※雨天中止



大藤きずな広場 収穫祭



しいたけ原木



育苗ハウス



R2. 収穫祭

※R3.収穫祭は11月上旬を予定しています。ぜひ、お越しください!!



新型コロナウイルス感染症拡大のため、R3年度は飾り物を焼却するため「ミニどんど祭り」を1月9日に行いました。(大藤きずな広場にて)

