



認知症とともに シリーズ⑦ ～認知症の人にやさしいまちづくり (2)～



認知症の人を正しく理解するために (1)
＜認知症の人の声に耳を傾けてみましょう＞
最近では、自分の思いを公の場で語る認知症の人も増えてきました。実際に、認知症の人が語った声の一部を紹介します。

- 「口出しや手出しをされると、混乱して訳が分からなくなる」
- 「音がうるさい、光が怖い」
- 「鍵を閉められ、どこにも出られない」
- 「やってほしいことがあるのに、どう伝えたいのかわからない」
- 「私をよく見て」「テストや質問をされると、どっと落ち込む」
- 「脅かさなで」「知らないところに連れて行かれて怖かった」
- 「出来ないことばかりを見られると、立ち上がれなくなる」
- 「大事な物がだんだんなくなっていく」
- 「気の進まないことを強要される」
- 「何か言っても、まともに聞いてもらえない」
- 「知らないところで話をしている、私は蚊帳の外」
- 「返事はいいけれど、いつもそれでおしまい」

「やりたいことを自由にやらせてもらえない」
「ゆっくりならできなのに、まわりがさっさとやってしまう」
「私のことをちっともわかってくれない。悲しい、くやしい・・・」

認知症の人が語り始めています
「自分はどのような不自由を抱え、どのような助けを必要とし、自分なりにどう生きていこうとしているのか」を、認知症になった人が、自ら認知症であることを公表し、自身の想いを語る場が全国に広がっています。また、認知症の人同士がつながり、さまざまな情報を交換し合い、社会に向けて思いや要望を発信するネットワークも始まっています。
まずは、本人の気持ちを知るところからはじめませんか。

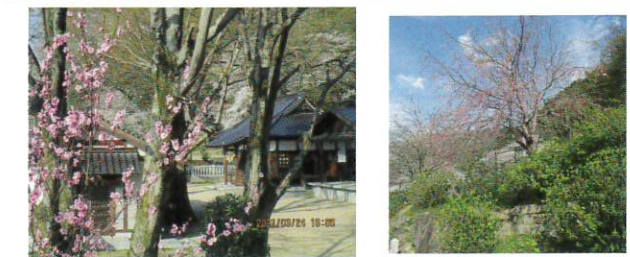
(出典 東京法規出版「みんなの認知症サポート」)
広島市認知症地域支援推進員 山根映子

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



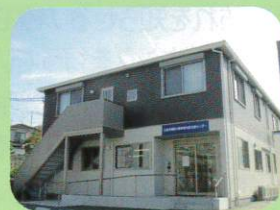
切幡神社の桜のご紹介

切幡神社の三女神は厳島神社の祭神であり、五男神は客神社（厳島神社の回廊内に鎮座）の祭神と同じ神で、社紋も同一であることから厳島神社の流れをくむ神社であるといえられています。その隣にある公園には、日本の桜の代表格、「染井吉野」、花びらが増えて重なって咲くように見える八重咲きの「八重紅大島」、「八重紅彼岸」、春と秋、1年に2回咲く「10月桜」、淡黄緑色の八重咲き大輪花を咲かせる「鬱金」、枝の垂れた佇まいが魅力的な「八重紅枝垂れ」、「駿河台句」と様々な種類の桜が鑑賞できます。3月の終わりに訪れたときには、染井吉野と、八重紅しだれが開花していましたが、10月にも開花する桜もあり、ぜひ切幡神社と桜をめぐるために訪れてみてはいかがでしょうか。



広島市瀬野川東地域包括支援センター

住所：広島市安芸区瀬野2丁目17-33
TEL：082-820-3711 FAX：082-554-5021



試してみよう！QRコード！！
QRを読み込んで包括支援センターを知ってください！
※注…通信費がかかります
このQRコードを読み込むには、専用のアプリが必要です。

ええ町せのがわだより

2021年4月 No. 8

発行・編集／広島市瀬野川東地域包括支援センター
安芸区瀬野2丁目17番33号 TEL：082-820-3711

今年度もよろしくお願いたします！

「地域包括支援センター」の仕事は、高齢者に関する様々なご相談を受け付け、解決に向けて一緒に考えていくことです。センターには「社会福祉士」「保健師」「主任ケアマネジャー」といった専門職が配置されており、幅広い分野でのご支援をさせていただきます。
『困りごと』があったらまずは包括へ！お気軽にご相談ください。

広島市瀬野川東地域包括支援センター 職員一同



トピックス 高齢者虐待について

みんなで防ごう！

高齢者虐待



『虐待かもしれない・・・？』と思ったら！

一人で悩まず お住まいの



ご相談ください！！

又は



※市町村や地域包括支援センターの職員には、守秘義務が課されています

『虐待を受けているのだけど・・・』



『介護で困っているのだけど・・・』



高齢者虐待とは？

高齢者虐待とは、65歳以上の高齢者に対して
・養護者（高齢者を現に養護している家族、親族、同居人等）
・養介護施設従事者等（介護サービス事業や養護施設、介護施設の職員等）
が行う次のような行為をいいます

高齢者虐待の5つの類型

虐待はひとつの種類が単発で発生するとは限らず
複数の虐待が同時に行われている場合があります

<h4>身体的虐待</h4> <ul style="list-style-type: none"> ●殴る ●蹴る ●無理やり食事を口にさせる ●意思に反して身体を拘束する ●外出を制限し、外部と接触させない など 	<h4>介護・世話の放棄・放任</h4> <ul style="list-style-type: none"> ●劣悪な住環境で生活させる ●食事を与えない ●入浴させない ●おむつを交換しない ●受診させない など
<h4>経済的虐待</h4> <ul style="list-style-type: none"> ●日常的に必要なお金を渡さない、使わせない ●本人の年金や預貯金を勝手に使う など 	<h4>心理的虐待</h4> <ul style="list-style-type: none"> ●怒鳴りつける ●ののしる ●悪口を言う ●無視する など
<h4>性的虐待</h4> <ul style="list-style-type: none"> ●わいせつな行為をする ●排泄の失敗に対して、懲罰的に下半身を裸にして放置する など 	

虐待を防ぐには

どんな人でも、慣れない介護をする中で、身体的・精神的負担によるストレス等が積み重なることで、自覚なく虐待行為を行ってしまうことがあります。一人で、家族だけで頑張りすぎないで、介護サービスを上手に利用したり、相談できる場所を知っておくことが大切です。もしかして虐待？と思ったら、介護に悩んでいたら、早めに相談しましょう。また、困りごとを抱えている高齢者や家族がいたら、地域包括支援センター等への相談を勧めましょう。地域の見守りや声かけ、仲間づくりが虐待の予防につながります。

コロナ禍で自粛生活が長引く中、運動不足の解消のため、花々や木々を眺め『ながらウォーキング』をはじめて見ませんか

何歩(何分)歩いたか記入してみましょう

◎ウォーキングの効果について

ウォーキングは、健康づくりの中で一番手軽にできる運動です。体の中に酸素を取り込みながら行う『有酸素運動』の代表で、生活習慣病の予防効果があります。

心臓や肺機能・血管の強化効果

酸素摂取量が増え、心肺機能が向上し血管が強化され心臓血管の疾患を予防します。持久力が向上します。

メタボリック・シンドローム予防・改善効果

体脂肪を減らし、代謝を活性化します。インスリンの働きを高め、内臓脂肪蓄積、高血圧、糖尿病等の生活習慣病を予防します。

悪玉コレステロールの改善

悪玉LDLコレステロールを減らし、善玉HDLコレステロールを増やし、高脂血症や動脈硬化を予防します。

貯筋貯筋効果

階段や坂道を歩くと足腰が鍛えられ下肢筋肉量が増え、基礎代謝が高まり、体脂肪が貯まりにくくなります。体幹筋力が強化され姿勢も保たれます。

脳の活性化効果

脳の働きを活発にし、五感(視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚)が鍛えられます。

免疫力増強効果

NK細胞を強化してがん細胞を抑制します。

リラックス効果

ストレス、不安感を減らし、肩こりや腰痛などを和らげます。

快調、快眠、快通効果

自律神経のバランスや体温体調を整え眠りの質を改善する。大腸の働きが良くなり通じを促します。

骨太効果

骨芽細胞を活性化させて骨密度を高め、骨を丈夫にして骨そしょう症や転倒骨折を予防します。

◎適切なウォーキング量 (1,000歩 歩くと約 10分かかります)

1日合計8,000歩程度が目安です。やや早歩き2,000歩と普通に歩いて6,000歩が理想の歩き方連続の8,000歩でなくても細切れを足していても大丈夫、無理なく続けられることが大切です。

日付

歩数

R3年3月31日 2,000歩

月 日 歩

月 日 歩

月 日 歩



下大山てくてくクラブ (毎週月・木曜日・時間は自由)



♪集会所の玄関に可憐に咲いた、春の花々を眺めながらウォーキングがスタートです。『きれいに咲いてるね』『いつも水やりありがとう』と優しい会話も聞こえてきます。

♪下大山町内会のウォーキングコースは、西国街道(山陽道)です。古代から京都と大宰府を結ぶ重要な道で、大陸文化流入の道でもあったそうです。江戸時代には参勤交代、幕末には多くの志士たちが歩き 駆け抜けたであろうすばらしい街道を下大山てくてくクラブの皆さんは日々歩いています。『今日の晩御飯は何にする』『畑に鶉がきてから』『もう桜の花が咲いとる』

山の木々や花を眺めながら、てくてく歩いています。

♪ウォーキングを続けて(感想)

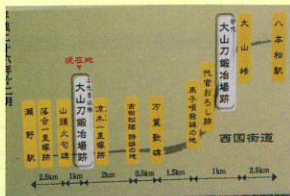
◎一人では歩かないけど、これがあるから歩いている。

◎歩くと気分が晴れるし人に出会えるから。

◎来るときには腰や膝やら痛いけど、帰りは元気になっている。様々効果が現れています。

『コロナが落ち着いたらまたみんな集まって百歳体操もできるかね』(笑)(笑)(笑)

下大山自治会の皆さんは今日もますます元気です。



ウォーキング活動を紹介します

望が丘ウォーキングクラブ



いきいき活動ポイント手帳にスタンプをおしてもらいます

蓮華寺山を一望



準備運動をします。背伸び、肩回し、膝回し、アキレス腱伸ばし...

H30.10月立ち上げ
リーダー：北村美恵子さん
活動日：毎週水曜日(望が丘集会所集合)
時間：10:00~1時間くらい歩いています
望が丘集会所を始点としてその日の気分に合わせたいろいろなコースがあります
※雨天中止です
始めた当初は4,5人でしたが、今は参加者が20人くらいになりました

ペースが速い人もゆっくりな人も、自分のペースで楽しくウォーキングします



準備が整ったらさあ出発です!!
みんなで外の空気を吸いながら、わいわいおしゃべりをしながら歩くのはとっても楽しいです♪(^^)♪
コロナ感染症拡大で休んでいた時期もあるけれど、家の中にもっているのは良くないので、月1回開催していたのを毎週開催することになりました!

みどり坂スカイウォーキング



活動日：毎月第一水曜日(13時半瀬野駅北口集合)
※7月8月はお休みです。
※12時30分の時点で雨天の場合は中止です。
活動場所：瀬野駅北口に集合し、瀬野地区をウォーキングします。

毎月、「〇月〇〇の花がきれいだから、あそこを歩こう!」と会員の方の中で決めて、思い思いの場所を歩いています。瀬野学区の方やみどり坂学区の方、集合場所の瀬野駅までバイクで来られている方もおられ、皆さんいろんな地からウォーキングに来ています。花や景色を観ながらゆっくりのペースで歩いています。

ふれあいウォーキング

(みどり坂 毎朝・夕)

春の訪れを知らせるハクモクレンが美しく咲く中毎日ウォーキングを行っています。

♪代表の大島さんにお話をうかがいました。(包括・塚本)

「朝と夕方にウォーキングを始めて1年以上が経ちました。初めは杖を使いゆっくりと歩いていましたが、毎日歩いた成果です♪今では体力もつき長い距離を歩けるようになりました。歩く速さも随分とアップして杖を使わずとも歩いています」継続は元気なようです。♪♪

(モクレンの花言葉には「自然への愛」「持続性」「崇高」などがあります)

