

三条南ロータリークラブ週報

Sanjo Minami Rotary Club



2012. 3.26

No.2031
No.31

市内4RC合同例会



出席率	会員46名中32名
先々週の出席率	93.18%
ゲスト	居宅介護支援センターこころつくし 矢内すま子様 グループホーム保内の杜 七里綾子様
先週の メイクアップ	3/21 三条RCへ 馬場一敏君 飯山勝義君 野島廣一郎君 佐々木常行君 谷 晴夫君 3/22 燕RCへ 高橋祐介君 3/22 三条東RCへ 飯山勝義君 佐々木常行君



会長挨拶

三条南ロータリークラブ 会長
鈴木 圀彦

皆さん、こんにちは。今年度幹事クラブの南クラブ会長 鈴木です。
本日の「三条市内4ロータリークラブ合同例会」に際しましてご挨拶を申し上げます。本日のこの講演会の開催にあたり、三条市の担当職員の方々よりお骨折りいただきましたこと厚く御礼申し上げます。

先ず初めに、昨年8月28日、中央公民館にて開催いたしました4クラブ合同社会奉仕事業「がんばろう日本！！復興応援チャリティ寄席とフルーツコンサート」につきましては、4クラブのメンバーの皆様にご多大なるご協力いただきましたこと、改めて御礼申し上げます。

「3・11東日本大震災」で三条市に避難されている方々に『こころの支援を』と、春から会議を重ね準備を進めました。皆様のご協力のお蔭で、当日は別室にモニターを設ける程の多くの方々よりご来場いただき、楽しく、心安らぐひとときを過ごしていただけました。ご協力、深く感謝申し上げます。有難うございました。

また、今晚19:55新潟空港に到着致しますオランダからのGSEメンバー受入れにつきましてご案内させていただきます。
メンバーはリーダー（男性・ロータリアン）1名、男性研修生1名、女性研修生3名の計5名です。明朝、新潟市内でのオリエンテーション後上越へ移動、第4分区には4月1～3日の3日間を見附に、4～7日の4日間を三条に滞在、8日に第3分区へと引き継ぐ予定になっております。充実した、思い出に残る貴重な体験をたくさん積んでいただければと願っております。各クラブ会長さんはじめ、ご担当の皆様、ご協力よろしくお願い申し上げます。

最後に、三条北クラブ パストガバナー中條耕二様の『旭日双光章』叙勲、誠にありがとうございます。併せて、結婚50周年の金婚式も迎えられましたこと心よりお祝い申し上げます。ご健康に留意され、益々ご活躍されますことをご祈念申し上げ、また、三条4クラブの、2560地区への変わらぬご指導をお願い申し上げ、挨拶を終わります。

四つのテスト

一言行はこれに照らしてから

- I 真実かどうか
- II みんなに公平か
- III 好意と友情を深めるか
- IV みんなのためになるか どうか



こころの中を見つめよう 博愛を広げるために

国際ロータリー会長 カルヤン・
バネルジー [インド]
第2560地区ガバナー 石本隆太郎 [新潟]
第4分区AG 山田文雄 [見附]
会長 鈴木 圀彦
幹事 熊倉高志
S A A 吉井正孝

事務局 〒955-8666 三条市旭町2-5-10

三条信用金庫 本店内

TEL 0256-35-3477 FAX 0256-32-7095

E-mail info@sanjo-minami.jp

URL http://www.sanjo-minami.jp

「認知症の正しい理解と対応の仕方」

【講師】 居宅介護支援センター ころつくし 介護支援専門員（ケアマネージャー） 矢内すま子様
つばめ福祉会 グループホーム保内の杜 看護師 七里 綾子様

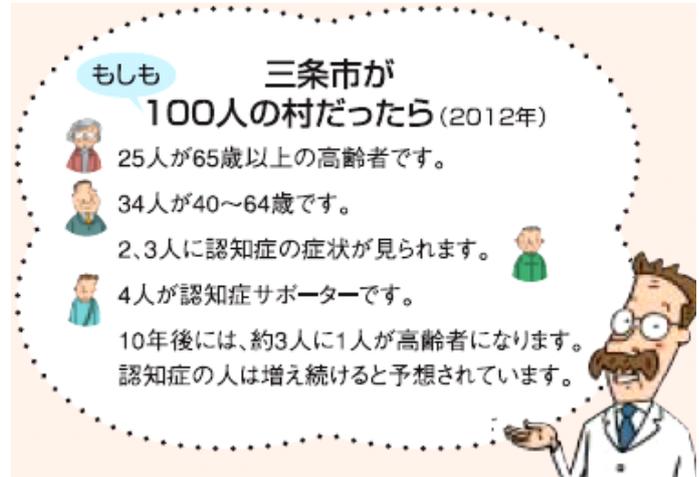
認知症は、決して特別な人がかかる病気ではありません。高齢者に多く見られますが、年をとってから急にかかる病気ではなく、40、50歳代から徐々に進行していく脳の病気です。だれもがかかる可能性があるのでみんなが知っておきたい内容です。

○三条市の介護認定の状況（H23年4月1日現在）

人口	104,048人
高齢者人口（65歳以上）	26,461人
高齢化率（高齢者人口／人口）	25.4%
要介護認定者数	4,474人
認知症の症状がある人数 ※認定調査における認知症高齢者の 日常生活自立度Ⅱa以上	2,900人

【参考】 認知症の症状がある人数

- ・65歳以上は10人に1人
- ・85歳以上は5人に2人
- ・40～64歳では、64人



認知症って？

認知症は、加齢による単なるもの忘れとは違います。様々な原因によって脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりするため、記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障をきたす状態のことです。

【もの忘れ】

食べたメニューを
思い出せない



【認知症】

食べたこと自体を
覚えていない



認知症の主な種類は？

●アルツハイマー型認知症

同じことを何度も言う、料理や買い物をしなくなった、置忘れやしまい忘れが目立つ、以前は熱中していたことに興味や関心を示さなくなったなどの症状がみられ、徐々に発病する。

●脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などのあとに発病。歩行障害やろれつが回りにくい、言葉が出てこない、転びやすいなどの症状がみられる。症状が進んでくると夜間せん妄（夜に意識レベルが低下して別人のような行動をする）があったり、感情がコントロールできず、ちょっとしたことで泣いたり、怒ったりする。

●レビー小体型認知症

実際には存在していないものがあるものとして見える幻覚（幻視）がみられる。また、小刻み歩きなどの歩行障害がおこるため、転倒の危険性が高くなる。症状が進むと便秘や尿失禁も目立ってくる。

●前頭側頭型認知症

脳の前頭側頭葉が委縮して発症。性格が変わった、自分や社会に対する関心が低下して社交性がなくなった、他人の迷惑などを省みず好き勝手に行動するなどの症状がみられる。

認知症を早期発見するには

認知症ではないかと思われる言動を「認知症の人と家族の会」が会員の経験からまとめた目安の症状です。日常の暮らしの中で、いくつか思いあたることがあれば、三条市もの忘れ相談医や地域包括支援センターに相談しましょう。

●もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

●判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

●時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

●人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかひがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「この頃様子がおかしい」と周囲から言われた

●不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

●意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

認知症への備え

今、できること 認知症にならないためには「今」から楽しく予防をすることが一番です。また将来（発症後の生活）の話をしておくことや家族・近隣との関係を見直すことも大切です。

●認知症にならないためのライフスタイルに心がけましょう

◆ 高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病を予防しましょう

- 魚や野菜・果物を積極的に食べる
- 有酸素運動を行い、健康な体を保つ

◆ 脳を活性化する生活を送りましょう

- 人と会話し、交流する
- 興味を持ち、新しいことにチャレンジする

●みんなで認知症サポーターになりませんか

認知症サポーターは、認知症を理解し、認知症の人と家族を温かく見守る応援者のことです。何か特別なことをする必要はありません。認知症サポーター養成講座は、小学校高学年から受けられます。オレンジリングがサポーターの印です。

→出前講座の申込みは市役所高齢介護課へ



●家族や地域とのつながりを大切にしましょう

いざというとき支援してくれる人はいますか？隣近所に顔見知りの人はいますか？地域で自分らしく暮らし続けるには、家族との関係や近所との付き合い、地域とのつながりがとても大切です。自治会やPTAなどの活動にも積極的に参加しましょう。まずは挨拶や声かけからはじめてみませんか。

●早期発見、保護に協力してください

認知症などにより外出して帰り道がわからなくなってしまった方の情報をお知らせするのが三条市メール配信サービスです。→登録は携帯電話やパソコンから

●将来に備えてあらかじめ任意後見人を選んでおくことができます

成年後見制度(任意後見制度)は、今は問題なくても、将来の判断力の低下に備えて、自分の生活、療養看護、お金の管理など支援してもらう内容について、予め自分が選んだ任意後見人と契約しておく制度です。

→相談は(公社)成年後見センター・リーガルサポート(☎025-228-1727)、地域包括支援センター

→公正証書の作成は公証役場(☎32-3026)

今、知っておきたいこと

いざというときのために制度や相談窓口をしておきましょう。認知症かもしれないと思ったら、まずは相談・受診することが大切です。そして、気兼ねなく医療、介護、生活支援のサービスを利用しましょう。困ったときはお互い様です。「認知症になったて」と言って、周りの力を借りることも大切です。

●お金の管理や手続きがおぼつかなくなったとき

◆日常生活自立支援事業 認知症などによって、年金の受取りや医療費の支払い、福祉サービスの利用の手続き、通帳や印鑑の預かりなど、自分一人の判断で行うのに不安のある方を三条市社会福祉協議会で援助します。

◆成年後見制度(法定後見制度) 認知症や知的障がいなどの理由で判断力が不十分な方に対して、財産の管理や介護や施設入所契約、医療契約などについて、本人または配偶者・四親等内の親族などの申立てによって適任と認める人を本人の支援者に選任します。

◆**成年後見制度利用支援事業** 認知症などにより判断力が十分でなく、親族による申立てが不可能な方に対して、市長による申立てや申立費用の助成、成年後見人等への報酬の助成を行います。

→相談は**地域包括支援センター**

●**介護の負担を軽くしたいとき**

介護の認定を受けると介護保険サービスが受けられます。

◆**介護認定と介護保険サービス利用の流れ**

申請（市役所へ） ⇒ 調 査

⇒ **介護認定審査会** 調査結果と主治医意見書をもとに介護を必要とする度合いを認定

⇒ **計画（ケアプラン）を作成** 要支援 1・2…地域包括支援センター 要介護 1～5…居宅介護支援事業所

⇒ **サービスの利用** 原則として費用の1割が利用者負担

●**医療や介護のサービスをスムーズに受けたいとき**

介護保険サービスを使うときに医療や介護の記録を綴っておくのが、在宅療養手帳（赤いファイル）です。ケアマネージャーを通じて配布されます。お薬手帳をはさんでおくことができます。

●**日頃の介護の悩みを話し合いたいとき**

（公社）認知症の人と家族の会三条支部では、毎月第2土曜日に中央いきいきセンターで「介護家族のつどい」を開いています。 →世話人：山谷さん（☎38-6325）・早川さん

●**介護のコツを学びたいとき、リフレッシュしたいとき**

主に家庭での介護者を対象とした家族介護支援事業では、介護技術の講習、介護サービスの情報提供、介護者の健康づくり、情報交換を行います。 →市役所**高齢介護課**

●**介護で心身ともに疲れきってしまったとき**

介護を頑張りすぎると、追いつめられて気づかないうちに高齢者を虐待してしまうこともあります。一人で抱え込んだり、悩んだりせずに早めに相談を →**地域包括支援センター**

●**消費者トラブルにあっってしまったとき**

商品の購入・サービス利用に伴うトラブルや悪質商法の被害で困ったときは →**市民なんでも相談室**

●**高齢者等の行方がわからなくなったとき**

日頃から認知症であることを近所に知らせておいたり、交番にお願いしておいたりするとよいでしょう。身元のわかるものを身に付けておく他、GPS機能付き携帯電話などで居場所がわかるようにしておくといざというときに備えられます。外に出たまま行方がわからなくなったときはまず警察に届け出て下さい →**三条警察署**（☎33-0110）

**認知症の人や家族
とのかかわり方**

認知症の人は「何もわからない人」ではありません。パニック状態になって騒いだり、怒ったり、徘徊を繰り返したりするには必ず理由があります。この場合、怒ったり、どなったりせずに、話を聞き「どうしてかな」と理由を考えて、気持ちを落ち着かせてあげる対応を心がけましょう。

●**認知症の人への対応の心得やポイント**

◆**認知症の人への対応の心得「3つのない」**

- ①驚かせない ②急がせない ③自尊心を傷つけない

◆**具体的な対応の7つのポイント**

- ①まずは見守る ②余裕を持って対応する
- ③声をかけるときは一人で ④後ろから声をかけない
- ⑤相手に視線を合わせてやさしい口調で
- ⑥穏やかに、はっきりした滑舌で
- ⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応

●**認知症の人への対応の心得やポイント**

介護に疲れて気持ちにゆとりがなくなると、周りの人のねぎらいの言葉も嫌味に捉えたり、近所に迷惑をかけているのでは・・・と思いがあつたりします。そうしたご家族の気持ちを少しでも理解するように努め、「困ったときはお互いさま」の精神で接しましょう。



次週例会 4月 9日→7日（土）「旬例会」 於：月岡温泉華鳳
PM 2:30 市役所前集合・出発
次々週例会 4月 16日 通常例会 「雑誌月間」 佐々木クラブ 会報委員長

