

# 認知症コーナー

認知症にまつわる情報をわかりやすくお伝えするコーナーです。

## 今回のテーマ **家族の気持ち**



認知症の方を介護する家族は、日々進行する症状や介護に対する不安やストレスにより悩まされている方が多いです。今回は、そんな家族の心理状況などをお伝えします。

認知症の発症から、第4ステップの受容にたどりつく間には、第1から第3までを行きつ戻りつを繰り返します。その時期を通り抜け、認知症の人の「あるがまま」を受け入れられるようになるためには、介護者の気持ちの余裕が必要です。

### 第1ステップ とまどい・否定

異常な言動に戸惑い、否定しようとする。他の家族にすら、打ち明けられずに悩む。

### 第2ステップ 混乱・怒り・拒絶

どう対応して良いかわからず混乱し、些細なことにも腹が立つ。最もつらい時期。

### 第3ステップ 割り切り

怒ったり、イライラしても何もメリットがないと思ひ、割り切るようになる時期。

### 第4ステップ 受容

認知症の人の心理をわかるようになる。あるがままを受け入れられるようになる。

### 介護のストレスを軽減するポイント！

介護者に、どろどろとした不満ややりきれない気持ちは、あって当たり前です。きれいごとだけではすまないのが介護です。様々な思いで、介護を抱え込まれるケースも少なくありません。同じ悩みを持つ仲間や家族会などつながりを持ち、苦労を分かち合うことで不安感やストレスの軽減につながります。時には信頼できる友人に話を聞いてもらうなどして、弱音や愚痴をこぼすことも大切です。

編集  
発行

恵庭市みなみ地域包括支援センター

**たよれーる みなみ ☎(0123)34-8467**

〒061-1423 恵庭市柏木町 429 番地 6 (特別養護老人ホーム“恵望園”内)



# たよれーるみなみだより 平成30年 秋号



## 地域の力を見直そう！

平成30年9月6日午前3時7分、厚真町を震源地とする震度7の大地震が起きました。恵庭市でも震度5強を記録。そして、2日間におよぶ停電。

たよれーるでもパソコンが使えず、紙媒体を頼りに電話や訪問で安否確認を行いました。

そんな時、余震が続く中で町内会や民生委員などの地域の方々が活動される様子を見ました。一人暮らしの方への安否の声掛け、停電で調理ができない方へのおすそ分け、水の確保の声掛けなど住民同士がお互いを気に掛け合う姿に、心が温かくなるのを感じました。



あれから2か月が過ぎようとしています。

当たり前と思っていた普通の暮らし、ライフラインの備わった不自由のない暮らしの有難さを強く感じます。

自分でできること=日々の備え(自助)、日頃からの住民同士のつながりが、いざという時、行政だけでは手の届きにくいところへの小さな支えあい(共助)につながることを実感されたのではないのでしょうか。

今回の体験を活かして、今一度、地域の力を見直してみませんか。



# たよれーるの仕事って何??

たよれーるでは“高齢者の権利を守る”取り組みを行っています。高齢者の権利が侵害される“高齢者虐待”の早期発見や防止に努めることは、たよれーるの大切な役割の一つです。そこで今回は、高齢者虐待についてみなさんにお伝えしたいと思います。

## 高齢者虐待とは?

65歳以上の高齢者が、家族や施設職員などから受ける行為で、右表のとおり5つに分けられます。高齢者虐待は家族の介護疲れや孤立感、人間関係、経済困窮など様々な要因が重なり合って発生します。



虐待の種類	具体例
身体的虐待	・殴る、蹴る、つねるなどの暴力をふるう ・体を縛り付ける、薬を過剰服用させる
心理的虐待	・怒鳴る、ののしる、無視する、侮辱などで精神的に苦痛を与える
経済的虐待	・必要なお金を渡さない ・本人に無断で年金や預貯金を使用する、勝手に財産を処分する
性的虐待	・性行為を強要する ・下半身を裸にして放置する
放棄・放任	・食事を与えない、入浴させない、おむつを替えない ・必要な医療や介護サービスを受けさせない

## 虐待のサインを見逃さない!

虐待は、「している」「されている」という自覚がなかったり、人に知られたくないなどの思いがあったりするため、発見されにくい傾向があります。

高齢者を虐待から守るためには、隣近所の人など地域住民が虐待を疑わせる「サイン」を見逃さずいち早く気づくこと、また、日頃からの何気ない声かけなどで家庭を孤立させないことが重要です。



## ～虐待が疑われるサイン～

- 泣いたり、叫んだり、怒鳴り声が聞こえる。
- 体に頻繁に傷があったり、急におびえたりする。
- 経済的に困っていないのにお金がないと訴える。
- 住居や部屋が不衛生で異臭を放っている。

虐待を受けている高齢者を発見したり、その疑いがあると思われたりするときは、市役所または各たよれーるへご相談ください。

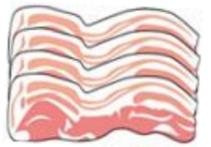


# 風邪予防は食事から!

風邪やインフルエンザが流行る季節となりました。できる限り感染しないよう、予防接種や手洗い・うがいをこまめに行うことが大切です。また、栄養バランスの取れた食事を心がけることで、免疫力を高めることができます。日々の食事に免疫力を高める食材を取り入れて、寒い冬を乗り越える身体を作りましょう!

## ～免疫力を高める食材～

- ☆豚肉にはタンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルなど栄養素が豊富に含まれ、疲労回復に良いとされています。(美容効果も期待できます!)
  - ☆ニラにはβ-カロテンや様々なビタミン類、鉄分、ミネラルが豊富に含まれています。β-カロテンは、体内でビタミンAに変換されることで粘膜を保護する効果が期待できるとされています。(風邪予防の効果が期待できます!)
- ※ミネラル…骨や歯の形成に必要とされています。



あったかメニューで免疫力アップ!

## ～あったかスタミナ鍋～

《材料》 (2人分)

- |          |         |       |      |
|----------|---------|-------|------|
| ・豚バラ肉薄切り | 約 200g  | ・白菜   | 1/8本 |
| ・しめじ     | 1パック    | ・豆腐   | 1丁   |
| ・ニラ      | 1束      | ・万能ねぎ | 少々   |
| ・白だし(市販) | 約 900cc | ・塩    | 少々   |



## 担当地区

有明町 大町 文京町  
 牧場 盤尻 桜森  
 恵央町 幸町 柏木町  
 美咲野 桜町 駒場町  
 白樺町 恵南

みなさんの住まいの地域を担当する、たよれーる みなみ の職員です。