

認知症コーナー

～今回のテーマ～

認知症の方への接し方のポイント

「本人を知る」

認知症の方と接する時、物忘れや拒否など、これまでと同じような関わり方ができずに困ってしまうことはないでしょうか？認知症の方と接する上で、「認知症の症状」を知るだけでなく、「本人」を知ることも重要になっています。

生活歴（これまでの人生の歩み）

その方が今までどんな人生を歩んでいたのかによって、物事のとらえ方、考え方、行動が人によって大きく違います。そのため、過去の出来事を知ることで、今の本人の行動や反応がどのような意味を持っているのかがわかるヒントとなります。

◎過去の職業、習慣 ◎好み・こだわり、暮らした地域 など

性格

性格は人によってさまざまです。たとえば、他人に怒られた時、逃げ出す人もいれば、言い返す人もいます。一人ひとり違った行動をとるのは、その人のもともとの性格が影響しています。

◎社交的な性格 ⇔ 人づきあいが苦手 ◎気が短い ⇔ 気が長い
◎人の世話になりたくない ⇔ 人に頼りたい など

その方のことをおもしろく関わっているつもりでも、それが「本人の思い」や生活歴・性格と反する関わりになっていけば上手くいきません。関わる中で困った時は、今一度本人を知ることで、別の関わり方を発見するきっかけになるかもしれません。

使ってみよう！オレンジガイドブック！



今年度、新しくなったオレンジガイドブック（認知症ガイドブック）には、認知症の説明だけでなく、本人（自分）を改めて知ることができるページが載っていますのでぜひ活用してみてください。ご希望の方は、たよれーるまで気軽にご連絡ください。

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

FAX(0123)34-8561

〒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）

編集
発行

たよれーるみなみだより

2023年度
春号

新年度のご挨拶

日頃より、地域の皆さまには当センターの諸活動に対しまして、ご理解・ご協力をいただき、心より感謝いたします。

「たよれーる」は、恵庭市の委託を受け、高齢者の方々が住み慣れた地域でその人らしい生活を続けていくことができるよう、介護・福祉・健康に関する相談対応や地域づくり等、様々な業務を行う機関です。

新型コロナウイルスが5類に移行することで、様々な活動を徐々に再開される地域も多くなると思っております。私たちも地域の皆さまと多くの場面でお会いし、お手伝いできればと思っておりますので、お声がけください。

これからも皆さまが安心した生活を送ることができるよう、今年度は下記のスタッフでお手伝いさせていただきますので、よろしくお願いいたします。

心配ごと、困りごと等がありましたら、お気軽にご相談ください。



お住まいの地域を担当する職員です

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

誰でもできる 人生会議・エンディングノート

元気なうちから人生の最終段階について、自分の意思表示をする手段に「人生会議」や「エンディングノート」があります。

聞き慣れなくて、難しそうなイメージはありますが、大切なのは自分の意思を大切な人と共有すること。大切な人に伝わるように記録しておくことです。

私も先日、73歳になる父と話をしてみましたので一部をご紹介します。

※父は次男で、特別な信仰も無く家には仏壇もありません。

私：100歳になる前に、決めておきたいことがあるんだ。

父：100歳までは生きれないだろ。

～ と、くだらない会話がしばらく続いた後 ～

私：葬式のお寺ってどこに頼めばいい？

父：本当は神道なんだよな～だから神社だな。

私：知らなかったよ～

父：お墓は恵庭に。長男のお前が建てて欲しいなあ。墓石は黒色がいいなあ。

お供え物は、食べ物はいらない！ビールを頼む！

私：いっぱい希望があるんだね・・・聞いて良かった。

これをきっかけに、いつか来る「人生の最期」に向けて話す機会が増えました。

これも「人生会議」



気持ちが変わる事もあるし、忘れる事もあるので、普通のノートに書き留めています。

これも「エンディングノート」



まずは自由なやり方で、形にとらわれずに、考えるところから始めてみませんか？
詳しく聞いてみたい方は、たよれーるまでご連絡ください。

おしらせ 家族介護者交流会

日頃の介護から少し離れ、リフレッシュしませんか？同じ経験を持つ参加者同士で、ピザ作り体験と交流会を行います。体験を楽しみながら、交流会で日頃の悩みや、これまでの介護経験など、皆様と色々なお話ができればと思っています。

日時：令和5年6月19日（月）10:00～13:00
場所：余湖農園（恵庭市穂栄323）※市役所よりバスで移動。
対象：現在、介護を行っている方、または、介護していた方
定員：15名程度
内容：ピザ作り体験、交流
申込先：たよれーる みなみ 電話 34-8467



元気に介護予防 よく動く体を作ろう！！

その1

新型コロナが「5類」となり、今まで我慢していた旅行や、地域の活動への復帰などを考えていらっしゃる方も多いのではないかと思います。

そこで、実際にコロナ前と同じように活動しようとして「あらっ？」「何だか、前みたいに動けなくなってる」なんて感じたことはありませんか？

それは、活動量が減ったことが招いた、ロコモティブシンドローム（体を動かすための組織・器官に障害が生じることで、歩行などの機能が低下した状態のこと。通称ロコモ）かもしれません。症状に気づいた方、今年は一緒に体力の回復を目指してみませんか？

自分がロコモかどうか。チェックしてみましょう。
1つでも当てはまれば、ロコモの可能性がります。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど、家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度(1リットルの牛乳パック2個程度)の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分ぐらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

一口にロコモと言っても、たくさん歩ける方やそうではない方など、体力に差がありますが、無理にならない程度の運動を行うことで、徐々に体力が回復することが期待できます。

次回から、ロコモに効く運動について、ご紹介させていただきます。