



波田まちづくり通信



スージーちゃん

スイカワくん

地域づくり講演会が開催されました

波田地区絆づくり推進会議は、波田まちづくり協議会の支援を受け、8月19日(土)に、老い支度クリエイターの石黒秀喜先生をお招きし、波田文化センターアクトホールにおいて講演会を開催しました。

町会長、公民館長、民生児童委員の他福祉関係者計44名が参加し、講師の話を熱心に聞きました。

演題：「老い支度講座」～「自己点検ノート」を使って老いの準備運動を始めよう!～

【石黒先生講演概要】

1 老い・病・死の軌道の種類

- Aコース:健康状態を維持し、介護状態から死に至る期間が短い。このケースに該当する人は少ない。
 - Bコース:要支援から年を重ねるごとに介護度が進み要介護5の状態が続く。一般的なケース
- 高齢者の一般的な心配事:①子供に迷惑を掛けたくない②認知症になりたくない③苦しまず逝きたい。

2 コース別の歩み方

- Aコース:①体重等の測定により身体を管理し、スポーツなどの運動を継続する。健康寿命日記の記載
- ②会話する、有意義に感じる日々を過ごすなど脳血流が活性化する暮らし方を行う。社会性の維持
- Bコース:①ペットなど大切なものを失うことや病気の悪化による意欲減退②活動性や意欲が低下する。③外出が億劫になり閉じこもりがち。①から③の繰り返しによるフレイル(虚弱)化、社会性の縮小

3 Aコースを目指して健康寿命日記をつける

起床時刻、食事内容の他、総歩行数や体重を測定し普段の体調管理と社会性を点検する。

4 長生きをすれば認知症になるリスクは高くなる。

認知症対策総合研究の調査では、85歳から89歳で認知症になる割合は41.4%、95歳超は79.5%。

5 認知症を受け入れる

- 本人:状況の認識・理解・判断等が場面によっては円滑に処理できない病にかかったことを認識する。
- 家族:認知症は時に状況判断ができない病気であると認識し、腹を立てずに顔を立てるよう努力する。

6 認知症と共に生きるための準備

- 本人:人生歴・性格・趣味嗜好などを「自己点検ノート」に記載する。
- 自分がどう人生を過ごしたのか、自分の人物像を知ってもらい、顔を立ててもらおう準備を行う。
- 家族:脳機能とその他の要因の相互作用の構造を知る。

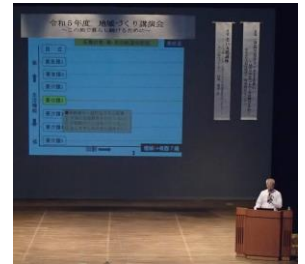
人の意思の形成と言動は①脳機能②体調、感覚機能③人生歴、価値観④性格・趣味嗜好⑤周りの人との関係性が相互に作用しているので、発言や行動から本人の意思、想いを推察することが重要である。

本人のプライドを傷つけないように接する姿勢が重要であるが、ストレスも溜まる。その際は、家族も孤立する傾向があることから、認知症カフェや家族会の交流の場を活用し、一人で抱え込まない。何でも話せる、愚痴をこぼせる仲間を作る。

7 人生の最後になった時に役立つ「事前指示書」の作成

人生の最終段階の生き方、逝き方を家族と話し合っておくと、本人の意思がより尊重され、人生の最終段階を穏やかに過ごすことができる。

人は年齢を重ねると筋力や認知機能が低下する可能性があります。人生の最後を迎えるにあたって、この地で幸せな人生を送ることができたといえるように、日頃から体調管理や社会とのつながりを持つとともに、家族の方へ認知症に対する理解や介護の重要性を認識していただくようにしましょう。



(講演する石黒先生)

【行政相談を活用ください】 今月は行政相談があります:日程等は裏表紙をご覧ください!

行政相談は、行政相談員が無料で「行政サービスに対する苦情や意見、要望などの相談をお受けするものです。どこに相談したらいいの?」など、まずはお気軽にご相談ください。秘密は固く守られます。