

地域交流プログラム

今月は、チョットしか紙面がいただけませんでしたので一言。この面でもお知らせしておりますが11月16日から恒例の「豊かな老後の講座」が始まります。その中でも4回目の企画は異業種交流会ならぬ“異・行趣”交流会。地域の中では趣味や興味のあることでつながっている仲間が、他の趣味グループと交流しようという企画です。思い付きですがなんか面白そう！ ぜひ皆さまご参加ください。

11月の お知らせ

“とりかえっこ” のお知らせ

子ども衣服のリサイクル「とりかえっこ」を開催します!! 小さくなった服・ダンスにしまいこんでいた衣類をお持ちください。ほしい物と交換しませんか?

★交換できるもの★

- ・衣服（～160センチまで）
- ・子ども用靴
- ・幼稚園の制服、体操着など大歓迎

※ぬいぐるみ、人形、大きな汚れがある物をご遠慮ください

日時：12月5日(月)・6日(火)

10時～13時

場所：おもちゃ文庫



アクティブシニアライフをめざして

～豊かな老後のための講座～

(全4回)

11月16日(水) 14時～16時	①「セカンドライフをどう生きる」 ～会社人から地域人へ 変身の覚悟と楽しさ～	内閣官房 地域活性化伝道師 堀池 喜一郎氏
11月22日(火) 14時～16時	②「生き甲斐とその楽しみ方」 ～定年後の地域密着ビジネスで活躍する スペシャリスト集団とは…～ 「シニア花のパソコン道」 ～60歳から70歳は花盛り パソコンを駆使してのしなやかに～	(株)ハマ・メンテ(代表) 安蔵 敬治氏 メロウ倶楽部 世話人 若宮 正子氏
11月25日(金) 14時～16時	③「今から始める 健康体力づくり」 「ゲームで楽しく体をリフレッシュ」 ※動きやすい服装で、ご参加ください。 タオル・飲み物・上履きをお持ちください。	横浜市スポーツ医科学センター顧問 中嶋 寛之氏 横浜市体育協会地域スポーツ支援部 秋本 一馬氏
11月26日(土) 12時～15時	④「“異・行趣”交流会」 ～“食”で交流 生涯現役の極意を語ろう～ 「マイウエイ 私のアクティブライフ！」	地域で活動している皆さん 谷 健三氏 他 ※軽食をご用意しております

募集：40名（年齢・性別は問いません） 参加費：500円（全4回・軽食、

資料代含む） 締切：11月13日（日） 定員次第締切り

申込み：電話or直接受付にて・TEL 897-1111

桂台スペシャルデイのお知らせ

桂台地域ケアプラザデイサービスでは、利用者さんへ日頃の感謝を込めて、月に1回「桂台スペシャルデイ」を企画しています。毎月毎月素敵なプログラムを企画していますので、地域の皆様も是非、足をお運び下さい。ご希望の方は、桂台地域ケアプラザまでご連絡下さい。

日時：12月3日（土）14時～15時

内容：～クリスマスコンサート～

天使の歌声の持ち主シンガーソングライターの大和田広美さんと子どもたちのコーラスでクリスマス気分をあげてください

場所：桂台地域ケアプラザダイルーム

認知症になっても安心して暮らせる街づくりのために

～その1 認知症がうたがわれたら～

このところ、栄区の中でも認知症の事に関する話題がよく聞かれます。高齢社会の中で増え続ける認知症—マスコミで取り上げられる回数も多く、一般に随分浸透してきたように思われますが、今年から日本でも新薬が使用できるようになったり、認知症の中でもレビー小体認知症など原因となる疾患がわかってきたりと新しい情報も増えていきます。また、栄区の中でも認知症について関心のある市民の方から「認知症の理解の裾野を広げよう」という声があがり始めています。そこで、今月号から連載で認知症について特集ページで取り上げることを企画致しました。

認知症の早期発見、早期治療が大切な理由

認知症は、早期発見・早期治療が大切だといわれています。その理由として、さまざまな認知症の原因疾患がありますが、改善や治療が望めるものもあるからです。またうつ病など紛らわしい疾患もあります。そのため、まずは鑑別診断を受けることが重要になります。

例えば、認知症の原因がアルツハイマー型認知症の場合には、適応になる状態であれば、薬によって認知症の症状が良くなることがあります。この薬は認知症を根本的に治すことはできませんが、半年から1年程度、認知症の症状の進行を遅らせることができます。つまり、その分ご家族に時間の余裕が生まれるということがあります。

また、認知症の原因を早く見つけることによって、たとえそれが現段階では治らない認知症であっても、本人やご家族・介護者の生活の質を高め、介護の負担を減らすことができます。

さらに最近では、病気の告知を望む方も増えています。もちろん、いろいろな考え方がありますので、まずは認知症について理解し、事前にご家族の中できちんとお話をしておくことが望まれますが、早い時期に診断を受けられれば、本人にとっては病気が進んだときに「どのように介護してもらいたいか?」「財産をどのように処分したいか?」など、自分の意志をはっきり示しておくことができます。

ご家族にとっても専門家に相談して、認知症やサービスについての正しい知識を持ち、病気の経過を把握することは、将来においても、余裕のある対応につながり、新しい症状が出ても振り回されることが少なくなります。



上手に医療機関にかかるには

しかし、認知症がうたがわれても受診に至るまでにおおよそ2年かかるというデータもあります。どなたでもそうですが、物忘れが多くなったということでの「不安や焦り」は感じるものの一方、診断されたらと思うとなかなか医者にかかる気になれないのかもしれません。

そこで、大切になるのは付添い受診です。本人の不安を煽らないように、夫婦なら「健康診断に行くので一緒に見てもらいましょう」とか、本人にかかりつけ医があって親子であれば「たまには病院に付き添ってあげるよ」など、時には方便も必要かもしれません。最後に受診の前に、ご家族が把握しておくことと良いことをまとめてみます。

①おかしいと気付いた時の事

(特に物忘れ、しまい忘れがいつから始まり具体的にどんなことがあったか)

- ②日々の生活に支障がある場合は具体的な失敗、周囲が困っている行動
- ③これまでどんな病気をしてきたか？現在服用している薬
- ④ここ数カ月で頭を打ったようなことがあるか？

などをご家族や周囲で話し合ってメモを作っていくと良いでしょう。



※<参考> 飯島佑一 佐古泰司, 認知症の正体, PHPサイエンスワールド e-65.net <http://www.e-65.net/index.html>

『認知症』と『うつ状態』の違い

	認知症	うつ状態
発症・経過	いつとはなしに発症。 徐々に進行	比較的急激、配偶者の死亡などが 引き金になるケースもある。
物忘れ	持続的にあるが、 自覚症状は無いか乏しい。	大きな障害なし。 物忘れや能力低下を訴える。
知的能力	低下する。	低下したり、低下したりするように 見えることもある。
基本症状	記憶・認知障害	抑うつ症状、心情的症状
会話	困難である	困難でない
応答	言い訳、作話、怒り、ニアミス 返答、考えようとしな	遅延、真摯に考慮して、 「わからない」という
自殺願望	少ない	しばしばあり

回覧に添付している「家族のための認知症をうたがうチェックリスト」が必要な方やご相談がある方は、
地域包括支援センターまでご連絡ください。☎045-897-1111

～いのちを守り 地域で助けあうために～

桂台中学防災講座を終えて

311の震災後、この地域でも防災への意識がいつそう高まり、自治会町内会を中心に防災拠点である学校と協力し合うことの大切さが再認識されています。高齢化率35%の桂台地区においては、中学生が災害時に重要な担い手になることも指摘されています。災害の多い日本、日頃の心がまえや訓練によって自分たちの命を守るスキルを身につけ、住んでいる地域を知ることによってお互いに助けあう気持ちを養っていくことが求められています。



そんな下地がある中、8月29日の朝会を皮切りに、桂台中学と当ヶアプラザが主催する、記念すべき「桂台中学防災講座」が始まりました。今回の講座は、桂台中学、野中校長先生はじめ担任の先生方のご理解のもと、人権教育の一環として全校生徒を対象に4回の連続講座として開催されました。

2

第2回は、元NHK解説員の小田氏より、町全体が津波による壊滅的な打撃を受けたにもかかわらず一人の犠牲者もなく避難できた釜石東中学校の事例をお話いただきました。普段の訓練によって避難方法を体にしみ込ませ“災害を正しく怖れる”術を学んだ生徒たちは、避難所でも“助けられる人”から“助ける人”としての役割をきちんと果たすことができたそうです。防火練習・応急処置・救急搬送の実践教育が功を奏した貴重な例であり、小中学校合同避難訓練の実施とあいまって、我々に大きな教訓を与えてくれました。

4

第4回は、今までの振り返りを行いながら、「避難所では何が必要か」「そのために出来ることは何か」を各クラスで話し合いました。物理的な食糧・衣類などはもちろんのこと、メンタルな部分の提案があったことは大変頼もしく感じられました。「真心で接する・笑顔で挨拶・みんなで支えあう・立ち直ろうとする気持ち・小さい子どもの面倒をみる」などが生徒から語られました。

1

第1回は、湘南桂台自治会の南里会長から“地域の大切な一員としてつながっていこう”との開会宣言を頂きました。桂台中学周辺には、保育園や障害・高齢者施設が立ち並んでおり、支援を必要とする方々がたくさんいらっしゃいます。その状況に目を向けることが絆を深める第一歩であると感じました。

3

第3回は、横浜栄・防災ボランティアネットワークの皆さんによる衝撃的な動画映像が披露されました。コンビニや自分の部屋など具体的な生活の場が、阪神淡路大震災規模の揺れがきたらどうなるかをリアルに再現し、生徒たちの脅威の溜息を誘いました。最後に朗読された作文“ペットボトルの湯たんぼ”は気仙沼市の中学3年生の作品です。避難所生活の中で、中学生は貯水池の水を飲み水として使用するためペットボトルに入れる作業に携わり、厳しい寒さ対策用にペットボトルの水を沸かして入れ替え、真っ先にお年寄りに配ったということです。「自分たちにできること、必要とされていることがあるんだ」というメッセージは、劇団ぼかぼか主宰の木暮氏の感動的な語り口によって伝えられ、会場は水を打ったように静まり返りました。



この講座のテーマである“地域で助けあうため”の意味を感性豊かな中学生に何とか感じ取ってもらえたのではないのでしょうか。災害はいつ襲ってくるかわかりません。“自助”から“共助”へと地域全体で考え、取り組んでいくことが必須です。一人ひとりが防災意識を持ち続け、被災地の困難を風化させることのないよう過ごしていきたいものです。最後に、ご協力いただいた多くの皆さん、参観にお越しくくださった保護者や地域の方々に深く感謝申し上げます。今後とも貴重なご意見ご指導をどうぞよろしくお願い申し上げます。（文責：地域交流コーディネーター 佐川）