

平成24年
3月号

桂台地域ケアプラザが

地域交流プログラム

発行日／平成24年3月1日
編集・発行／横浜市桂台地域ケアプラザ
発行責任者／石塚 淳

お問い合わせ先

地域交流部門 897-1111

HPアドレス

<http://www.katsuradai.com>

桂台 支えあい連絡会

検索

去る2月10日(金)、桂台地域ケアプラザ・貸し館登録団体意見交換会を行いました。今年度は、体操グループの方にお集まりいただいたの意見交換。皆さま、「活動場所を探すことが大変!」という声が多く「無料で借りられて助かっている」というご意見をたくさんいただきました。また、他にも「貸し館の申し込みが比較的容易で有難い」「マットなどの貸し出し物品が充実している」というご意見もありました。私がすごいと思ったのは、活動団体のほとんどが10年以上であること、長い団体は30年近く歴史があるそうです。そろそろ引退と考えても、お仲間の「一緒にやろうよ」の一言で結局続いているという実感のこもったお話もありました。体操グループのモットーは「楽しい仲間と、楽しく運動、楽しく続ける」だそうです。それから、代表の方はほとんど女性! 男性にも頑張ってほしいとの声もありました。男性が入るとにわかにグループが活気づくそうです。後半は館内の防災設備確認ツアー、館内を回って排煙窓、防火扉、消火栓、消火器、AEDの位置や避難路の確認をしました。また今回の内容は、各団体の代表からメンバーの方にきちんと伝えていただくことにもなりました。他の団体の方も再度館内の防火設備についてお伝えする事ができますので、どうぞお気軽にお声かけ下さい。

3月の おしらせ

龍先生の健康相談

協力医：龍 覚先生(上郷医院 院長)

日 時：平成24年4月13日(金)、27日(金)
13:30~15:00

場 所：桂台地域ケアプラザ 相談室

ケアプラザ協力医の龍先生による無料の健康相談を下記日程で行っています。身近な病気の相談など丁寧に対応してまいります。(予約優先)

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、月に一回「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：平成24年4月21日(土)
14:00~15:00

内容：～西鎌倉ベルの会♪～
ハンドベル、バイオリン、ピアノ、フルート、オカリナなど、盛り沢山の楽器で、色々な曲を演奏していただきます。お楽しみください。

場所：桂台地域ケアプラザ
デイルーム



◆ 春休み特別企画 ◆

パラバルーンで おもしろ体験!

～みんなあつまれ わんぱくタイムの始まりだよ～

春休みのひととき、親子で楽しい思い出をつくりませんか。パラバルーンを使ったいろんな遊び方が体験できます。子どもの創造性や心身のバランスを鍛えることまちがいなし!!

日時：3月30日(金) 10:30~11:30

講師：あそび・隊/橋本 伸子さん

場所：桂台地域ケアプラザ
2F多目的ホール

募集：未就学児の親子20組
(定員次第締切)

申込：電話か直接ケアプラザへ



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4 栄区の認知症に対する取り組みについて 後編
横浜市栄区福祉保健センター 高齢支援担当 佐藤係長インタビュー

先月の前編に引き続き、今月も栄区の高齢支援担当佐藤係長からお聞きしたお話をご報告いたします。

今回は、栄区における高齢者の現状をお伝えいたしましたが、今回は認知症に対する取り組みや今後の展望についてお届けしたいと思います。



～認知症の方の見守りについて～

栄区内では、区役所や地域ケアプラザにおいては、認知症予防を目的とした介護予防教室や講演会が開催されています。また、高齢者を対象としたサロンが定期的で開催されている地域も多くあります。さらに筋トレによる認知症予防の取組は特に人気があり、参加希望者が多く常に満員の状況が続いていますし、サロンなどの地域の取組も他区と比較するとかなり活発なのですが、それでも栄区の高齢者人口は約3万人と比べるとまだまだ利用者は少ないのが現状です。より多くの方が「地域のサロン」や「介護予防の取組」に参加できる機会を増やしていく必要があります。地域のなかで人と人が集う場所があるということは、それ自体が見守りの機会となります。また、社会的な活動への参加機会を確保することが、認知症の方の症状進行を抑えることにつながる場合もあります。



～栄区のセーフコミュニティに対する取り組み～

栄区では、セーフコミュニティ（※1）の推進に取り組んできました。近年、高齢者虐待の把握件数が増加傾向にあります。高齢者虐待をすべて未然に防止することは難しいですが、早期に把握し、介入することで被害の拡大、深刻化を防止することは可能です。地域の力を活かした高齢者を見守り活動の推進や関係機関との連携強化により早期把握、早期対応を徹底していきます。そのためには、高齢者の生活の変化に気づくことができる「地域の見守り」が必要です。



※1（栄区ホームページより抜粋）

セーフコミュニティとは、安全・安心なまちづくりのための活動を、地域と行政が協働で、継続的に行っている地域のことです。栄区では、災害安全、交通安全、子どもの安全、高齢者の安全、スポーツ・余暇の安全、暴力・虐待予防、自殺予防、傷害サーベイランスという8つのテーマを柱に、活動を行っています。傷害サーベイランスとは、“致命的な事故やけがは、その原因を究明することで予防できる”という考えに基づき、既存のデータ活用や独自の調査を行い、それぞれの活動の効果を客観的に評価する仕組みで、セーフコミュニティでは特に重要視されています。



～認知症理解の裾野が広がる～

地域のなかで認知症予防の取組やサロンを運営していくことは、交流の場であると同時に、ボランティア育成の場にもなり得ます。また、そうした活動のひとつひとつが、認知症に対する理解の裾野を広げていくことにも繋がっていきます。区役所としても、介護予防の活動や高齢者向けサロンを「地域づくり」の一環ととらえ、運営するボランティアさんを応援しています。区役所で開催した介護予防教室の終了後、OB会が自主的に活動する筋トレグループまで発展したという事例もあり、今後、そういったグループが増えていくことを目指しています。

～介護をしている方へのメッセージ～

特に男性の介護者の方は孤立化しやすくストレスを溜めやすい傾向があります。お仕事柄なのでしょう。介護に「結果」や「成果」を求め、自らを追い詰めてしまうことがよくあります。いろいろなメディアで知識を仕入れ、必要な器具を準備し、全力で介護に打ち込む方もいらっしゃいます。とても頑張っているのですが、これはこれで心配な状況です。介護を抱えこむことなく、地域や家族のサポートを上手に使うことも大切だと思います。

高齢者に関する制度は、高齢者福祉、介護保険、健康保険、障害者自立支援など、複雑に入り組んでいます。そういった各種制度を上手に組み合わせることで、一人ひとりの状況に合わせた対応ができるようになります。困ったときは身近なケアマネージャーさん、地域ケアプラザ、区福祉保健センターに是非ご相談ください。



今回、佐藤係長からお話をお伺いして、認知症に対する理解が地域に浸透していくことは容易なことではなく繰り返し伝えていくことが必要だと改めて感じました。介護保険制度がスタートして10年以上が過ぎましたが、実際に自分の身の周りで介護が必要な事が起こって見ないと具体的にはわからないという事が普通のようなのです。ただ、佐藤係長の言葉に「家族にとって安心して相談できる場所が必要」とあったように、万が一の場合はどこに相談すればよいのかを日頃から把握しておくことは誰でもできることです。桂台ケアプラザでは、身近な方の認知症に関するご相談だけでなく、いつまでも元気な生活を送れるためにはどうすればよいのか、などのご相談も合わせてお受けいたしております。困ったときは躊躇せずにお気軽にお問い合わせ下さい。

中学生が学ぶ認知症『どうする？ どうなる？ 認知症』

先日、桂台中学校において認知症を学ぶ授業『どうする？ どうなる？ 認知症』が行われました。講師は聖ヶ丘教育福祉専門学校の木田茂樹氏、認知症キャラバンメイトの宮地和子氏の両名、授業を受けたのは1年生、約100名です。その当日の様子をお伝えします。

・目で見えているものは、ほんの一部・



木田先生は、写真のようなだまし絵をスクリーンに映して皆に見てもらいました。生徒たちの関心が釘付けです。そのころは、見方を変えれば最初に見えたものが違うものにも見えることがあること。それは、認知症のお年寄りに接する私たちの見方にも通じます。例えば、老人ホームで徘徊しているおばあちゃんを見ると、周りの人はたいてい「あの人は

病気のせいで意味もなく歩きまわっているかわいそう」と思います。でも、そのおばあちゃんに寄り添って考えてみると、そのおばあちゃんの意識は30歳代の主婦をしていた頃にもどっていて、家に帰ってくる子どもたちのご飯を作るために早く帰らなければいけないと思っらしい。そんな気持ちに気付いた瞬間、見方も近づき方も変わってくる。

・ボケたもの勝ちじゃない、居場所を失うこと・

お話は続きます。「ボケたもの勝ち」と言われることがありますが、本当にそうでしょうか？こんなやり取りが印象に残りました。

先生「あなたが、もし大切な家族や友人のこと、過去のことを少しずつ忘れてしまったらどんな気持ちですか？」

生徒「死んじゃうかも」「不安になる」「悔しいよ」

先生「認知症の人もみんなと同じ気持ちをもって生きている人たちなんだよ」「どうして、認知症の話、中学生の君たちにするとする？」

生徒「僕たちがなるかもしれないから」

先生「そうだよ、でもそれだけじゃない。例えば、いじめが卑怯なのは知っているよね。どうして卑怯なのか。それは、

その人の居場所を奪ってしまうからなんだ。認知症の人だって同じだよ。みんなが無関心でいれば認知症のお年寄りも自分の気持ちに気づいてもらえずに居場所を失ってしまう。その人が忘れてしまうことや、一見するとおかしいなという行動にも理由があることをわかっている人が増えれば、たとえ認知症になってもその人らしく生きることができる。だからこそ、みんなが認知症を知っていることが大切なんだ」



・認知症の方を支える杖・

認知症キャラバンメイトの宮地和子氏からは、先生の話をつないで「認知症を知ることによってその人たちが支える杖となってほしい」というメッセー

ジがありました。そして、みんなが今日から認知症サポーターになった証として、オレンジリングが贈られた時には小さな歓声が上がりました。



・最後に・

素直に耳を傾ける中学生に対して、講師のお二人が認知症を知ることの大切さを真摯に伝える素晴らしい授業でした。宮地さんは地元で活躍する民生委員さん、木田先生はこの地域の老人ホームで働いていたことがあるとのこと、栄区を故郷のように思っているとのこと。地元を大切に思う二人だ

からこそ、響くものが大きかったように思います。いろいろな世代の方が認知症について知ることをきっかけにして、この街がやさしく暮らしやすいものになってほしいと感じました。

今回の授業は、桂台中学校、湘南桂台自治会そして桂台地域ケアプラザの共催で行いました。

講座についてご興味のある方は、桂台ケアプラザまでお問い合わせください。(897-1111)