

グループ桂台通信

第189号 2013年6月
発行 グループ桂台
責任者 中村涼子
電話・FAX 894-2735

[グループ桂台は生活支援の非営利団体です]

事務所: 〒247-0034 横浜市栄区桂台中 15-3

湘南桂台自治会事務所内

URL <http://www.katuradai.com/katsuradai.html>

目次

- 1面: 報告 第5回認知症の勉強会
- 2面: 激増中の振り込め詐欺… 現金を直接取りに来る手口が増えています!
- 3面: 健康アドバイス わがまちの名医から 糖尿病 (その8)
- 4面: 5月度活動実績、ひとりごと他

第5回 認知症の勉強会

— 木田茂樹氏 (聖ヶ丘教育福祉専門学校) のお話 —



Nサポーターネットワーク桂台主催の認知症についての勉強会が、6月1日桂台地域ケアプラザにて開催されました。今回は、木田茂樹氏のお話について報告しますので、参考になさってください。勉強会後半の田村加代子氏 (認知症の人と家族の会 神奈川支部世話人) のお話は、次号に掲載いたします。

このところ、認知症に苦しむ高齢者の数は飛躍的に増加しております。最近の新聞報道では、全国で約460万人を超える方が認知症だとも言われております。つまり、平均寿命が延びることによって、認知症の方は自然に増加する傾向にあり**老化の一現象**とも言われております。認知症になると、認知機能が**継続的に**低下し日常生活に支障をきたします。この障害は一時的な症状ではありませんので、残念ながら根本的な治癒は現在ありません。しかし、**症状の進行を遅らせる**ということ是可以します。

【記憶の生理現象とは】

- 発生したことを覚えて脳に刻み込むこと
- 脳の中でそれを維持し保存すること
- その後、必要な時にそれを記憶として取り出すこと

この三つの課程が記憶という行為になります。認知症では、第一の課程、つまり、脳に刻み込むことが円滑にできなくなります。このため、昔の若い時代のことは覚えていても、最近起きたことは記憶できないという症状を示すわけです。また、認知症の方は、自身の気持ち、感情、考えなどは依然として正しく脳の中に確保されているのですが、それを従来通りに円滑に正しく発露ができない、ということなのです。つまり、本人にとって不本意ながら、徘徊、異食、妄想、不潔行為、という形の行為になってしまいます。例えば、徘徊は、ある種の帰宅願望の表れと言われています。この場合の対処として、機械的に徘徊を禁止するの

ではなく、**本人の居場所や日常の役割**について、介護する側は根気よく考えてあげることが改善のキーポイントです。最近の医学では、問題行動と呼ぶのではなく、心理的病的な症状と呼ぶようになっています。

【認知症の中核的な症状】

- 病的な物忘れが多くなる
- 物事の見当をつける行為を正しく円滑にできなくなる
- 判断力が低下する

それゆえ、認知症は大変残酷な症状です。認知症を治癒しよう、あるいは、失ったものを回復しようということではなく、むしろ、**新たに別の形で日常を再構築してあげよう**という考えと**支援が介護者に求められて**おります。そして、介護者が地域社会から孤立すること、これは最も避けなければなりません。地域ぐるみの取り組みの必要性が、将に、ここにあります。

— 以下次号に続く —

ご用心！！ 激増中の振り込め詐欺・・・

現金を直接取りに来る手口が増えています！

今年に入って、栄区内では振り込め詐欺が例年になく多発しております。既に1月から5月現在、栄区内では8件、2500万円の被害が発生しています（ちなみに昨年度は1年間で8件、約1,900万円でした）。内訳は、桂台北、桂台西、桂台南、鍛冶ヶ谷、飯島町、本郷台、小山台、中野町の各地域で1件ずつ被害がありました。そこで、栄警察署で振り込め詐欺の犯罪について、日夜直接担当されている生活安全課防犯担当の 一森信二（いちもり しんじ）氏から、振り込め詐欺の具体的な手口や騙されないよう注意を配るべき重要な点について、お話を伺ってきました。



振り込め詐欺の最初の起こりの様子は、先ず、犯人は息子や孫を装って、“カバンをなくして大切な書類を紛失したので、お金が必要になった”とか、“女性を妊娠させてしまい示談金が必要になった”とか、様々な理由を並べて現金の必要性を告げてくる、というところから始まります。



あるいは、もうすこし知能的な手口になると、いったん前日の夜に電話を入れて、“名産のカニを送った！”というようなことを告げて、翌日、改めて電話が来て、再度、カニを送った話をしてくる、という手口で被害者側の様子を窺うというやり方です。打診をして家庭内に探りを入れるような行為で、犯人側は、これで騙せる可能性ありと判断すると、次の手口として、いよいよ、現金を用立てするように告げてくる、という知能的なケースもあるそうです。また、“携帯電話をなくしたので、電話をしないでほしい”というように、被害者側に 確認の電話行為 をさせないようにという、一種の予防線を張るような手口も頻繁に使われるそうです。いずれも、現金を直接取りに来る手口が増えています。

息子や孫と偽っての電話が圧倒的に多いのですが、被害を受ける側としては60～70歳代の女性が多いとのこと。その方々は、電話での声が息子や孫によく似ていたと感じるようです。**注意しましょう！** そして、犯人は、この電話は、他の家族や肉親には話さないように！ と釘を刺すこともあります。例えば“お母さんには絶対言わないで！”などです。更に念を入れる犯人の場合は、金融機関で多額の預金を下ろすときに、窓口の人がいろいろ訊く場合には、“リフォーム代金です”などと言うようにと、お金の引きおろし方まで、忠告／注文を付けるそうです。つまり、犯人は電話を受けたお年寄り限りで話を止めておきたい、という魂胆です。

犯人たちは、電話帳や各種名簿などを利用して電話をかけまくり、当たりのよさそうな人を見つけると、さらに追い打ちをかけるかのように電話攻勢をかけてくるのです。

☆ 少しでも不審に思ったら、現金を用立てる前に、

————→ 栄警察署生活安全課（Tel 045 - 894 - 0110）まで

（編集部）

糖尿病（その8）

進藤医院院長 進藤捷介氏

前回は、水などで満腹にすることをお勧めいたしました。食事が終わった時も、水やお茶を飲み、これで満腹にして、余分なカロリーが入る余地をなくしましょう。

人間は、満腹にならないと満足しません。食事の制限をすると、お腹が空いてしまいます。この時、こんにゃく、ところてんを食べたり、水やお茶を飲んで我慢をする。水には氷を入れるとおいしく感じます。寒天とところてんは同じものですが、寒天はシロップが入るからため、カロリーが多くなります。

食事は、ゆっくり時間をかけて食べる。早く食べると、いくらでも入ってしまうので、ゆっくり嚙んで食べましょう。ゆっくりと間を空けながら食べると、少ない量で満腹になります。

食事をしたら、すぐに横になって寝ないで、買い物に行きましょう。食事の後は、早めに片付けましょう。いつまでも座っていると、つついお菓子を食べたり、砂糖の入ったコーヒーや紅茶を飲んでしまいます。

片付けが終わったら、散歩に出かけましょう。運動のつもりで、坂や階段を上り下りすると、心臓や腰、膝の関節を痛めます。平らな道を、近所の家の庭の花や、犬をみて歩きましょう。散歩で十分です。冬でも、体が温まる程度のスピードで30～40分間歩いてください。この時に、買い物に行っても良いと思います。食べたカロリーを、運動で使うのです。



お財布を持たずに、千円札1枚程度を持って、買い物に行く。お財布を持って行くと、色々なものを買すぎます。お腹が一杯の時に、お財布を持たずに行くと、余計なものを買わなくなります。早く行くとスーパーも空いていて、レジで並ぶ時間も短くなり、並んでいる間に、レジの側にあるものをかごに入れずに済みます。お菓子も買わなくなります。

お菓子、果物を家を買っておくと、何気なく食べてしまいます。レジで並んで待っていると、色々目に付き、つついかごに入れてしまいます。何もなければ、食べたくなっても食べられません。

*ご希望があれば、質問にもお答えいたします。グループ桂台まで、紙に書いて届けて下さい。スペースが出来たときになるべく早く回答をいたします。

次号に続く

会員のみな様へ

《 活動会員のチケット精算日 》
6月28日（金）午後1時～4時

《 桂台まつり 》
8月3日（土）～8月4日（日）
輪投げ・おもちゃ販売です。
詳細は7月号でお知らせします。

《グループ桂台草取り隊員募集》
草とり等困難を感じている高齢者宅の草取り
を行ないます。
草とりならまかせて！と思われる方募集です。
希望者は事務局まで連絡ください。
Tel1 894-2735（月～金、午後1時～4時）



地域のみな様へ

《 ミセコン（店コンサート） 》
日 時：6月15日（土）午後2時から
場 所：イトーヨーカ堂桂台店 2F
出 演：横浜さかえ男声合唱団

*今年も梅雨の季節ですね。
食中毒には注意しましょう。



活動報告

5月度会員数・活動実績
(平成25年5月31日現在)

会 員 数		
協力会員	利用会員	賛助会員
92名	93名*	95名
活動実績	利用者数	19名
	活動員数	27名
家事支援（掃除・料理）	83件	128.0時間
介助（通院等）・介護	10件	22.0時間
その他	11件	16.5時間
合計	104件	163.5時間
事務局電話当番	21日	63時間

*利用会員93名のうち9名は協力会員と重複しています。

- 5/09 サロン「ぶらっとオアシス」
- 5/11 第17回グループ桂台定期総会
/11 ミセコン実行委員会
- 5/12 桂台まつり第1回実行委員会
- 5/18 サロン運営委員会
- 5/21 グループ桂台通信5月号発行
- 5/24 栄警察署へ取材
- 5/25 ミセコン（店コンサート）
- 5/27 コーディネーター会議
- 5/29 桂台地域ケアプラザボランティア分科会
- 5/31 新人研修会

ひとりごと



先日、公園の側を歩いていたら、遊びに来ていた保育園児が「おばあちゃん」と手を振って呼んでいた。周りに人はいない。私のことを呼んでいるのだと気付くまでチョット時間がかかった。

確かに、白髪で孫もいる。自分でも子育てサロンでは、「はいはい、ばあばが抱っこしようね」とおばあちゃんを自覚しているはずなのだが…

そういえば、昔、結婚したての頃に姪から「おばちゃん」と呼ばれ戸惑ったことを思い出した。その後、数十年間「おばちゃん」と呼ばれ、完璧なおばちゃんになっていた。

歳を重ねるのは自然で良いことと思っていたのに、「おばあちゃん」と呼ばれ戸惑う心の矛盾は何？〈あっそうか！だからアンチエイジングの美容・健康に関する物が世の中に溢れているのか〉と納得した一日だった。

K,T

編集委員：中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・奥山・鈴木(靖)・金子(多)