

# グループ桂台通信

第209号 2015年2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/katuradai.html>

## 目次

- 1面: 第1回徘徊模擬訓練を実施して
- 2面: 街中で、認知症と思われる方に出会った時、声掛けをどうするか
- 3面: 健康アドバイス わがまちの名医から骨粗しょう症の治療 (9)
- 4面: 1月度活動実績、ひとりごと他

## 第1回徘徊模擬訓練を実施して

Nサポーターネットワーク桂台代表 谷 朋子  
グループ桂台代表 中村涼子

Nサポーターネットワーク桂台を設立してから5年が経過しました。その間勉強会を催し、認知症についての理解を深めてまいりました。そのような中で、認知症の人に出会い、対応に苦慮したという話が聞こえてくるようになりました。そこで、今回の徘徊模擬訓練となりました。

当日は、63名の方が訓練に参加されました。多くの方に興味を持っていただいたことには大変驚きましたが、一方ではこのまちの人々の温かい心に触れられた時間でもありました。

設立からの5年間には警察やケアプラザからの協力依頼もなく過ぎてまいりましたが、今後は分かりません。徘徊者を見つけて欲しいという依頼があるかもしれませんし、まちの中で困っている方を見かけることがあるかもしれません。



徘徊者役 (名優の皆さんです)

そのような時には「見ないふり」をしないで、できるだけ「声掛け」をし、おかしいなと感じたらケアプラザや警察に連絡しましょう。もしも連絡ができないような場合には、「いつ、どこで、どのような服装で等々」をメモし、正しい情報を伝えられるようにしましょう。

高齢化の進む私たちのまちは、住民一人ひとりのちょっとした心遣いが必要となってきました。いずれは自分のことになるやもしれません。安心して老いることができるまちづくりの一環として、今後もこのような訓練を重ねていきたいとNサポーターネットワーク桂台の運営委員は考えています。

今回の参加者は、一般募集の皆さんをはじめとして、湘南桂台自治会福祉部、桂山クラブ福祉部、グループ桂台会員、桂台自治会福祉部、民生委員、桂台地域ケアプラザ、栄区役所、ふくろうカフェの皆さんの協力を得ることができました。タウンニュースの取材もありました。

講師の西尾様には、貴重なお話を有難うございました。お話の中の「見ないふりをしない」という言葉が印象的でした。徘徊者役(4名)、カメラマン(4名)の皆様には、大変なご協力をいただきまして有難うございました。本当にお疲れさまでした。

桂台地域ケアプラザ: 897-1111  
栄警察署: 894-0110

2ページには、今回の徘徊模擬訓練の要旨を掲載していますので、是非ご覧ください。



## 街中で、認知症と思われる方に 出会った時、声掛けをどうするか



認知症徘徊模擬訓練が、この程、Nサポーターネットワーク桂台の主催で開催されました。

この訓練は、日ごろ認知症の方をケアされている専門家の方4名に、実際に認知症による徘徊を湘南桂台の街中で演じていただき、それを参加者が発見して声をかけてみる、という訓練でした。

間違えてカメラマンの方に声をかけてしまって、徘徊を演じた名優の方を見過ごしてしまったり、あるいは、実際の声掛けに四苦八苦と、後ほど失笑する場面もありましたが、充実した訓練でもありました。以下は、その時得られた教訓を記したものです。

認知症で徘徊と思われる方に街中で出会った時、声をかけてよいものかどうか、判断は難しいものです。無理をして声をかけないで、その時の様子、場所、時刻など簡単にメモをとって、警察あるいはケアプラザに電話で連絡をするということも有意義との、識者のコメントもあります。

特に、服装や持ち物がチグハグでないかどうか、氏名や住所を記した名札をつけていないかどうか、という点を十分観察してください。

もし、声をかけると判断した場合は、次の点に注意しましょう。

1. 声掛けの時は、一人だけで近寄って声をかけるようにしてください。  
大勢の方が取り囲むようにして声をかけることは避けましょう。
2. 徘徊している方は威圧感を受けやすいので、“上から目線”とならないよう、腰を低くして声をかけるなどの配慮をしてください。  
徘徊途中で腰かけている場合や、しゃがみこんでいる場合などが多いようです。
3. 声掛けにあたっては、・驚かせない ・急がせない ・自尊心を傷つけない ということに心がけましょう。  
徘徊している方を安心させるよう、やさしい気持ちで声をかけるようにしましょう。

また、家族に徘徊傾向の方がおられる場合

1. 常に、その日の服装について細かく把握しておくことは、万一徘徊に出たような時、早期の発見に大変役立ちます。
2. 無理に閉じ込めようとせずに、むしろ出かけてしまった場合でも見つけやすくなるような配慮、例えば目立つ帽子、目立つコートなどを身に着けさせるよう心がけましょう。  
歩きたくなったときは、ある程度、歩かせるという方向で対処することが望ましいものです。
3. 日が落ちて暗くなると、発見が著しく遅れるということは心に留めておきましょう。



# わかまちの名医から

骨粗しょう症の治療（9）

進藤医院院長 進藤捷介氏

前は、ある大学教授が、菜食主義を主張してから、脳出血が急に増加した話をいたしました。確かに、お坊さんは、仏様の前では、生臭を食べません。しかし、法事の時などは、刺身やお寿司も食べておられます。

また、衣を脱いで、私服になり、外出したり、友達と食事をするとき等、我々と同じものを召し上がっておられます。

普段、仏様の前では、植物性の蛋白質である「豆腐」などの大豆製品を食べて、蛋白質を補っているようです。豆腐だけで、蛋白質を取るためには、大豆の量を、大幅に増やす必要があります。



また、朝、昼、夕食の3回ともに、豆腐や、その加工品をかなり食べなければなりません。大豆で蛋白質を増やすためには、肉の3倍以上の量が必要です。

魚だけでも、危険です。魚は、血液をサラサラにするため、怪我などをした時や、歯科で抜歯をした時などで、出血を起こした時、出血が止まらなくなることが多いのです。

北極のエスキモーは、海の上で生活をしている人種なので、魚や、オットセイなど、魚をえさにしている動物の肉しか、食べられないのです。そのため、脳出血やくも膜下出血が起ると、その出血が止まらずに、死に至ってしまいます。

逆に、米国人のように、肉ばかり食べていると、コレステロールがたまり心筋梗塞や脳梗塞が多くなります。その点、日本人は、土地柄、肉や魚や豆腐を上手に食べています。そのため、世界でもトップクラスの長寿を誇っています。

現在では、魚と肉を1：1で交互に食べて、それに、お米や、ビタミンや繊維として野菜を摂ることが勧められています。

お米の話が出ましたので、お米の話も簡単にしましょう。

お米には、植物性繊維が多いのです。お米は、漬物や塩さけ、魚の干物などの塩分の多いものと一緒に食べると、おいしくて食べ過ぎることが多くなります。

高血圧の時に、塩分が表面だけについた塩焼きの魚は良いが、塩が浸み込んだ塩さけ、漬物は食べる回数や量を少なくして、高血圧になったり、腎臓が壊れ腎不全で人工腎臓を使うようになるのを防ぎましょう。

ただ、お米は、繊維を多く含むため、便秘になりにくくなります。



次回に続く

会員のみな様へ

《 チケット精算日 》  
 2月27日(金) 午後1時~4時  
 《ご寄付ありがとうございます》  
 富永様



地域のみな様へ

《 ミセコン(店コンサート) 》  
 日時: 2月21日(土) 午後2時から  
 場所: イトーヨーカ堂桂台店 2F  
 第一部: アンデスの笛の音  
 出演: El Cielo (エル・シエロ)  
 ケーナ、サンポーニャ: 山崎和江 太田誠  
 チャランゴ: 加藤陽子  
 ギター: アンデス石川  
 第二部: みんなで歌いましょう  
 出演: 萬矢和恵(指導) 田原朝子(伴奏)  
 曲目: お正月 雛祭り 古城 酒よ 他

活動報告

- 12/27~1/5 冬休み
- 1/06 早稲田大学学生秋月さん卒論の為来所
- 1/08 サロン「ぷらっとオアシス」
- 1/10 役員会
- 1/10 ミセコン実行委員会
- 1/13 グループ桂台通信1月号発行
- 1/15 栄区地域福祉計画会議
- 1/17 サロン運営委員会
- 1/17 ミセコン(店コンサート)
- 1/19 コーディネーター会議
- 1/24 認知症徘徊模擬訓練
- 1/26 ケアマネージャーと地域ボランティアグループとの懇談会

《 廃食用油の回収 》

5年程前から自治会でも年一回どんと焼きに合わせて回収を行っています。回収された廃食用油はエネルギーとして再生されます。1リットル5円で買い取られ自治会に支払われます。

より多くの方たちに知っていただき回収量を増やせたらと思っています。

\*自治会とは別に以下の3か所のポイントで通年回収しています。

- ① 桂台北8-4 西岡
- ② 桂台北26-19 伊藤
- ③ 桂台南2-10-1 對馬

詳細については對馬までお問い合わせをお願いいたします。Tel 895-1123

1 月度会員数・活動実績

(平成27年1月31日現在)

会員数		
協力会員	利用会員	賛助会員
89名	92名*	90名
活動実績	利用者数	14名
	活動員数	15名
家事支援(掃除・料理)	60件	77.0時間
介助(通院等)・介護	7件	13.5時間
その他	0件	0.0時間
合計	67件	90.5時間
事務局電話当番	18日	54時間

\*利用会員92名の内9名は協力会員と重複しています。

ひとりごと

グループ桂台の草取り隊に参加して1年が過ぎました。コーディネーターの方から庭掃除の連絡が入ると、ボランティア数人で依頼宅に伺います。訪ねてみると、「この庭の手入れをひとりでやるのは厳しいだろうな」とか、「枝が隣家まで伸びて気になっていただろうな」とか思うことがあります。

作業開始から2時間、それぞれが黙々と草を取り、枝を切り払うと、かなりすっきりとした庭に生まれ変わります。作業後、家主さんに「きれいになりました。ありがとうございます。」と言われると、頼まれてよかった、次回はもっときれいにしようという気持ちになってお宅をあとにします。

今年も芽吹き季節を迎えると、草取り隊の出番がやってきます。

草取り隊1年生



編集委員: 中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・鈴木(靖)・金子(多)