

グループ桂台通信

第 214 号 2015 年 7 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：認知症による徘徊の方への模擬声かけ訓練が開催されました
- 2 面：同上、夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます
- 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 (14)
- 4 面：6 月度活動実績、ひとりごと他

認知症による徘徊の方への 模擬声かけ訓練が開催されました

さる 6 月 28 日に認知症によって徘徊された方への模擬声かけ訓練が、N サポーターネットワーク桂台の主催で、桂台地域ケアプラザの指導の下、同ケアプラザにて開催されました。

この模擬訓練に参加いただいた方々には、認知症役を演じる方 15 名と声かけ役の方 22 名とをあらかじめ決めておいて、声かけ役の方は、5 タイプの認知症演じ役（街中を徘徊していることを想定して）に、それぞれ 3 分間ずつ合計 15 分にわたって、ケアプラザ室内の所定の場所で実際の声かけ体験を行うという訓練でした。



認知症についての講義を受けているみなさん

設定した 5 タイプの認知症としては、アルツハイマー型症状の典型例として 3 例、レビー小体型症状およびピック病型症状の典型例として各 1 例をそれぞれ想定して、認知症役の方に演技していただきました（尚、認知症役の方へは、事前にケアプラザの包括支援センターの職員さんから指導を受けました）。

一方、声かけ役を担った方々へは、当日それぞれのタイプの典型的な症状を説明しておいて、各自自由に声をかけていただく、という方法で訓練を実施しました。



認知症役の人(右)に、話しかけている参加者(左)

実際に、街中で認知症により徘徊されている方に遭遇した時は、声かけだけに終わらず更に関係の機関への連絡、徘徊者の安全な場所への誘導などなど、なすべきことが多く、困難な事態が予想されますが、まずは、徘徊されている方への声かけは大切な第一歩ですので、そこに的を絞った模擬訓練となりました。

声かけの要点として、①どういう風に話しを切り出すか、②必要な情報は、どうやって聴き出すのか、③そのあと、如何にして安全な場所へ誘導してゆくのか、④家族や関係機関への連絡、更なる助けはどうするのか、などその時々に応じた多くの判断が必要とされますので、その困難さを実感しました。

— 2 ページへ続く —

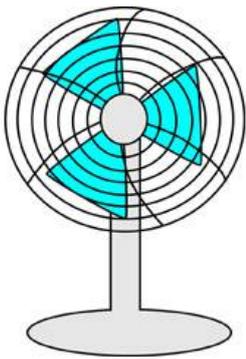
✦印象に残る参加者の感想がありましたので紹介します✦

「同じ内容の言葉かけをしても、相手によっては素直に聞いてもらえたり、あるいは逆に警戒心を生じさせてしまったりして、声かけの難しさを体験しました」

▶▶▶ 夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます ▶▶▶
熱中症を知って、しっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう！

熱中症とは 室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。
家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合があります。

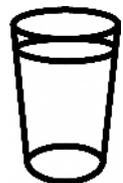
熱中症対策



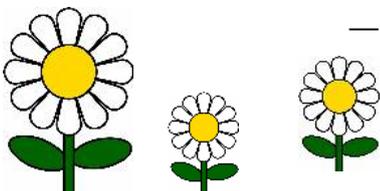
- ☺ 部屋の温度をこまめにチェック！
(普段過ごす部屋には温度計を置きましょう)
- ☺ 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょ！
- ☺ のどが渇いたと感じたら必ず水分補給を！
- ☺ のどが渇かなくてもこまめに水分補給を！
- ☺ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ☺ 無理をせず、適度に休憩を！
- ☺ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

おかしいなと気づいたら

- ・涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- ・エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす
- ・脇の下・太もものつけねなどを冷やす
- ・飲めるようであれば 水分を少しずつ頻回に取らせる



- ★ 自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合はためらわずに救急車を呼んでください
- ★ 意識がない（おかしい）、全身のけいれんがあるなどの症状を発見された方は、ためらわずに救急車を呼んでください



— 消防庁HP「<http://www.fdma.go.jp/>」の熱中症情報より —

わかまちの名医から

骨粗しょう症の治療（14）

進藤医院院長 進藤捷介氏

今回は、古い骨を掃除して片付ける「破骨細胞」と、骨を新しく作る「骨芽細胞」のお話をしました。

この骨芽細胞は、新しい骨を作って、骨を再生して、強くしていきます。「破骨細胞」が多いと、「骨芽細胞」が負けてしまい、骨形成が追いつかなくなり、骨は、スカスカになり、骨粗しょう症になります。

女性では、エストロゲンの代わりにする、ラロキシフェンを服用することで、骨粗しょう症を防げるのです。

この、ラロキシフェンは、ホルモンとは違い、骨だけをよくする物質です。

男性では、ビスフォスフォネートという薬を使います。これは、女性でも使用します。ラロキシフェンは、閉経後または、卵巣を切除してしまった女性にしか使えません。

ビスフォスフォネートは、男性でも、女性でも使用します。

さらに、以前に述べた、カルシウム剤、ビタミンDも必要です。食事療法も大切なことは、以前に述べたとおりです。

昔は、ビスフォスフォネートを服用しながら、抜歯など「歯」をいじると、「顎骨壊死」になるといわれたので、抜歯の時は、3～6ヶ月間この薬の服用をやめてから抜歯をしていました。

しかし、最近では、ほとんど顎骨壊死の心配はないと云われ出しています。でも、普段から口の中をきれいに保っていないと、時に、顎骨壊死になってしまうこともあります。

いつも、口腔内をきれいにしていれば、ビスフォスフォネートを服用していても、歯科に通えます。

でも、歯科で治療を受ける時には、念のため、ビスフォスフォネートを飲んでいる方は、歯科医にその旨を、伝えてください。



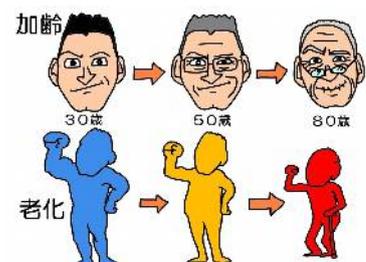
「カルシウム」を薬で補う。

カルシウムは、とり過ぎると、血管に付き、動脈硬化を進める原因になります。「過ぎたるは、及ばざるが如し」です。

ビタミンDの薬を服用する。

普通のビタミンDは、吸収が良くないので、活性型のビタミン剤が良いのです。それが、「活性型のビタミンD3」です。

これも、決められた量をとることが大切です。



次回に続く

活動報告

- 6/03 地域福祉連絡会
- 6/04 サロン「ぶらっとオアシス」
- 6/09 グループ桂台通信 6月号発行
- 6/13 ミセコン脳トレ実行委員会
- 6/14 役員会
- 6/15 コーディネーター会議
- 6/16～19 湘南桂台自治会情報 2015 印刷
- 6/20 サロン運営委員会
- /20 ミセコン(店コンサート)
- 6/22 Nサポーターネットワーク桂台会議
- 6/23 湘南桂台自治会情報 2015 製本並びに引き渡し
- 6/28 第2回認知症徘徊模擬訓練実施
- 6/30 「桂台まつり」用買物



地域のみな様へ

- 《 ミセコン (店コンサート) 》
日 時：7月25日(土) 午後2時から
場 所：イトーヨーカ堂桂台店 2F
第一部：二胡演奏 (ニコニコ倶楽部)
・蘇州夜曲・夏はきぬ・浜辺の歌
第二部：脳トレ遊びで若返り!
- 《 夏 休 み 》
下記の期間、グループ桂台の事務所はお休みします。
8月10日(月)～8月15日(土)
緊急の場合は、各コーディネーターまでご連絡ください。

- 《 草取り隊より 》
8月の草取りはお休みいたします。

6月度活動実績

(平成27年6月30日現在)

会 員 数		
協力会員	利用会員	賛助会員
75名	83名*	93名
活動実績	利用者数	22名
	活動員数	21名
家事支援(掃除・料理)	73件	101.5時間
介助(通院等)・介護	18件	32.5時間
その他	0件	0時間
合計	91件	134.0時間
事務局電話当番	22日	66時間

*利用会員 83名のうち6名は協力会員と重複しています。

会員のみな様へ

- 《 チケット精算日 》
7月31日(金) 午後1時～4時
- 《 ご寄付ありがとうございます 》
山本様
- 《 桂台まつり 》
8月1日(土)～8月2日(日)
 - ♣ おもちゃ販売
妖怪ウオッチ 仮面ライダー
ニンニンジャーお面 光る蝶ちょう など
いろいろ多数あります。
 - ♣ フリーマーケット
(但し古着は取り扱いません)



ひとりごと

今年は梅雨が思いのほか長いような気がします。

野菜農家や稲作農家にとっても、必要以上の雨は少し迷惑になったりもします。

ちょっとした晴れ間はとても楽しみです。心が晴れやかになり、少し新しい何かを始めて見ようかなと言う気持ちになります。

でも、あれもこれも考えているうちに、一日が終わってしまいます。

「アア、考えているうちに1日が終わってしまった」

だいたい、日頃の私は頭の中では、「アアモシヨウ、コウモシヨウ」と考えて、あまり実行したことはありません。性格なのでなかなか思うようにいかないのが一番の悩みです。

テレビを見ても、新聞を読んでもあまり明るいニュースがなくちょっぴり残念な世の中です。



外は紫陽花の花が雨の中で生き活きと咲いています。何か小さな喜びを見つけて一日一日を健やかに過ごせたらいいですね。

詠み人知らず

編集委員：中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・鈴木(靖)・金子(多)