

# グループ桂台通信

第231号 2017年3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]

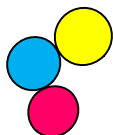
事務所: 〒247-0034 横浜市栄区桂台中 15-3

湘南桂台自治会事務所内

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

目次

1面: 第10回認知症勉強会報告  
2面: 同上、老いることの覚悟(3)  
3面: 歯科医からのアドバイス 第15回 虫歯予防(9)  
4面: 1・2月度活動実績、会員の皆さまへ



## 3月4日に認知症サポーター桂台主催の勉強会が実施されました

— 第10回認知症勉強会報告 —



認知症は、脳の病気です。脳がダメージを受けた部位によりあらわれる症状が異なります。認知症は、誰もがかかる恐れがあります。今回の勉強会では、認知症患者ご本人の話をまとめたビデオ(NHK)をみて、その後グループに分かれて話し合いました。(ビデオは桂台在住の香取さまからお借りしました)

ビデオの中の認知症患者ご本人は、「医者からあなたは認知症です。と言われて本当にショックを受けた」「診断を受けて相当ショックを受けているのにその後のサポートについての話は殆どなかった」「認知症になったからといって、すべてのことができなくなるわけではない」「認知症になっても誰かの役に立ちたいと思っている」などの話がありました。ビデオの中の皆さんは、診断のショックから立ち直り、毎日を前向きに過ごしていきたいという話をされていました。それを可能にしたのは、家族や友人たちでした。物事を忘れてしまっても叱られない、本人がやりたいことをいっしょに挑戦するなど、周りの人の理解とサポートがとても重要だと分かりました。

勉強会の冒頭に桂台地域ケアプラザの主任ケアマネジャー井上さんから認知症についての話をお聞きしました。分かりやすい内容でしたので皆様にもお伝えします。

### 【認知症の人と接するときは】



認知症の人は分からないことやできないことが増えているため、本人は不安な気持ちになっています。できないことや忘れてしまったことなどを、叱ったり、怒ったりするとどうしたらよいのか分からずに暴れたり認知症がよりひどくなったりします。このようなときはできたことをほめたり、手助けしたりなどをしましょう。叱ってばかりいると互いにイライラして憎みあうことになります。

### 【関わり方で認知症の人大きく変わってきます】

- \* ほめられると嬉しくなって自信が高まります。(新しいことに挑戦する気持ちがわいてきます)
- \* 失敗しそうなことは手伝ってあげましょう。
- \* 笑顔で接しましょう。(難しくても鏡を見て笑顔の練習をしましょう)



— 2 ページへ続く —

### 【認知症の人と接するとき気をつけたいこと】

- \*急に後ろから声をかけたりしない。
- \*厳しい顔や、困った顔をしない。
- \*早口でいくつも質問したり、指示を出したりしない。(分かりやすくゆっくりと話す)
- \*何も言わずに行動したりしない。(何かをしてあげるときには、言葉をかけながらする)
- \*認知症の人は言葉がすぐに出てこないの、言葉が出てくるまでゆっくりと待ってあげてください。

□高齢化の進んでいる桂台地域です。お互いに声を掛け合ったり、できる範囲で支え合ったりと、できるだけ長く住み続けられるまちにしていきたいと思います。

## ♥♥♥ 老いることの覚悟 (3) ♥♥♥

### □シルバーカーの話

母は圧迫骨折をしてから外に出るのを怖がるようになりました。転んだら大変！という訳です。家の中用と外用の2台のシルバーカーを使用しました。初めの頃はいい調子でしたが、徐々に危なくなってきました。トイレに行くために、がぼっと起き上がりそのままシルバーカーを押そうとするのですが、足がついて行けずに転ぶのです。

またシルバーカーをあちこちにぶつけてその音のうるさいこと。夜中に何度も家族は目を覚まします。目を覚ますと今度はしばらく寝付けません。NHKのラジオ深夜便とも仲良しになりました。



### □母とメモの話

母はいつの頃からは分かりませんが、ノートに何でも書きつけます。

始めの頃は、日記のように月日が入っていましたが、今はそれがないので、いつ書いたものやら分からなくなりました。「朝〇時に起きました」から始まり、「朝ごはんのメニュー」が書いてあり、トイレに行った時間が書いてあります。何でも書いてあります。人の悪口が書いてあると嫌だなと思って時々見ますが、感心なことに悪口は書いてありません。デイサービスやショートステイにも持って行きます。ノートと鉛筆は必需品です。以前に比べて字が大きくなってきています。ひらがなも増えました。



# 歯科医からのアドバイス

桂台歯科医院 歯科医師 菅原幹大先生

## 第15回 虫歯予防（9）



### 9. フッ化物配合歯磨剤以外のフッ化物応用方法

#### 1) フッ素物歯面塗布

前回述べたフッ化物配合歯磨剤中のフッ化物濃度は1000ppm以下となっていますが、歯科医院にて高濃度（9000ppm）のフッ化物を歯に作用させ、虫歯を予防していきます。

当医院では虫歯になり易さによって年2回～4回のフッ素物歯面塗布を推奨しています。

#### 2) フッ化物洗口剤

意外と知られていないと思いますが、フッ化物洗口剤というものがあります。2015年から1品市販されていると思いますが、ほとんどのものが歯科医院にて販売（歯科専門家による指導のもと）されています。ただ、市販品は225ppmに対して、歯科医院専売品は450ppmとなっています。

#### フッ化物洗口剤の使い方

- ①歯ブラシをした後に**30秒～60秒**ブクブクする
- ②その後、洗口液を吐き出す（吐き出した後は**水による漱ぎはしない**）
- ③最低30分は飲食しない（なので、**就寝前**がおすすめ）

#### フッ化物洗口剤の特長と注意事項

- ① 洗口液を飲み込まずに洗口して吐き出すことができれば誰でも利用できる。
  - ☛ **4歳頃**からブクブクうがいができると思いますが、最初は水で練習して、洗口ができることを確認してから使用する。
- ② 虫歯予防効果が**高く（40～60%）**、継続することにより効果が増大する。
  - ☛ 小学校の6年間実施で虫歯が半減する（50%の効果）。
- ③ 洗口を開始してから萌出する歯への効果は非常に高い。
  - ☛ 6歳臼歯（第一大臼歯）を考慮して4歳から開始し、12歳臼歯（第二大臼歯）が萌出して数年後にあたる**中学卒業まで継続**することが奨められる。6歳未満では225ppmが、6歳以上では450ppmの使用が良いと思われる。
- ④フッ化物洗口を中止しても効果は持続する。

歯ブラシやデンタルフロスに加えて、毎日フッ化物洗口剤を行う習慣をつけて虫歯にならないようにしましょう。もちろん、成人も積極的に利用しましょう。

参考文献：日本歯科評論 2016. 2月

Dental magazine No.135 Tailor-made なう蝕予防とフッ化物洗口剤

## 会員の皆さまへ

深刻な協力会員不足のため、当グループの活動が危機に瀕していることはこれまでもお伝えしてまいりました。この地域の人口構成を見ても明らかなように 50 代、60 代の人数が極度に少なく、新たに協力会員として入会される方もいない現状では、活動の継続は、現在頑張っている数名の協力会員の負担が過大になるだけであることは明白です。

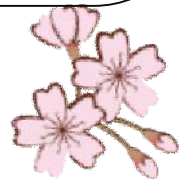
今後も事態改善の見込みが全くないことから、1月22日の役員会において、これ以上の活動継続は難しいとの結論に達し、平成29年9月末日をもって、グループ桂台の活動を停止するとの苦渋の決断をいたしました。

高齢化の進展に伴い、益々、地域住民相互の助け合いの必要性が高まる折も折、このような仕儀に相成り、これまで、ご支援ご協力いただいた皆様には大変申し訳なく、心苦しい限りではありますが、事情ご賢察のうえ、何卒ご理解を賜りたくお願い申し上げます。

なお、9月までは、現状のまま活動を継続いたしますので、これまで同様のご支援をいただければ大変うれしく存じます。年会費は、従来半額の500円を5月末日までに納入ください。宜しく願いいたします。

平成28年度の会計報告並びに活動報告は、5月にお届けいたします。

中村涼子



### 1・2月度活動実績

(平成29年2月28日現在)

会員数					
協力会員		利用会員		賛助会員	
1月	2月	1月	2月	1月	2月
69名	69名	81名*	81名*	95名	95名
活動実績				1月	2月
		利用者数		13名	9名
		活動員数		10名	10名
		1月		2月	
家事支援(掃除・料理)		30件	27.0時間	30件	26.5時間
介助(通院等)・介護		15件	25.0時間	12件	21.0時間
その他		0件	0時間	0件	0時間
合計		45件	52.0時間	42件	47.5時間
		1月		2月	
事務局電話当番		18日	54時間	20日	60時間

\*利用会員のうち6名は協力会員と重複しています。



### 《 チケット精算日 》

3月31日(金) 午後1時～4時

4月28日(金) 午後1時～4時

3月は年度末になります、期間厳守でお願いします。

### 活動報告

- 1/05 サロン「ぷらっとオアシス」
- 1/13 栄区社会福祉協議会  
ちょこっとボランティア連絡会
- 1/16 コーディネーター会議
- 1/17 グループ桂台通信1月号発行
- 1/21 サロン運営委員会  
/21 ミセコン(店コンサート)
- 1/22 役員会
- 1/28 Nサポーターネットワーク桂台打合せ
- 2/02 サロン「ぷらっとオアシス」
- 2/11 ミセコン脳トレ実行委員会
- 2/18 サロン運営委員会
- 2/23 栄区子育て支援団体連絡会
- 2/25 ウェルカムミーティング  
/25 ミセコン(店コンサート)
- 2/27 コーディネーター会議

編集委員：中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・金子(多)・石川(和)