

あゆむ

H27年度 介護講演会開催「家族の介護が楽になるヒント」

平成27年12月12日(土)小佐野コミュニティにて、平成27年度認知症介護講演会が開催されました。宮城県にある認知症介護研究・研修センターから、主任研修研究員の矢吹知之氏をお招きし「家族の介護が楽になるヒント」というテーマで講演が行われ、沢山の方々にご参加いただきました。最初に基礎知識として、認知症の症状についてのお話があり、そのあとは認知症の方のかかわりについて触れられました。病院へ行くこと、薬を飲むことを拒むのは、将来や今の生活を不安に思うからこそその行動であり、一緒に行ってくれる人を作り安心させることが大切であると話されました。

認知症の方ではできないことを自分が1番分かっており、できないことばかりで落ちこむ本人の心境についても話されました。できることや、好きな場所や物など、本人に関することを写真や言

葉にしてアルバムやノートにする自分グッズ作りを勧めていました。本人がそれを目することで、気持ちが和らいだり、楽しむことができるようになるとのことです。

介護者があまり無理をせず楽に介護をするためのヒントとして、ひとりで悩んだり抱え込まない事が大事であり、医療については医師や看護師に、接し方や介護技術についてはケアマネや介護職員に、在宅介護のコツや悩みについては同じ家族介護者に、たわいもない話については友達にするなど、話せる相談先を沢山作ることが大事であるとのことでした。

最後に先生は、介護者は自分の人生を生きることが大事だと話され、そのために色々な相談先を作っていくことが介護者の孤立化を防ぐ最善の方法であると力強く訴え、大盛況のうちに閉講となりました。

ミニ講座 **やさしさを伝える技術**
～ユマニチュードについて～

ユマニチュードとは

認知症の方をケアするためにフランスのイヴ・ジネスト氏によって開発された新しいケア方法です。見つめる、話しかける、触れる、立つという4つの方法が柱となっています。

①見つめる

視野が狭くなりがちな認知症の方を驚かせないように視線を合わせて優しくこころを込めて見つめましょう。

②話しかける

目を合わせて優しくゆっくりと前向きな言葉で1つ1つ話しかけましょう。

③触れる

認知症の方の感性は私達より敏感で、本能的に好き嫌いを判断します。さりげなく優しく認知症の方が安心できるよう触れましょう。

④立つ

筋力の低下を少しでも防ぐことができ、立つことで視野が広がって、頭に入る情報量が増えます。寝たきりにならないよう、立つことを大切にしましょう。

ユマニチュードの効果

フランスでは、投薬量が減ったり、職員の離職率が減る等の効果が現れています。認知症の人と良好なコミュニケーションを取り、人格を大切にケアすることで効果が現れると、認知症の人にも介護する側も負担が軽くなるのです。

★シリーズ★ 認知症最新ニュース

大塚製薬がネイチャーメイドから、記憶の精度を高める機能性表示食品として認められた、「イチョウ葉」を新発売しました。イチョウ葉は、日本では昔から健康食品として用いられてきた素材です。イチョウ葉には、イチョウ葉フラボノイド配糖体と、イチョウ葉テルペンラクトンが含まれており、これらは知覚や認識した物事の想記等の「記憶の精度」を高めることが認められています。イチョウ葉は、60粒(30日分)1,780円(税別)で近所のドラッグストア等でお求め可能となっています。

..... 活動予定

☆ つどい定例会 (対象：正会員・一般介護者)

・1月20日(水) 13:30~15:00

※ 会場：小佐野コミュニティ3階

☆ あゆむカフェ (対象：正会員のみ)

・2月18日(水) 13:30~15:00

・3月18日(水) 13:30~15:00

※ 会場：小佐野コミュニティ1階

