うさぎ通信

平成 25 年第 2 号

NPO 法人認知症介護家族の会うさぎ１周年記念講演会

平成 24 年 10 月 14 日（日）

松原克志先生

懇親会の様子

●テーマ:『認知症　治療とケアの基本をおさえよう』　講　師：医療法人社団 至高会 たかせクリニック
理事長　髙瀬義昌先生

東京大田区で訪問診療を専門に「高齢者が安心して暮らせる街」づくりのため東奔西走している髙瀬先生。訪問診療の様子を映像で見せていただきました。
在宅でご家族とともに生活されている高齢者の方々
独居やご夫婦とも高齢で障害や認知症のある方など・・
訪問することで見えてくる患者と家族の生活や関係性
そして病状への影響など、どんな小さなことも見逃さない姿勢、その患者の全体に関わろうとする訪問診療は地域で高齢者や認知症の人を支える要となっています。

●テーマ：『認知症の母の介護体験からの提言』　講　師：常磐大学　国際学部　松原克志先生

ある日突然に母の異変に気づいた先生は、その時から母親の介護を通して様々な経験をしました。認知症がどういう症状を見せるのかも分からない、どう対応したら良いのか介護も手探り、介護保険制度も使いづらいと最初の数年は苦しかったと話していました。その間に家族として辛く感じ疑問をもったことから、認知症の人と介護家族を支援するため地域の体制を充実させる重要性とニーズにあった施設の充実を提言して下さいました。

第2回認知症介護教室

平成 24 年 7 月 1 日（日）

「認知症カフェ」の様子

第２回認知症介護教室の第一部は「 見方をかえてみよう！認知症の人の行動」」というテーマで「ＮＤＢモデル」の紹介がＮＰＯ法人認知症介護家族の会うさぎの諸岡よりありました。「ＮＤＢモデル」とは難しいことのようですが、認知症の人の行動を大変な問題だと考えるのではなく、それには何か意味があるのだと受け止めようとすることなのです。介護をする私たちの意識を少し変えてみることで、認知症の人が何を求めているのか気づくことができ、どう接したら良いのか、介護に何が必要なのかなど見えてくると言われています。

第二部では「認知症カフェ」を行いました。初めての試みでしたが、各テーブルで認知症について様々な話題や疑問などが出され、活発な話し合いの場となりました。

今後もこのような話し合いの場である「・・・カフェ」を続けていこうと思っています。

第3回認知症介護教室

平成 25 年 2 月 24 日（日）

おむつ体験

第３回はケアアドバイザーである竹垣久美先生をお招きして、「おむつの上手なあて方」というテーマで講演をしていただきました。おむつ関連のサンプルをたくさんお持ち頂いて、まずは紙パンツをはく体験から始まりました。実践的なお話しから、おむつの上手なあて方がより良いケアにつながるということを改めて理解することが出来ました。第二部ではおむつについて自由に語り合う“おむつカフェ”を開きました。最初はおむつについて何をどう話すのかと思われていたかもしれませんが、第二部の講演の後ということもあり、次から次へとおむつにまつわる話しが出てきました。参加された方々の声を聴き、介護をしているご家族・介護の専門職の方々が一緒になって話し合い、考えることに意義があるという思いを強くしました。

デモストレーションではおむつのあて方次第で尿漏れを防げるということを教えていただきました。ポイントは鼠径部にピッタリ合わせてあてること！

★認知症介護教室ではアンケートを書いていただきました。

全部を紹介することはできませんが、いくつか感想やご意見をご紹介いたします。

〔第３回認知症介護教室〕

●“正しいおむつのあて方”を改めて、作り手の方から説明を頂き、とても納得できました。現場ではまだまだ古い（間違った）やり方が横行しています。こういう講演や講習会を増やしたり、おむつのパッケージに印刷してあったらよいなと思います。

●おむつカフェでは在宅で介護中の方や介護職の方の話など、色々聞けて参考になりました。重いテーマですがよりよい方法をこれからも考えたいと思いました。

●これからの介護に役立てるよう、みんなに伝えていきます。

●オムツやパットの種類、あて方学びになりました。

●介護と排泄、切ってもきれなく、いろいろな意味で尊厳に関わる事で重い事だと思います。

●とても良かったです。再確認ができました。

●そうだったのか、と思わせて頂いたお話しの数々でした。勉強になりました。

●おむつのあて方やポイントがわかりやすく、とても参考になりました。

●最近のオムツの状況を知れて良かった。

●良かったです。今まで仕事をしてきて初めて知ったことがあり勉強になりました。

●オムツのあて方が間違って覚えていたようで再確認ができました。

●良い

●割と知らない事に気が付かされた。

●実践の時間がもう少し取ってほしかった。

●とても分かりやすく、今後も利用者様の事を思って介助を心がけようと思いました。

【*おむつ体験から*】

☆介護✦ワンポイント☆コーナー☆

ORS

を飲んで脱水予防！

ORS とは、経口補水液のことです。脱水予防に水やスポーツドリンクを飲めばよいというものではないそうです。

水やスポーツドリンクを飲むと、血液の電解質濃度が薄くなり排尿で調節しようとするため、さらに補給しても悪循環となってしまいます。

そこで、ORS が今注目されています。塩分だけではなく、糖分も補充されることで、血液のバランスが保たれ脱水予防になるといわれています。

デイサービスうさぎでは、手作りの ORS を利用者の方々に飲んで頂いています。是非、参考にしてみて下さい。

≪作り方≫

水・・・１L

塩・・・３ｇ（小さじ半分）

砂糖・・４０ｇ

（大さじ4杯と半分）

＊よく混ぜてください。

熱中症にならない！

今年の夏も猛暑が続いています。

熱中症についてよく耳にしますが、ちょっとした注意で防ぐことができます。

Point１　『体調を整えましょう』

当たり前のことですが、体調の悪い時、睡眠不足や風邪ぎみのときは、暑い日中の外出や運動をひかえましょう。

Point２　『ちょこちょこ水分を補給しましょう』

「のどが渇いた」と感じたときには、すでにかなりの水分不足！梅干しと一緒に水を少しずつ・・・がオススメです。

Point３　『年齢も考えましょう』

発育途中の子どもや体力が衰えはじめた高齢者は、熱中症になりやすいと言われています。特に高齢者はのどの渇きを感じにくいので、こまめに早めに水分補給を！

Point４　『上手に環境を整えましょう』

冷房による乾燥も脱水・熱中症の原因となります。空調は上手に使用しましょう。

「おいしく食べる」工夫

ーここでは、介護の現場での工夫を紹介しますー

【事例１】　ご飯とみそ汁しか食べない A さん

A さん（84 歳、男性）認知症。週２回デイサービスを利用している。

ゆっくりとした動きながらほぼ何でもできる A さん。ユーモア溢れる A さんはスタッフとお話ししている時が一番嬉しそうです。ただ、食事はいつもご飯とみそ汁しか食べないのです。スタッフがいくらおかずをすすめても箸をつけようとしません。そこで少しでもバランスの良い食事を食べて頂きたいと考えたのが「おかず丼」です。写真は、切干大根と干椎茸の煮物で丼にしたものです。何と A さんはその日、全部食べられたのです。「おかず丼」は大成功でした。

今では、一種類のおかずに限らず何種類かのおかずをのせて丼にしても「おいしい」と言って食べています。一人ひとりが食べ物の好みや量、食事の仕方は違います。また、その日の体調や栄養状態、環境によっても違ってきます。それらを見極め、一人ひとりに合った食事にしたいものです。

≪観察のポイント≫

●食べる意欲の問題か他のことへの意欲はどうか

●見る・味わうなどの感覚機能の低下は見られないか

●飲食物を正しく認識しているか

新聞記事の紹介コーナー

認知症で終末期、望む治療は

点滴４７％胃ろう６％

自分が認知症になり末期状態になった場合、水分を補給する点滴を望むのは４７％、胃ろうを望むのは６％。こんな結果が、厚生労働省による国民の意識調査でわかった。終末期の医療でも、治療の中身によって望む割合は異なる実態が浮き彫りになった。

２７日にあった厚労省の検討会で、速報値が報告された。今年３月、無作為抽出した２０歳以上の男女５千人に郵送で調査表を送り、４４％の２１７９人から回答があった。がんや認知症、心臓病といった病ごとに受けたい治療や、最期を過ごしたい場所を聞いた。

認知症になって終末期を過ごしたい場所は、特別養護老人ホームや老人保健施設といった施設が最も多かった。一方、末期がんで、自力で食事や呼吸ができないが判断力は以前と同じ場合、点滴を望む６１％、胃ろう８％と認知症の場合よりも高かった。過ごしたい場所は、身の回りのことが自分でできるためか、自宅を希望する割合が高かった。

自分で判断できなくなった時に備え、どんな治療を受けたいかを書面に残しておくことには７０％が賛成するものの、作っている人は３％、最期の治療について家族と詳しく話し合っている人も３％と少なかった。

座長の町野朔・上智大教授（刑法）は「終末期のあり方は様々。家族の間で十分に話し合うことが大切です」と話す。

朝日２０１３年６月２８日（金）

母　Ⅰ

亡くなった母とおなじ
九十二歳をむかえた今
母のことを思う

老人ホームに
母を訪ねるたび
その帰りは辛かった

私をいつまでも見送る
　母
どんよりとした空
風にゆれるコスモス
今もはっきりと覚えて
いる

忘れる

歳をとるたびに
いろいろなものを
忘れてゆくような
気がする

人の名前
幾つものの文字
思い出の数々

それを　寂しいと
思わなくなったのは
どうしてだろう

忘れてゆくことの幸福
忘れてゆくことへの
あきらめ

ひぐらしの声が
聞こえる

くじけないで　柴田トヨ　より

「認知症の人の歴史を学びませんか」この本との出会い

NPO 認知症介護家族の会うさぎ　青野勝子

私は認知症の人の介護体験がありません。そんな私が、縁あって NPO 法人認知症介護家族の会うさぎの会員として支援活動をすることになりました。少しでも認知症の人を理解するために、本を読んだり研修会に参加したりしています。そんな中、宮崎利加子氏の『認知症の人の歴史を学びませんか』という本に出会いました。

この本は文章だけでなく、田邊順一氏の写真が多く掲載されています。私は文章よりも写真に写っている人々の姿やその眼差しに衝撃を受けました。私に何かを訴えかけているように感じました。それは厳しい目でもなく寂しい目でもなく、優しく真剣な目です。懸命に与えられた運命を生きようとしている目に映りました。心が痛みました。認知症のことを理解してあげられなくてごめんなさいと言いたい気持ちになりました。

その一方で、著者の宮崎氏が運営しているグループホーム福さん家に生活している認知症の方々の姿は、自然な満面の笑です。認知症とは気づきませんでした。たった４０年の歴史の中でこんなにも変化している姿に驚かされました。認知症の歴史を知ることで、今どう支援していく必要があるのかを考える出発点となりました。

宮崎氏は、「徘徊」「不潔行為」「帰宅願望」などは、日常生活支援や対応次第でかなり改善すると言っています。以前は問題視されていたその症状も、その意味を知ろうとし、まずは受け止めることから始めましょう。認知症を改善するためではなく、認知症の人が豊かに、自分らしく生きることに支援していく目を向けていくことが大事と言っています。

一人でも多くの方々が、認知症の人やその人の介護をしている家族を知ることで、皆がありのままに生活できる世の中になってほしいと願います。ぜひ皆さんもこの本で認知症の方に出会ってください。

◇デイサービスうさぎ・メニュー日記紹介◇

２０１３．４．１（月）　**メニュー日記**

メニュー・・目玉焼きカレー
シーフードスパゲッティ
サラダ（大根と水菜）
冷やしトマト
煮物（鶏肉・牛蒡・ちくわ）
ねぎみそ（長ネギ・ワカメ）
フルーチェ
味噌汁（キャベツ）

＜利用者さま＞　８名

皆さんが大好きなカレーに、赤玉の卵をたくさんいただきましたので今日は目玉焼きにしてのせました。
ボリューム一杯ですが・・・「大丈夫、全部いただきます。」
頼もしいお言葉です！

２０１３．５．２３（木）　**メニュー日記**

メニュー7・・　冷ややっこ　鶏の香味焼き
水菜のポン酢の和え物
まぐろのテールしょうが焼（なす）
きんぴらごぼう　かぶの煮物（豚肉）
マカロニサラダ（ミニトマト・ゆで卵・サラダ菜）
デザート（リンゴ・黄桃のヨーグルトかけ）
味噌汁（なめこ・きぬさや）

＜利用者さま＞　１１名

今日は、うさぎの畑から水菜・かぶ・きぬさやが出ました。新鮮野菜は本当に美味しいものです！野菜本来の味を楽しむために薄味がよろしいようですね。
ミニトマト・なすは頂き物です。有り難うございました。

２０１３．７．１（月）　**メニュー日記**

メニュー　・・・　かつ丼
~~和風スパゲッティ~~（たらこ・のり）
煮物（高野豆腐・牛蒡・ちくわ・干しシイタケ）
新たまねぎのぽん酢和え
酢の物（大根・にんじん・きゅうり）
南瓜の煮物　デザート（コーヒー牛乳ゼリー）
スープ（キャベツ・人参・大豆）

＜利用者さま＞　９名

今日は、うさぎでは珍しくかつ丼にしました！スパゲッティの和風もたまには良いですね。また、らっきょう酢を使った酢の物は、丁度良い味のようでした。

２０１３．７．１３（土）　**メニュー日記**

メニュー　・・・　冷ややっこ
~~塩焼そば~~（キャベツ・豚肉・人参・ピーマン）
マーボなす（豚ひき・なす）酢の物（ふ・きゅうり）
じゃがいもの煮物　きゅうりの浅漬
冷やしトマト　デザート（黄桃のヨーグルトかけ）
みそ汁（油揚げ・小松菜）

＜利用者さま＞　１２名

今日はうさぎの畑から、じゃがいもが出ました。美味しい！食が進みます。この暑さを乗り切るには、食事は大事です。

これからの活動について

【第４回認知症介護教室】のお知らせです。認知症介護教室は、今後も続けてまいりますので引き続きご参加くださいますようお願いいたします。

第４回認知症介護教室

2013 年　10 月 13 日（日）　　受付　13:00　　教室開催　13:30～15:30

〇勉強会　　テーマ：　**「家庭での安全・安心なお風呂の入れ方」**

提供者：　福祉サービスみどり　　深沢慶太
デイサービスうさぎ　　諸岡明美
（株）ロングライフ　　稲葉　暁

【内容】　**１ブース：お風呂の環境と実際の入れ方**
２ブース：入浴介助の DVD 視聴
３ブース：認知症カフェ

開催場所　**デイサービスうさぎ**　稲敷市福田１５９７　　☎　0299-77-9173

参加費　ＮＰＯ協力会員　一般参加者とも無料　　事前の申し込みは不要です。

うさぎ文庫

「看取りの医者」　小学館
医師・医学博士　　平野国美

☆その人にとって最も相応しい療養の場そして死を迎える場所はどこか・・考えさせてくれる一冊です。第二話「呆けたふりをする老母」は長く生きた人の知恵とユーモアに驚きます。「ははは」と応じる先生も温かい。

これからも　どうぞ　宜しく
お願いいたします！
・・・編集委員一同

≪情報コーナー≫

社会保障　負担増求める

政府の社会保障制度改革国民会議は５日、最終報告書を決定した。少子高齢化が進む中で持続可能な社会保障制度を構築していくため、所得が高い高齢者には医療費や税の負担増を求めることとし、社会保障負担のあり方を「年齢別」から「能力別」に改めた。年金の支給開始年齢の引き上げは具体策を盛り込まず、今後の検討課題とした。

◎報告書ポイント（一部抜粋）

〔介護〕高所得高齢者の介護保険の自己負担を１割から引き上げ
軽度者向けサービスを段階的に市町村事業に移行

読売新聞　２０１３．８．６

ＮＰＯ法人認知症介護家族の会うさぎ
理事長　諸岡明美
〒300-0617　茨城県稲敷市福田１５９７
TEL　0299-77-9173　Fax　0299-77-9174