

活動報告・情報交換 など

出席メンバーの勉強や活動を含む、近況報告をしてもらいました

- ・ 10/24の勉強会 次回、10/12の勉強会はカウンセリング実習を行います。その次の10/24の勉強会は、『カウンセリング・ケーススタディ(輪読による事例検討)』の第2回を行います！書籍『そうだ！相談に行こう』をお持ちの方は持参ください。この中からひとつの事例を取り上げて、話し合います。勉強になりますので、ぜひご参加ください！
- ・ 11/21の勉強会 11月2回目の勉強会(11/21)は、高楊先生にPCAを中心にしたカウンセリング理論についてお話し頂く予定です。お楽しみに！
- ・ ボランティア活動 「なのはなカフェ」(ご高齢の方が集まるスペース)でのNCKからのボランティア参加は次回は10/21(土)の予定です。ぜひご参加を！
- ・ その他、情報交換や近況など

※ この内容は会員の個人的な活動を含むため  
HP掲載版では割愛させていただきます。

今後の予定

次回以降の予定です。ぜひご参加を !!

※ 毎月第2木曜・第4火曜日はNCKの勉強会です！(年間スケジュールはこちらに載せてます→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/>)

**10月12日(木)** 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング実習  
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 4号室

**10月24日(火)** 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング・ケーススタディ Vol.2 (輪読による事例検討)  
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 4号室

**11月9日(木)** 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング実習  
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 4号室

**11月21日(火)** 19:00～21:00 テーマ：『PCAを中心にしたカウンセリング理論(仮)』  
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 2号室

場所詳細： 人形町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?L=12&X=2.4397608735314&Y=0.62275808064978>  
NCKへのお問い合わせは→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B/>

今回は「認知症サポーター養成講座」を行いました。

「認知症サポーター養成講座」というのは厚生労働省の認知症サポーターキャラバンの一環として行われているもので、認知症の正しい知識を習得することとできる範囲で認知症の方を応援するのが目的です。(詳しくはこちらを→ <http://www.caravanmate.com/aboutus/>)

NCKでは豊田さんと辰口さんが講師の資格を持っていますので、今回はNCKメンバー向けにこの講座を行っていただきました。以下、講座の内容の抜粋です。



ファシリテーター 辰口さん

ファシリテーター 豊田さん

まずは意外に知らない認知症についての正しい理解から。そもそも「認知症」とはひとつの病気を指すわけではなく、様々な脳の病気によって起こる症状のことであります。

また、加齢などによる、いわゆる「物忘れ」とも違います(右のスライド参照)。スライドにある「見当識」というのは、現在の年月や時刻、いま自分がいる場所などの状況を把握できていることを指します。

認知症の詳しい症状については、添付資料(※ 会員限定)を参照してください。

そして、気になる人が多いかもしれない認知症を予防するコツや「早期発見するためのポイント」について、解説がありました。認知症が疑われるときは専門の医療機関での受診が必要です。また、各自治体の「地域包括相談センター」に相談するのもおすすめです。

そして、私たちが知っておかなければいけないのが接し方。認知症の症状をお持ちの方と接する際には、ご本人の苦しさを考えることや、まずは肯定的に接して自尊心を尊重することが大事だそうです。

その心構えの抜粋が右下のスライドに載っています。添付資料も参照するとより理解が深まると思います。

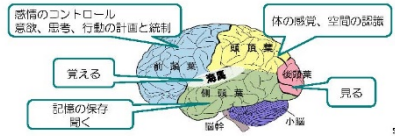
全体として、動画とスライドを使ってわかりやすく勉強になる講座でした!

この講座を受講した人が「認知症サポーター」と呼ばれます。このカードとオレンジリングが目印です。



認知症とは?

色々な原因で脳の働きに不都合が生じて障害が起こり、生活する上での支障がおよそ6カ月以上継続している状態を指します。認知症は、ひとつの病気のことではなく、脳の病気によって起こる症状です。



～「加齢による物忘れ」と「認知症」の違い～

Table comparing '加齢に伴うもの忘れ' (forgetting due to aging) and '認知症のもの忘れ' (forgetting due to dementia). It lists characteristics such as '記憶の一部を忘れる' (forgetting part of memory) vs '全体を忘れる' (forgetting everything), and '記憶障害に加えて判断の障害や実行機能障害がある' (memory impairment plus judgment or executive function impairment).

認知症を予防するコツ

刺激のある日常で脳を活性化させることが大事!

- ✓ バランスのよい食事をとる
✓ 適度な運動で足腰を丈夫にする
✓ 深酒やタバコをやめ、規則正しい生活を送る
✓ 生活習慣病を早期発見し、しっかりと治療する
✓ 転倒などによるケガに注意する
✓ 様々なことに興味と好奇心をもつ
✓ 考えをまとめて表現する習慣をつける
✓ 様々な人と楽しく交流する
✓ いつも若々しく、おしゃれ心を忘れない
✓ クヨクヨし過ぎず、明るいきげで暮らす など

認知症を早期発見するポイント

「おや?いつもと違う…」という視点が大切!

- > 服装が不自然(季節に合わない、乱れている等)
> その人らしくない態度や反応
> 何度もしつこく話を、数分前の話を覚えていない
> 言葉が出てこない、会話の内容が不自然
> 財布や鍵などを置いた場所が分からなくなる
> 調理・掃除・整理整頓などがうまくできない
> 同じものを何度も買ってきてしまう
> 小銭が貯まる(硬貨が上手く使えない)
> 身近な人の名前がでてこない など

～地域の相談窓口を活用しましょう～

「家族の物忘れが気になる」「近所の〇〇さんの様子がおかしい」「家族が認知症と診断されたけれど、どうすればいい?」など、困ったときは各自治体にある地域包括支援センターの窓口にご相談してみましょう。

◆【地域包括支援センター】とは?
地域の身近な総合相談窓口です。保健師や看護師、社会福祉士、ケアマネジャーが配置されています。高齢者を地域でサポートするための拠点として、福祉・健康・医療など総合的に高齢者とその家族の生活を支える機関です。高齢者本人だけでなく、家族や地域住民の相談を、適切な機関と連携して解決してくれます。

認知症の方の気持ちを考える

認知症になっても、喜怒哀楽などや快・不快といった情動(反射的に起こる強い反応)は心に残ります。「何があったのか」「なぜなのか」は記憶になくても、状況や対象に対する感情は残り続けるのです。ですから、認知症の方が必要以上にマイナスな感情を持つようなことは避けなければいけません。

認知症の方の言動は、ほとんどが本人の立場になって考えれば理解できるものです。温かい気持ちで寄り添いながら、本人ができることを一緒に探していく姿勢がとても大切です!

認知症の方と接するときの心構え

「私は認知症ではない」「病院には行かない」「病人扱いするな」と言い張って困らせることがあります。でもそれは、やり場のない怒り・悲しみ・不安などから自分の心を守るための自衛反応かもしれません。また、拒否・抵抗など困った反応をすることもありません。そんな時は、否定したり説教したりするのではなく、まずは肯定的に接するよう心がけましょう。

こんなとき、あなたならどうしますか?
おやつなんて別にいらない!
運動なんてしない! 疲れるだけだ!

認知症の方と接するときの心構え

【基本姿勢 “3つの「ない」”】
①驚かせない ②急がせない ③自尊心を傷つけない

- 【具体的な対応の7つのポイント】
・ まずは見守る
・ 余裕をもって対応する
・ 声をかけるときは1人で
・ 後ろから声をかけない
・ 相手に視線を合わせてやさしい口調で
・ おだやかに、はっきりとした話し方で
・ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき... などなど

今回の認知症サポーター講座、勉強になりました。ボランティア活動などで認知症の症状をお持ちの方と接する機会があっても、認知症について知らないことや、考えがおよばなかったことがいろいろあるんだな...と気づかされる講座でした。やってよかったですね。ちなみに、認知症サポーターの数は6月末時点で900万人を超えてるそうです! すごいですね。【水口】