

介護者だより きずな

事務局：泉南市社会福祉協議会 TEL 482-1027 泉南市樽井1丁目8-47

新年会

一月八日（金）、あいぴあでの新年会は、おだやかな天気でした。会場には西浦会長作成の、真新しい横断幕とともに、十二年前に古谷義信さんが描いてくれた、大きな猿の絵が飾られていました。



昼食のあと、ピアノの松田真由美さんと、ヴァイオリンの鳥野恵子さんに来ていただいて、音楽会をしました。舞台のお二人の衣装を見て、私は驚きました。きれいな紺色のワンピース。半袖です！

暖房が入っているといえ、一月です。何枚も重ね着している私は、寒さで手がかじかんでしまわないかしら、

演奏の時、震えないかしら、なんてよけいなことを心配していました。♪「愛のあいさつ」の演奏が始まりました。よく聞くメロディーです。舞台の上の松田さん、鳥野さんは、準備をしていた時とうってかわり、音楽家に変身されていました。ピアノと、ヴァイオリンの音色が溶け合っ、体の中に入ってきます。ラジカセでCDを聴くことはありませんが、その音は耳から入ってきます。けれども、生演奏は振動が直接伝わってくるので、心地よい気分になさせてくれるのですね。



「愛のあいさつ」は、イギリスの作曲家エドワード・エルガーが、八十年上の彼女・アリスに捧げた曲だ

そうです。

♪マドリガル・ツイゴイネルワイゼン・ノクターンと、曲は続きます。ノクターンはピアノの詩人・ショパンの名曲です。十九世紀、パリの社交界で貴婦人達も聴いたことでしょう。

ここで、曲は演歌に変わりました。♪愛燦々・知床旅情・津軽海峡冬景色・北国の春・花

ピアノとヴァイオリンで聞く演歌もいいものです。

次は、冬の曲メドレーです。「何曲入っているか数えてみて下さい」小学校で習った歌がほとんどで、子供の頃に返ったみたい。♪大寒小寒・たき火・冬の夜・冬景色・スキー・ペチカ・雪の降る街を等、十曲演奏してくれました。

それから、みんなで歌いました。西浦会長が歌詞を大きく印刷して、ホワイトボードへ貼ってくれ、それを見て歌いました。♪りんごの歌・青い山脈・ここに幸あれ

ふたたび、なつかしい歌の演奏です。♪とんがり帽子・お山の杉の子・雨降りお月さん・肩たたき・ゆりかごの歌・花嫁人形・バラが咲いたく〜く

皆さんの心にも、バラが咲いたことでしょう。昔はいい歌がたくさんあったなあ。

松田さん、鳥野さんは、子供の頃からずっと音楽を続けてきて、大学を卒業後、知り合ったそうです。若い頃はこのような活動は考えたこともなかったそうですが、自分達の親も年若いときと話されていました。大きなコンサート会場での演奏のかたわら、このように二人で演奏に向いているのだそうです。おしまい、「四季の歌」を全員で歌いました。

松田さん、鳥野さんのやさしさが、楽器にのって伝わってきたのでしょいか、心が癒された演奏会でした。



11月30日、泉州ブロック活動交流会が、貝塚市で開かれました。

第1部のレクリエーションは、大阪府レクリエーション協会・大橋一美先生のリフレッシュ体操です。先生は3B体操の指導員もされています。大橋先生のお母さんは10年前ガンと診断されたそうですが、お灸やツボ押しを先生はされたそうです。お灸やツボ押しも良かったのでしょうか、お母さんに寄り添ってあげたことが、何よりの良薬だったのでしょう。

「指先を刺激するのは、いいですよ」と、指の体操を教えてくださいました。右手の親指を左手でくるくる回して引き抜く。次は人差し指・中指と、順にしていきました。「指の体操、グッパグッパ、親指さんこんにちは」と歌いながら、親指同士をチョンチョンし、これも順にやっています。

また、顔にもいろんなツボがあると、教えてくださいました。歌に合わせてツボを刺激すると、楽しみながら元気になっていきます。

第2部はグループに分かれての話し合いでした。テーマは3つ用意されていましたが、介護者が集えば話はつきません。

「父と母、二人とも認知症になってしまってどうしようもなくなり登会長に電話した。電話口で泣きながら話をしたことが忘れられない」

「今は看取り会員になったが、介護中の人助けになればと会に残っている」「介護は大変だったけど、おかげでいろんな人と知り合いになれた」等々・・・

今年度は熊取町・貝塚市が当番市でしたが、来年度は泉南市・岬町が当番市です。

皆様のご協力をお願いします。

泉州ブロック活動交流会

くる回して引き
し指・中指と、
ます。「指の



人差し指で、くりくりと

シリーズ 教えて認知症 ④

その人の人生に耳を傾けて

認知症を発症された方々の多くは、自分が自分でなくなり、そして、自分で自分なりに保とうと格闘されますが上手くいかず、パニックに陥るといった体験、または環境、周りの人に脅かされる、あるいは自分自身の体に脅かされている体験などをされています。

このゆびとまれデイサービスでは、認知症ケアの視点として、認知症の症状を問題視するのではなく、その人の生きてこられた物語を知り、その物語に参加し関わっていくことを考えています。

不安な状態に陥られた際には、静かな場所に移動していただき、ベンチでゆったりと、職員との時間を過ごしていただいています。その際には、現実を否定せず、話す言葉に耳を傾け、共感的に受け入れるということ、そして声にならない心の声を聞いていけたらと思います。わかってあげるより、わかろうとする姿勢を大切に、少人数だからこそできる支援をさせていただきます。



このゆびとまれデイサービスセンター 辻 智恵 TEL 483-1440

中核症状と BPSD（行動・心理症状）について

あなたは、目的地に行くために電車で出かけ信号待ちをしていました。別のことを考えていたら自分がどこに行こうとしていたのか忘れてしまいました。しかも今自分がどこにいるのかすらも…。あなたはどんな気持ちになるのでしょうか。不安な気持ちを解消するために、スケジュール表を見たり、身内の方に連絡をしたりなど何かのアクションを起こしませんか。そのアクションこそが行動・心理症状（以前は、問題行動と呼ばれていました。）であり、家族や介護スタッフを悩ませる症状なのです。

この行動・心理症状は心身の状態が不安定だからこそ出現する症状で、とても快適で心地よい環境であればあまり出現しません。認知症の症状はこの行動・心理症状と中核症状に分けられます。中核症状は、①主に直前のことを忘れてしまう記憶障がい、②場所・時間などが分からなくなる見当識障がい、③物事の段取りなどを考えて順序立てて実施することが難しくなる実行機能障がい、④理解したり認識を誤ったりしてしまう理解判断力の低下などがあり、認知症の進行に伴い不可逆的に出現してしまう症状です。中核症状が進行しても必ずしも行動・心理症状が出現するのではなく、不安感や不快感などが原因となって出現するのです。

最近の認知症ケアにおいては、いかにして不安感や不快感を取り除き、行動・心理症状の出現を抑えるかがケアの鍵になっています。



どうぞ
お気軽に
お声がけ
ください!

ケアプランセンターみらい 西之坊 篤 TEL 480-0307

フラワーホームの見学

2月3日、サービス付き高齢者向け住宅・フラワーホームへ見学に行ってきました。3日は節分で、ホームでは豆まきやカラオケをしているところでした。テーブルの上には缶ビールも用意されていて、ほろ酔い気分の入居者が演歌を歌っていました。

サービス付き高齢者向け住宅は、ケアハウスと同じようなものですが、サービスの内容が住宅により違うので、充分に確認する必要があります。

「この売りは設備が良い上に家賃が安いことです」と、ケアマネージャーの森下さんは話されていました。入居のNさんもそのように言われていました。

入居一時金は家賃の2ヶ月分で、18㎡の部屋で約10万円です。退去の際には返金されます。食事を用意されていますし、個人浴室も4ヶ所あり、自由な時間に一人で入浴できます。

それに、クリニックがホーム内に開設されました。また今は、高齢の方でもエステやネイルをされるのでしょうか。そんな部屋があるので、驚きでした。

入居時は元気でも、動けなくなった時はどうなるのかと、誰もが心配しますが、「最期まで面倒をみます」と、施設長の松本さんは言われています。機械浴室もあるので安心です。

1泊2日・3200円(3食付)で、体験入居もできますよ。

フラワーホーム 泉南市中小路2丁目1837-1 電話 493-3398

*見学は随時受付しております。お気軽にお越しください。



編集後記

大相撲初場所、琴奨菊が優勝した。日本の力士の優勝は十年ぶりとのこと。同じ日、日本列島は大寒波。奄美大島でも雪が降ったという。百十五年ぶりだそう。そして私は六七年ぶりに、生のイワシを食べた。泉佐野の漁港へ行くと、きれいなイワシが二百円で売っていた。生で食べられると言う。買って帰って酔につけた。

生まれて初めて、自分で料理した生のイワシを食べ感動。寒波もいいもんだとその時は思えた。が、やっぱり暖かい方がいい！(け)



つどい

3月11日(金)

あいぴあ泉南 2階会議室2

午後1時半～

シニアのためのやさしいヨーガ

2月27日(土) 3月19日(土)

樽井公民館 11時～12時

男の介護「味彩の会」

3月4日(金) 4月1日(金)

平野台の湯 午前11時～

チョコボラ会

3月25日(金) 4月22日(金)

おいでや!泉南 午後1時半～