



健康教室のご報告

2月の健康教室は、「第8回生活介護支援サポーター養成講座」との同時開催で「認知症サポーター養成講座」を行い、講師は鴻池会居宅支援事業所大西 南津子ケアマネジャーが務めさせていただきました。

はじめに、認知症サポーターについて、「サポーターは特別な事をする人ではなく、認知症について正しく理解し認知症の本人や家族を温かく見守る人です。」と説明をさせて頂き、その後、認知症についてお話をさせて頂きました。



まず、加齢による物忘れと認知症による物忘れの違いについて説明をさせて頂き、続いてアルツハイマー型認知症・脳血管性認知症・レビー小体型認知症・前頭側頭型認知症など認知症の種類や特徴、そして記憶障害や見当識障害といった「中核症状」や鬱・暴言・妄想・幻覚・徘徊といった「行動・心理症状」について説明をさせて頂きました。



その中で、テレビで放映されたドキュメント「若年性アルツハイマー型認知症と戦う」などを紹介させて頂きながら、行動・心理症状は、ご本人の不安を理解し接すること、また認知症の進行防止には、ご本人の「出来ること」を継続できる環境を周りがさりげなく整えること、などを伝えさせて頂きました。

最後に、認知症介護を経験された岡上多寿子さんの詩集「いっぱいごめん いっぱいありがとう」の中の一部を紹介させて頂きました。

《きれい好きで石鹸の香りがする母でした。徐々に家が黒ずみ、所定の場所に物が見当たらなくなりました。「なんで これくらいの事ができないの！」何度も母を責めました。その度に母は悲しい顔をしていました。》
皆さんは詩集に綴られた言葉ひとつひとつにうなずきながら耳を傾けておられました。

講座終了後、受講者にはオレンジリングが配られ、51人の認知症サポーターが誕生しました。これからも認知症サポーター養成講座を御所市全域で開催し、誰もが安心・笑顔で暮らし続けられる地域を目指したいと思った健康教室でした。