地域包括・在宅介護支援センター

健康教室ご報告

９月の健康教室は、鴻池荘リハビリテーション部　福岡拓也　作業療法士を講師に「認知症って？ ～知っておきたい認知症予防～」をテーマに中央公民館で開催させて頂きました。

まず福岡さんより「認知症ってどんなイメージですか？」との問いかけがあり、参加された皆さんからは「新しいことが覚えられない」「作業ができない」などの答えが聞かれました。

その後、“雨の中、傘を持ち、妻を迎えに行くが、道にまよい、ずぶぬれで警察に保護された認知症の夫と、その夫を探し続け、警察に迎えに来る妻の心の葛藤”を描いた映像を見せて頂きました。そして、「なぜ上手く傘をさす事できなかったか？」「なぜ道に迷ったのか？」を皆さんと一緒に考えました。「昔と傘の開け方が違う」「駅までの道が分からない」など、皆さんは認知症の人が「なぜ」そのような現状にあるかを理解されておられ、記憶障害になっても、上手く動作ができなくても、その人自身は何ら昔と変わることはないことや、認知症の人の行動には必ず理由があることそのため周囲の対応はとても重要であることが伝わっていました。また映像の中では、周囲に相談できず一人で苦しまれているご家族の姿も映し出され、ご本人だけではなく、ご家族への支援の大切さをあらためて皆さんと振り返る機会になりました。

最後に、認知症を予防するためには自分らしい過ごし方や活動が大切とのことで「興味・関心チェックリスト」に挑戦しました。参加された皆さんからは「自分は体を動かすようにしている、趣味も持ってますが、それだけで認知症を予防することができますか？」「受診はどの科にいくと良いのですか」「自分は物忘れ外来に受診をしました。特に問題はないですと言ってもらった」等の質問や感想をいただきました。

今回参加頂いた皆さんは、認知症を他人事としてではなく自分のこととして考え、以前より、認知症や認知症の人への理解を深めておられると感じた健康教室でした。

（鴻池会居宅介護支援事業所　弓場　明美）