

令和 7 年 2 月 25 日 発行



公益社団法人 認知症の人と家族の会

えひめ支部だより 第 119 号

事務局 〒790-0843 松山市道後町2丁目11-14

愛媛県看護協会内

電話：089-923-3760 (直)

089-923-1287 (呼)

FAX：089-926-7825

E-mail：kazokunokai@nursing-ehime.or.jp

会員数 102 名 (2月4日現在)

ゆっくり やさしく おだやかに

【もくじ】

- 「老い」を受け入れ、楽しく生きよう！
上岡 梅香 2
- 四国ブロック本人交流会に参加して
井上 真喜子 3
- 西条のつどい
大澤 孝市 4
- 電話相談研修会に参加して
小笠原 乃子 5
- お知らせ
愛媛県支部総会について





「老い」を受け入れ、楽しく生きよう！

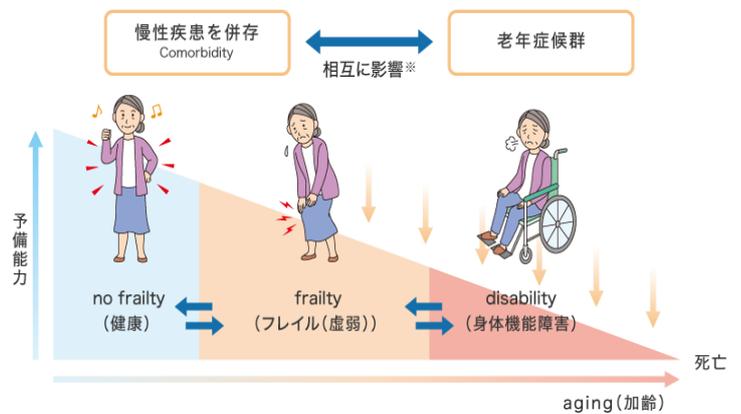
世話人 上岡 梅香

「人生100年時代」という言葉が使われるようになって久しくなりました。団塊の世代が75歳になる今年は2025年。高齢者はますます増えてまいります。私が現役生活を引退したのは、65歳の時でした。65歳といっても、「まだまだ若い」とずっと現役の気持ちでボランティア活動など続けております。ところが最近、70歳代になってくると、「膝が痛い」「腰が痛い」「肩が痛い」とあちこち体に変化が出てきました。慣れない農作業のせいかなと思いつつも、いつまでも若い時とは違うなと昨今感じている次第です。

昨年の暮れに、毎年受けている特定健診『行ってこーわい！ 愛媛の健診』に行ってきました。当日わかった結果で指摘されたのは、「肥満がありますね」と言われたことです。それは自分でも十分納得していることですが、その他、高血圧、コレステロール、糖尿病などは正常域でした。認知症のリスク要因に生活習慣病を見直すことで、ある程度予防可能ともいわれており、少しホッとしているところです。

近年、「フレイル」という言葉をよく聞きます。加齢で心身が衰え、要介護状態の一手手前の状態です。筋力低下などによる「身体的フレイル」、抑うつ症状や認知機能障害などによる「精神・心理的フレイル」、引きこもりや孤立などによる「社会的フレイル」が相互に関連しており、1つのフレイルから次々に別のフレイルが引き起こされるといわれます。

フレイルを予防するには「バランスの良い食事」「適度な運動」「人とのつながりを持つ社会参加」が大切だと言われております。



フレイル予防には3つの要素が大切です！



私は、実家の花木の世話を「息抜き」としてしています。筋肉痛に悩まされながらも心地よく感じ楽しんでます。自分が生まれ育った地域は、人口減少、少子高齢化、過疎化がずいぶんと進んでまいりましたが、里山には楽しみもいっぱいあります。野鳥のさえざり、小川のせせらぎ、深い朝霧、美しい自然の中をウォーキングしながら出

会ったおばちゃんたちとのおしゃべり、これも「息抜き」のひとつです。

これからの人生、「老い」は誰にでも訪れ必ず進んできますが、「老い」と向き合いながらもフレイル予防に努め、無理なことはせず、認知症になっても楽しく健康寿命を延ばしてゆきたいものだと思います。

四国ブロック本人交流会に参加して

愛媛県支部副代表 井上真喜子

12月22日の日曜日、「四国のみんなで集まろうや！」と徳島県支部の大江代表から誘っていただき高速道路をぴゅーっと走って高松に行ってきました。今回は愛媛県認知症希望大使の皆さんとご家族、森川代表と一緒に参加して楽しい時間を過ごさせていただきました。



開催地の香川支部の皆さんが、いろいろな企画を考えてくださっていて、ビンゴ大会や生演奏のプレゼントもありで参加者の皆さん大喜びでした。生演奏をしてくださった方も若年性認知症の方で、リクエストに即興で応じてくれたり何より楽しそうな姿が素敵でした。ぜひ愛媛県にも来ていただきたいなあと思っています。

ご本人とご家族、支援者に分かれての話し合いもそれぞれに盛り上がり、皆さん悩みもあるけれど、前向きで「考え込んでも仕方がない。なるようになる！」と笑い声の絶えない交流会になったと思います。あとはやっぱり、おいしいうどん屋さんの話やたまご食べ放題の徳島ラーメンの店の話など、ご当地グルメ自慢で盛り上がりました。美味しいものを食べると誰でも元気になりますよね。

一緒に行ってくれた大使の皆さんやご家族も、「なんか旅行みたいで楽しい。こんなに遠くに来たのは久しぶり。」と言ってもらって私も嬉しくなりました。

四国4県での活動は楽しみは4倍に苦しみは4分の一になるんじゃないかと思っています。これからも続けていけたらいいなあと思っていますので、愛媛県で開催するときにご協力をお願いします(^^)♪





つどいの心 西条発

世話人 大澤孝市

・開催日時

日時：毎月第二水曜日 13：00～15：00

場所：西条市総合福祉センター

・参加者の状況

現在の参加者は10数名です。認知症本人も毎回2～3名参加されています。同時に本人参加の運営に難しさを感じています。

参加者は、現在夫を介護している妻の立場の方が多数を占めています。その中の多くの方は西条市内のカフェにご夫婦で参加され、お互いの繋がりを大切にされています。

「家族の会のつどい」に参加されているご家族からの声掛けにて参加者が増えてきました。

又、毎月、西条市報に「つどい」の案内を掲載していただいています。認知症の症状や介護の不安を持ちながら生活している方が「つどい」の案内を目にとめて相談や参加をしていただいています



・介護者の不安

日々の介護の中で、同じ話を何回も繰り返されている方への対応の大変さ、さらに身体的な低下で介護力が増え精神的、肉体的に不安が日々の生活に現れてきます。

参加者同士が連絡を取り合い、お互いの介護話等で気持ちの整理をされ日々のかかわりを穏やかな気持ちで接してほしいと願っています。



2024 年度本部電話相談員研修会に参加して

会員 小笠原乃子

昨年入会し、今回初めて研修会に参加させていただきました。

研修の午前中は「意思決定支援について」というテーマでした。

私は以前、特別養護老人ホームで看護師をしており認知症の方とそのご家族の意思決定支援をしておりましたので非常に興味深い内容でした。

正解がないことの支援は非常に難しいものです。講師の先生もおっしゃっていましたが、「正解がない」ことを決めること、その援助は非常に大変です。決めるときに悩んで

決めても、やはりあっちの方がよかったか、とってしまいます。私はそれをご家族に伝えるようにしていました。



ハッとさせられたのは「支援するときに自分の意見の方向へ無意識に誘導しがち」ということでした。気をつけていても言葉の端々にその思いが出てしまいがちであることを思い出しました。電話相談をする際には気をつけなければならないなと思いました。

他にもソムリエに学ぶ意思決定支援で「これはどんなワインですか、と聞かれたらワインに詳しい人にはこんな説明、詳しくない人にはこんな説明、とその相手によって説明を変える必要がある、対応も変える必要がある」というお話も聞きました。

いろいろな相談を受けたときも、このことに気をつけたいと思うと同時に、午後からのグループワークで学んだ共感と傾聴を大切にしてお話を聞こうと思いました。とても学びの多い研修会でした。

電話相談

公益社団法人 認知症の人と家族の会 愛媛県支部

電話番号：089-923-3760

開設日：月・火・木・金 10:00~16:00

開設時間：10:00~16:00

お知らせ

愛媛県支部総会のお知らせ

日時：令和7年5月24日（土）13:15~

場所：愛媛看護研修センター

研修会：テーマ未定

詳しい事は決まり次第お知らせします

○代議員について

愛媛県支部総会において、6月に行われる本部総会の代議員選出を行います

正会員であれば誰でも代議員に立候補することが出来ます

希望される方は、支部事務局までご連絡ください

会員継続のお願い

いつも公益社団法人「認知症の人と家族の会」愛媛県支部の運営につきまして多分なご支援・ご高配を賜り厚く御礼申し上げます。家族の会は会員の皆様の総合力で成り立っています。ひとりでも多くの方の協力が必要です。2025年度も是非会員継続をお願いいたします。

世話人募集

「家族の会」愛媛県支部では世話人を常時募集しています。

認知症を理解し共に歩める人、一緒に活動しませんか？

投稿のお願い

支部だよりでは皆様のご意見・ご要望・ご感想・ご提案・短歌や俳句・介護体験など自由に募集しています。施設紹介もお待ち致しております。皆様のお力をお借りして、紙面の充実と会員相互の交流を図っていきたいと思います。事務局まで FAX、郵送、メール等で宜しくお願ひします。

編集後記

介護が終わると、会員を継続される方が少なくなってきました。会員の皆様 2025 年度も会員継続よろしくお願ひします。

(編集委員 宮子・上岡)

