２０２１年（令和３年）１１月１日発行

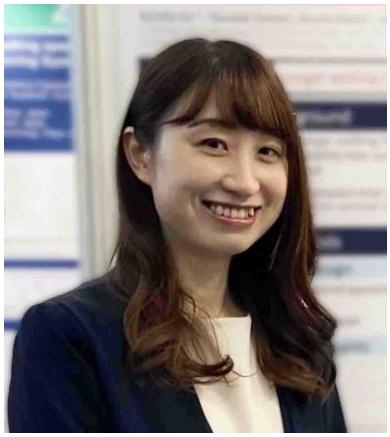
元氣！ながさき

NO.86

発行人　布施川香保利
編集人　元気！ながさきの会
広報部
題　字　豊島区長　高野之夫

元気！ながさきの会は豊島区および東京都健康長寿医療センターのご指導で健康セミナーの開催、男の料理、パソコンなどの活動により、認知症予防を実践しております。

サブスタッフとして デイサービスで 働いてみませんか？



東京都健康長寿医療センター研究所
高齢者健康増進事業支援室　伊藤久美子

わが国では人口の高齢化が進んでおり、介護人材不足も深刻な状況です。また、健康状態は良好でも、地域活動に参加できていない高齢者の役割づくりも求められています。

介護予防・日常生活支援総合事業の基準緩和型サービスでは、住民が総合事業対象者に介護予防サービスを提供できる、つまりデイサービスで働くことができるようになりました。専門的なサービスを提供しない場合においても、デイサービスに通う利用者と接するには、利用者の健康状態の理解や守秘義務、介護予防に関する知識が必要です。そこで、東京都健康長寿医療センター研究所では、自治体とともに、デイサービスで住民が学ぶ新しい教育プログラム、「サブスタッフ養成講座」を開発しました。

サブスタッフとは、デイサービス職員とボランティアの中間で、介護予防の知識と技術を持って、デイサービス職員の支援のもと介護予防サービスを有償で提供する補助スタッフです。

サブスタッフ養成講座は、住民がデイサービスで介護予防サービスを提供できるようになることを目的とした４カ月間のプログラムであり、参加者はデイサービスで行う「講義」と「実習」に週１回ずつ参加します。「講義」（1 時間／回、全 16 回）は、ワークブックの輪読とグループワークを中心に行い、利用者の心身機能の状態、介護予防、自治体の介護予防サービスについて学び、地域での介護予防活動の見学を行います（表 1）。「実習」（半日／回、全 13 回）では、利用者のケアプランの目標や内容を把握し、デイサービス職員の支援のもと段階的に介護予防サービスを提供します。具体的には、血圧の測定や体調確認、利用者と一緒に運動を行うことや傾聴などを行い、利用者のケアプラン目標の達成をサポートします。

平成２７・２８年度にサブスタッフ養成講座に参加した４９名の修了後の活動は、デイサービスで活動を継続した方が51.0%、新しい地域活動に参加した方が１４.３%であり、65%以上の方が新しい活動につながりました。養成講座への参加は、サブスタッフにとって自分自身の介護予防や生きがい、楽しみになったり、地域とのつながりができたり、デイサービスを

次ページへ

前ページより

身近に感じられるようになっており、利用者との日々の関わりから学ぶことも多いようです。

デイサービスでは、サブスタッフに一緒にデイサービスを運営する意識で幅広い業務を担当してもらえて、業務負担の軽減につながっているようです。また、利用者には、デイサービス職員が時間を取れない中、サブスタッフにゆっくりと話を聴いてもらえるというメリットもあります。

「サブスタッフとしてデイサービスで働く」ことが、これから地域活動に参加したいと考えている方々の参加のきっかけになることを期待しています。

ウォーキング雑感

太極拳　大森 弘雄

或る日、日課となっているウォーキングに出る。目的地は「元気！ながさきの会」の会員なら誰もが知っている哲学堂公園にした。我が家から 1.5ｋｍ弱、時間にして約 20 分の距離だ。子供のころからの遊び場で、昔は今のように整備されていなくて妙正寺川の河原まで下りて水遊びをしたものだ。丁度手頃の距離なので犬を連れての散歩にはこの公園の周辺にはよく出かけたが、園内は犬が禁止なので外から梅、桜の花を眺めるだけだった。犬が居なくなってから、久しぶりに園内に入った。左側に幽霊、右側に天狗の像がある「哲理門（俗称妖怪門）」をくぐって林の中の石段を下りて妙正寺川に出る。橋を渡ると「哲学の庭」に出る。ここにハンガリー出身のワグナー・ナンドールという彫刻家の作品・世界の聖人（キリスト・釈迦・聖徳太子・・・）11 体がおかれている。　彫刻に関心が無い人も一見の価値がある。

ウォーキングが日課とは言うものの犬と一緒のころはほぼきまった道を廻るだけだったが、歩いてみると見るべき処は沢山ある。目白庭園、江古田の森公園、平和の森公園。落合の下水処理場近くの「せせらぎの里」から神田川沿いの車を通さない遊歩道は桜並木を上流に東中野駅付近まで行くのも手ごろな距離だ。

第 20 回 健康セミナー開催

認知症の方への対応の仕方

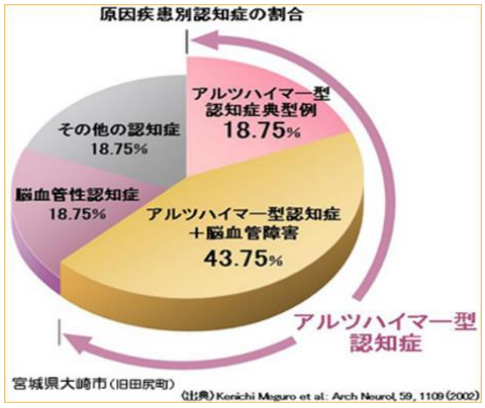
～『おやっ？』と思う初期症状から重たくなった症状まで その時々、家族・友人・周囲の人々は？～

令和３年９月１５日（水）、としま産業振興プラザ（IKE Biz）６階多目的ホールにて２年振りに健康セミナーを開催いたしました。今回はアトリエ村高齢者総合相談センター宮島里子氏を講師に迎え、「認知症の方への対応の仕方」について学びました。

以下は講演の要約です。

（１）アルツハイマー型認知症（アルツハイマー病）
（２）脳血管性認知症（脳血管障害⇒脳梗塞、脳出血など）
（３）レビー小体型認知症（びまん性レビー小体病）
（４）前頭側頭型認知症（前頭側頭葉変性症・ピック病など）
（５）その他
・慢性硬膜下血腫
・正常圧水頭症
・脳腫瘍、脳炎
・薬物中毒、欠乏症
・うつ
・脱水
など

※（１）と（２）で全体の８割を占める



認知症は脳の病気であり、その原因となる主な病気は、アルツハイマー型のアルツハイマー病、脳血管性の脳梗塞や脳出血などの脳血管障害、レビー小体型のびまん性レビー小体病、前頭側頭型の前頭側頭葉変性症・ピック病など、その他としては慢性硬膜下血種、正常圧水頭症、脳腫瘍、脳炎、薬物中毒、欠乏症、うつ、脱水、などがあり、アルツハイマー型と脳血管性で全体の ８ 割を占めています。

豊島区における認知症高齢者の数

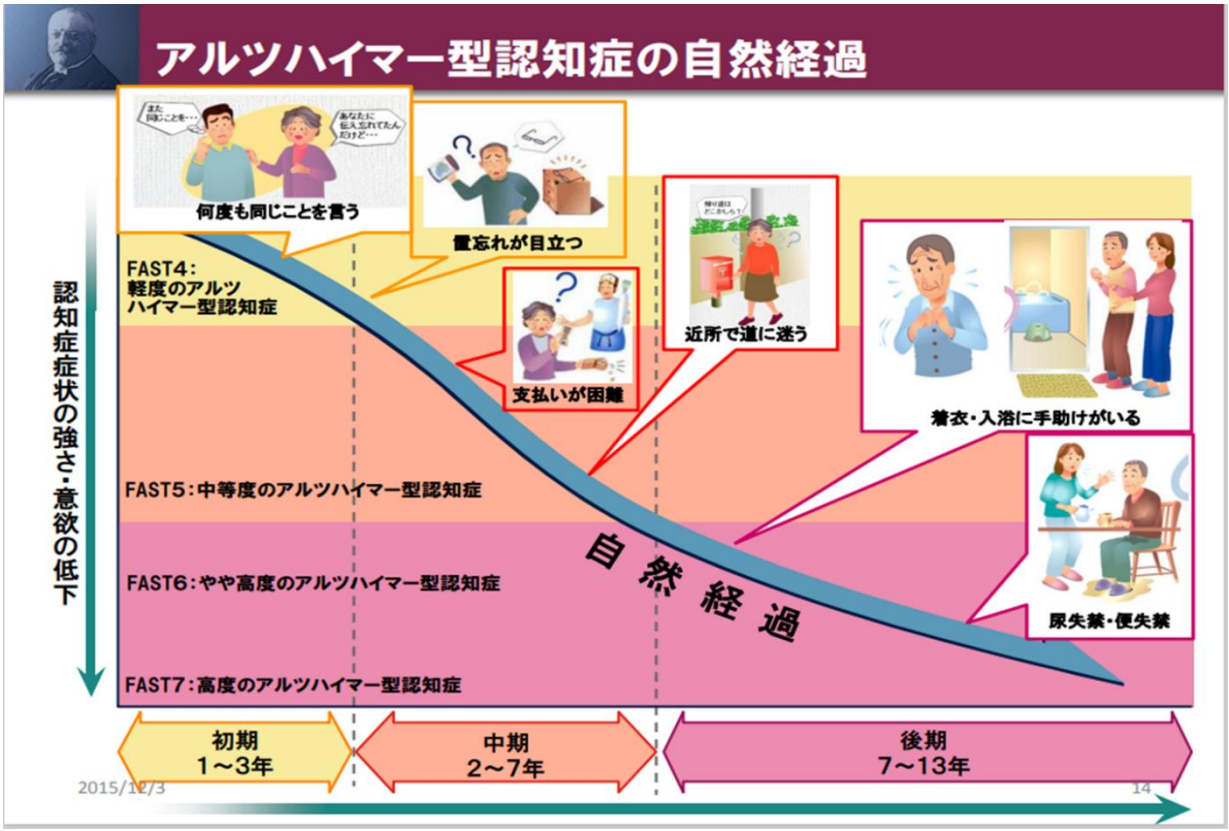
豊島区　認知症高齢者推計人数

2015年　8,865人
2020年　9,889人
2025年　10,513人

「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」

豊島区における認知症高齢者の数は、令和 ２ 年で 9,889 人、これは豊島区の高齢者人口の 17％強に当たり、およそ６人に１人です。

認知症の症状を初期（1～3 年）、中期（3～7 年）、後期（7～13 年）に分け、その時々の代表的事例を上げ家族・友人・周囲の人々の対応の仕方をクイズ形式にして話は進みます。



事例１－１：また同じ話

ながこさんは夫に先立たれ息子と2人暮らし。家のことは長年自分が切り盛りしてきました。「来週は親戚の法事だから予定はどうなってる？」「隣のおばあちゃん入院したんだって(亡くなっている)。」と同じ話を何度もするようになり認知症かなと息子は心配しています。

対応であっているものは？

1. 何回も聞いたよ！
2. 話を聞き続ける
3. かかりつけ医に相談する
4. 相談センターに電話する

あれから数年ながこさんの認知症状は進み…

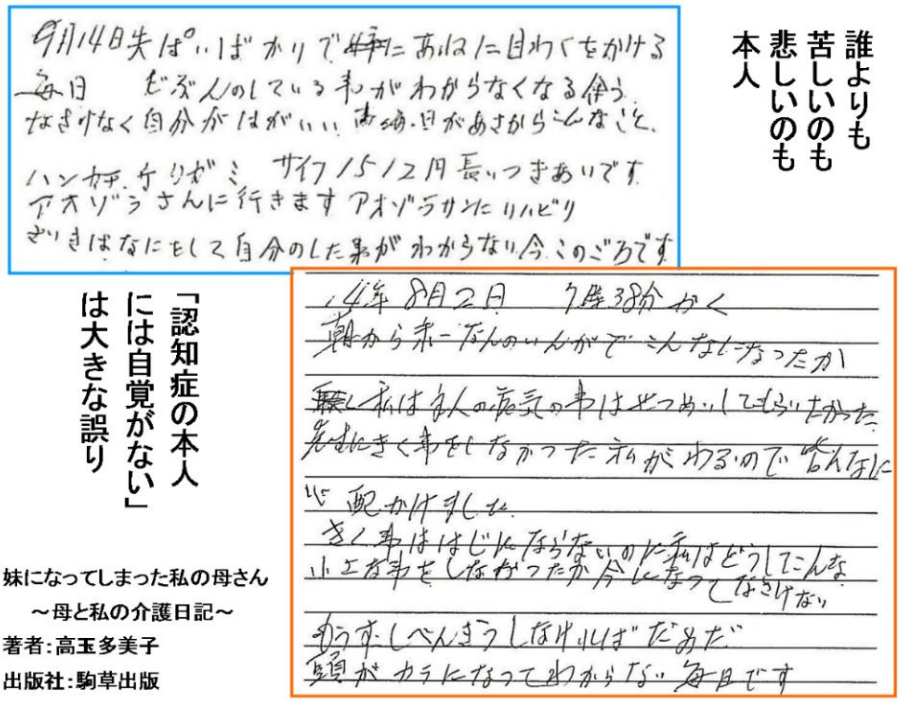
事例２－１：通帳どこやった？

ながこさんはこのところ夜中息子に「通帳がない！あんた隠したんでしょう！」と起こすようになりました。「あるだろ？」といっても「それじゃない！」の繰り返し。明日も早いのにもうどうしてよいかわかりません。

対応であっているものは？

1. 説得する。
2. 一緒に探す。
3. 包括センターに相談する。
4. 寝る。

誰よりも苦しいのも悲しいのも本人


9月14日 失ぱいばかりで毎日あれこれ目わくをかける
毎日 どぶ人のしている事がわからなくなる俺う
なさけなく自分がはがいい 面倒日があさからこんなこと
ハンカチ ケリガミ サイフ パスノ2月長いつきありです
アオゾラさんに行きます アオゾラサンたリハビリ
でいきはなにもして自分のした事がわからない今このごろです

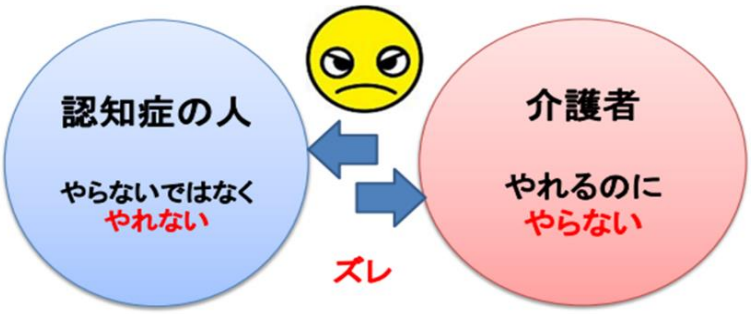
「認知症の本人には自覚がない」は大きな誤り

14年8月2日 7時38分 かく
朝から来ーなんのいんがでこんなになったか
最近私は本人の病気の事はぜつめいしてもらいたかった
先生にきく事をしなかった私がわるいので皆んなに
心配かけました。
きく事はじんならないのに私はどうしてこんな
小工夫事をしなかったか分になってなさけない
あうすしべんきうしなければだめだ
頭がカラになってわからない毎日です

妹になってしまった私の母さん
～母と私の介護日記～
著者：高玉多美子
出版社：駒草出版

認知症の症状に最初に気付くのは本人なのです。今までできていたことが「できない」という「現実」と「できる」という「思い」のなかで葛藤し、そこから不安や混乱が生じます。そんな中で、できない歯がゆさが怒りとなったり、他の人にはその事実を悟られまいとして、取り繕ったりその場しのぎの話合わせ等をしたりします。そうして介護者（家族・友人・周囲の人すべてを指します）には「やれるのにやらない」と映り、本人の「やらないのではなく、やれない」という間にズレが生じ、お互いの不快感やイライラ、ストレスに繋がっていきます。

認知症の人と介護者のズレ

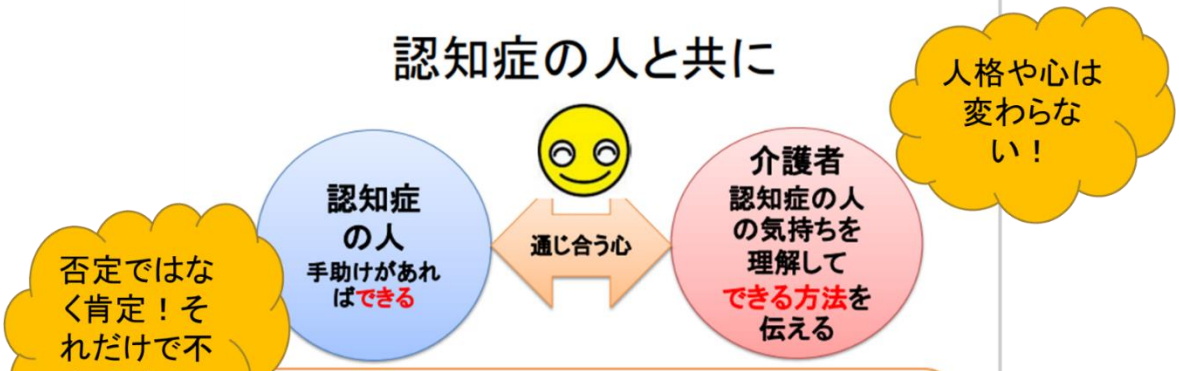


- やりたくてもやれない現実に、不安感や不快感があります。
- なぜやれないか自分でもわからない混乱があります。
- 理解してもらえない介護者の対応に被害感やストレスを感じています。

- なぜやらないのかわからず、介護の負担感や不快感を感じてしまいます。
- 「やれるのにやらない」と思う気持ちが、認知症の人にイライラ・不満・ストレスを感じてしまいます。

2015/12/3 17

認知症の人と共に



- 介護者が認知症の人の出来る所、出来ない所を知り、「このようにすればできるよ」と部分を手助けすることで、認知症の人は「自分でできた」と思えます。
- 介護者が認知症の人に「出来ているんだよ」と伝え、認知症の人が「自分は出来る」と思えれば安心する事ができます。

2015/12/3 18

認知症の人もこれまで家族や社会に尽くし頑張って生きてきた人であり、困った人ではありません。家族や周囲の人の理解と助けを借りて、住み慣れた地域で幸せに暮らすことができるのです。その為にも家族や友人、近隣、地域とのつながり、社会とのつながりはとても大切なのです。

認知症の方が安心するために

対応の振り返りとポイント

・何度同じ話をしても本人は初めてのつもりです。「そうなんですね。」と必ず肯定。間違っていても受け入れる。

・理屈で説得してはいけません。気持ちを理解しましょう。説得より納得。

・困った行動の裏にはその人なりの理由があります。行動をよく見て「どうしたの？」と聞いてください。

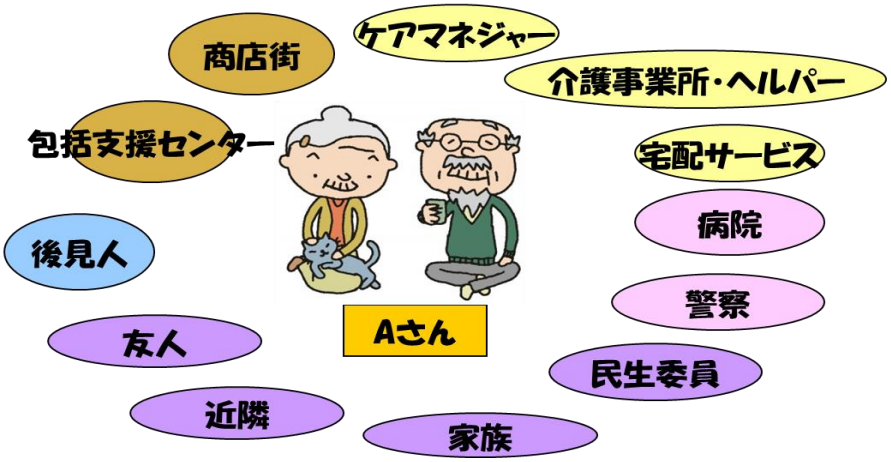
・認知症の方と対応する人の気持ちは合わせ鏡です。笑顔を忘れずに！

・眼をみて相手のペースに合わせてゆっくり話す。トーンは低く、短く。

・できることを大切に。みつけて褒める。

・感情に働きかける声掛けをする。きれい、気持ちいい、うれしい、ありがとう！

みんなで認知症の人を支えよう！



家族や近隣、地域とのつながり、

社会とのつながりはとても大切です。

これからも「元気！ながさきの会」として、会員同志の支え合いは勿論のこと、みんなで地域を支えて行けるよう願っています。それが会の理念である大きな「地域貢献」ではないでしょうか？！ （布施川）

昭和24年生　2016年入会

吉野訓正さん　（男の料理）

セミナーでお会いした大森副代表から「元気！ながさきの会」活動の興味ある話をお聞きし、「男の料理」に参加させていただきました。

月一回の開催で、先生の考えられた創作料理メニューに従って食材調達、自主的な料理の分担、片付けなど時間内に終わるよう阿吽の呼吸で和気あいあいと楽しく行っています。入会し５年経ちますがいろいろな人との出会い・拡がりの大切さを感じています。コロナ禍で開催も制限され、頻度も減り残念な状況ですが、早く平常時に戻り定期的開催ができる事を祈っています。楽しい教室です。興味のある方の気楽な参加をお待ちしています。

昭和21年生　2017年入会

小山祐子さん　（パソコン水曜午後、旅行）

息子たちが独立した後に、設置のパソコンそして二台のノートパソコンが残りました。タイミング佳く初心者コースの説明を聞く機会があり、「元気！ながさき」とのおつき合いが始まりました。何も解らないまま、まして横文字の世界、不安ばかりでしたが、サポーターや周りの皆さんの助けを借り、少しづつ楽しめるようになりました。そして４年がたちました。まだまだ教えていただく事ばかりですが頑張ってみようと思います。

入会一年後に旅行会にも参加させていただいています。コロナ禍でしばらくは、ミーティングが多いですが、これからが楽しみです。リーダーの無駄のない話し方、人のまとめ方など、すごく勉強になります。

昭和17年生　2017年入会

板橋則雄さん　（パソコン火曜午後）

カラオケや簡単な運動だけしていた平成 29 年４月頃、シニアの為のパソコン・ワード入門講座のポスターを見つけ、頭の体操と思い入会いたしました。

５月からワード入門講座に入り。終了した１１月から火曜午後のサークルに入りました。全くの素人で、マウスの使い方から講師の方及びサポーターの方にやさしく、親切に教えて頂き、現在まで３年半位続いています。

課題も特になく、自由に好きな作品を、サポーター及び先輩の皆さんに教わってばかりですが、楽しく学んでいます。ぼけ防止のため、何とか頑張って行きたいと思っています。

イベント案内

区民ひろば長崎

◆ **み～んなのひろば SDGｓまつり**
11月13日（土）14:00～15:00

◆ **クリスマスコンサート**
12月11日（土）13:30～14:30

◆ **節分の集い**
2月 3日（土）13:30～14:30

区民ひろば富士見台

◆ **クリスマスの集い**
12月 8日（水）10:30～11:30
江原陽子コンサート
（元 NHK 歌のお姉さん）

◆ **ボッチャ大会**
12月12日（日）13:30～14:30

◆ **回遊キャラバン**
1月12日（水）午前中予定

区民ひろば椎名町

◆ **新春の集い**
1月15日（土） 9:00～17:00

◆ **伝々ツアー**
2月 5日（土）10:00～16:30

新型コロナの影響で、イベントの延期、中止等があります。詳細は各区民ひろばにお問合せ下さい。

（電話）
区民ひろば長崎 03-3554-4411
区民ひろば富士見台 03-3950-6871
区民ひろば椎名町 03-3950-3042

活動スケジュール

グループ名		曜 日	時 間	場 所
パソコン	月午前	月	10:00 ～ 12:00	長崎シニア活動室
	月午後		13:30 ～ 15:30	
	火午前	火	10:00 ～ 12:00	
	火午後		13:30 ～ 15:30	
	水午後	第1･3･4水	13:30 ～ 15:30	
	木午後	木	13:30 ～ 15:30	
	金午前	金	10:00 ～ 12:00	
	金午後		13:30 ～ 15:30	
	土午前	土	10:00 ～ 12:00	
	木曜サロン	第3･4木 休止中	10:00 ～ 12:00	
太極拳	武式	第1･3火	13:30 ～ 15:30	区民ひろば富士見台
	扇	第2･4火	13:30 ～ 15:30	区民ひろば椎名町
	２４式	第3･4水	13:30 ～ 15:30	
折り紙		第3･4水	9:00 ～ 12:00	区民ひろば富士見台
朗読		第2･4木	10:00 ～ 12:00	区民ひろば富士見台
男の料理		第2木	9:00 ～ 12:00	千早地域文化創造館
フィットネス		第1･3金	13:15 ～ 14:15	区民ひろば富士見台
		第2･4土	12:15 ～ 13;30	長崎小学校体育館
スポーツ吹矢		第1･3金 休止中	14:30 ～ 16:00	区民ひろば富士見台
		不定期 休止中	14:30 ～ 16:00	区民ひろば長崎
旅行		土	10:00 ～ 12:00	区民ひろば富士見台
囲碁		土 休止中	10:00 ～ 16:30	長崎シニア活動室
ミュージックレク		月1土不定期	13:30 ～ 15:00	長崎小学校第２学習室
グラウンドゴルフ		不定期 前月に決定		目白台運動公園他

事務局	曜 日	時 間	場 所
議事運営会議	第1木	10:00 ～ 12:00	区民ひろば富士見台
運営委員会	第2水		
パソコン世話人会	第1水		長崎シニア活動室
ホームページ更新	奇数月第3土	14:00 ～ 17:00	

長崎シニア活動室 豊島区長崎2-27-18 区民ひろば長崎3階

編集後記

健康セミナーで“認知症の方への対応の仕方”の講演会は、各事例に基づいた内容で非常に参考になった。「誰より苦しく悲しいのは本人であり、認知症を本人は自覚している」との説明には、今までの認識不足を強く感じた次第です。いずれは我が身に起こることではあるが、せめて「運動・食事・社会参加（趣味等）」で少しでも発病を遅らせたい。 （有馬）

元気！ながさきの会
〒171-0051
東京都豊島区長崎 2-23-14
TEL：03(3530)2506 布施川香保利
FAX：03(3530)2506
URL：http://genki-nagasaki.hiho.jp
元気ながさき 検索