



認知症家族の会 さくらの会

かわら版 令和6年7月号



さくらカフェの様子

令和6年6月4日（火）開催のさくらカフェはあったかふれあいセンターかみぶんで行いました。

さくらカフェでは、上分地区住民・ボランティア・民生委員・GH すさき・SH おおの郷・一陽病院の方々の参加があり、総勢約50名での開催となりました。

まごころサポート市原さんの講話

■ 認知症ケアの基本3原則

共感をする・否定をしない・先に折れる

■ これまでの介護の経験

タンスの中の服を整理しても次に来た時には散らばっている。話を聞くと服の置き方にこだわりがありました。その人の価値観をすることが大事ですね。



地域に認知症に関心を持っている人がこんなに集まってすごいね。

普段は親族の介護をしています。家から近いき来れました。

講話を聞いて、昔のことやけど親の介護をしたときあれはあれでよかったがやと思うことができた。

話を聞いて涙を流す方もいました。



さくらカフェ



日時 8月6日（火）
13：30～15：30
会場 新荘公民館 大会議室
参加費 100円（飲み物・ケーキ代）
どなたでもご参加いただけます。

内容
13：30～ 家族の会
14：00～ カフェタイム
14：45～ 講師 吉良 道好 様
「介護はまかせちょき」
ヤングケアラーから現在に至るまで
15：15～ カフェタイム（質問など）

私たちは気楽に集う場所にしたいと考えています。
介護者、認知症家族に関わらず、どなたでもご参加ください。



さくらカフェやさくらの会で出た悩みに対する対処法を載せています。
今回は、グループホーム 新荘の里 さんから
「在宅介護の睡眠不足」について助言をいただきました。

Q

介護をしていたら、短時間の睡眠を繰り返すことになるため、
こまめな睡眠をとることになります。
それで睡眠はいいのでしょうか？



A

日本人の平均睡眠は 6～8 時間です。
睡眠は分割されていても、日中に眠気で困らない質の高い睡眠がとれていれば
構いません。

しかし、在宅介護において睡眠不足は課題です。
介護者が夜間に起きることも多く、疲労が溜まりやすいです。そんな時は以下の
対処法を試してみてください。

① かかりつけ医に相談

要介護者の睡眠状況を確認し、適切な睡眠薬や安定剤を処方してもらうことで
不眠を解消できる場合があります。相談してみましょう。

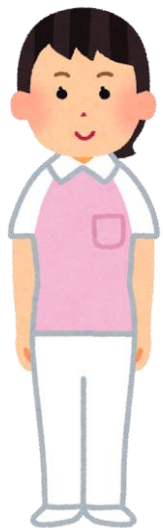
② 適度な散歩を促す

日中に運動を心掛けることで、夜間の睡眠の質を向上させることができます。

③ ポータブルトイレの導入

夜中のトイレ利用が必要な場合、ポータブルトイレを利用することで、介護者の
睡眠を妨げないようにします。

注意点：座面の高さの調節を座った状態で足裏が全部着く高さに調節



須崎市内のグループホーム

シルバーホーム	おおの郷	多ノ郷甲 1136-2	0889-40-0560
グループホーム	ぬっく須崎	妙見町 11-6	0889-43-0510
グループホーム	すさき	多ノ郷甲 5741	0889-43-1181
グループホーム	やまざくらの里	安和中ノ川内 693	0889-40-0333
グループホーム	新荘の里	下分甲 606-3	0889-43-0101

グループホームの入所のことや、認知症のことなど、
いつでもお気軽にご相談ください

