

認知症家族の会 さくらの会

かわら版 令和6年4月号

次回の開催予定は
 5月7日(火) 13:30~15:30
 会場は 須崎市山手町1番7号
須崎市総合保健福祉センター
 2階会議室1です。
 事務局：須崎市役所内 長寿介護課
 ☎0889-42-1205



令和6年3月5日(火)開催のさくらの会は・・・
 会員の方や、市役所職員、地域包括支援センターの職員などが参加し総勢11名での開催となりました。

近況について



配偶者は時々面会に行くが、ほとんど反応はない。今は要介護5。要介護3から要介護5になるまでは大分かかった。元気なことは元気。配偶者の機嫌がいいとこちらのメンタルも良い。
 親の介護中はよくケンカした。何度も同じことを言うので、「同じこと言うなボケ!」と言ったら、「親に向かってボケとはなんだ!」→「ボケにボケと言って何が悪い!」→「そのボケの子どもや!」などなど・・・
 また昔は病院自体もきちがい病院と言われていた。今は非常にスマートな病院。

施設入所中の配偶者について、家に帰らせるのは無理と思っていたが、試しに日曜日に帰らせてみて、一緒に過ごした。時間がきたら、夕食は施設にと送り送って行った。送ったら、自分は事務所に用事がある等言って出てくる。毎週日曜日の午後は家族と過ごせるようになった。

介護の話はあまり他人に言わなかった。変に思われると思って隠していた。

施設の中での面会はまだできない。現在101歳。祖母が102歳だったので、それを越してくれたらいいなと思っている。機嫌がいいときでないと目を開けない。孫を育てていたので、孫のことを言うと一番反応がいい。流動食であるが完食している。主治医が食べている間は死なないと言っていた。長生きしてくれたらと思う。

保健師さんの紹介で今日は初めて来させてもらった。介護は中々やりとりが難しい面がある。



認知症高齢者の見守りについて

認知症高齢者の見守りの手段として、見守りカメラの導入や、民間企業のサービスなど、さまざまなものがあります。須崎市では、「須崎市認知症高齢者家族等支援事業」があります。GPS位置情報システムを用いた機器の初期導入にかかる経費について助成を行うものになります。

須崎市認知症高齢者家族等支援事業

- 対象者** 下記のいずれかに該当する高齢者等を介護する家族または親族など。
 対象高齢者は、須崎市に住所のある市民税非課税世帯に属するおおむね65歳以上の者とする。
 (1) 一人暮らしまたは日中独居の者であり、認知症による徘徊が認められるもの
 (2) 若年性認知症により徘徊行動または徘徊行動のおそれのある者
 (3) その他市長が認める者

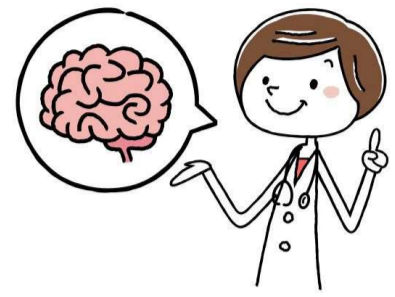
詳しくは
 須崎市長寿介護課
 0889-42-1205
 まで

支給対象費 (1) GPS機器の初期導入経費 (2) 初期手数料 (3) その他必要と認められる費用
 ※使用料や通信料、その他導入後にかかる経費は利用者の負担とします。
 ※GPS機器の破損、紛失等による再購入費用等は支給の対象としません。
 ※助成金の支給額は1万円を限度額とし、支給は対象高齢者1人につき原則1回を限度とします。(ただし、前回の支給日から2年を経過している場合はこの限りではありません。)

須崎市のグループホームの管理者さんから、何か情報発信できればとの思いで、記事を書いています。今回は、シルバーホームおおの郷 立仙さんから たきぐち薬局 薬剤師 瀧口 英寛 様 にご依頼いただき、

「認知症治療薬」についてです。

認知症の全く新しい治療薬が発売 どんな薬？



昨年末に、アルツハイマー病の新しい治療薬レカネマブ(レケンビ®)が発売されました。今までの治療薬では認知症の症状を一時的に軽くしたり、進行を遅らせることしかできませんでした。しかし「レケンビ」はアルツハイマー病の原因物質に働きかけて病気の進行自体を抑制する薬として注目を集めています。いわば、今までの治療薬が対症療法的な治療薬であるのに対して、「レケンビ」は原因そのものに働きかける根本治療に近い薬です。しかし、だれでも使用できる薬ではなく、その使い方は限定的であり注意点も多い薬です。

どのような作用があるの？

認知症の原因疾患はさまざまですが、最も多いアルツハイマー病は、「アミロイドβ」というたんぱく質が何らかの原因で脳の神経細胞の外側に蓄積することがきっかけになるとみられています。蓄積したアミロイドβがかたまりとなると、今度は神経細胞の中に「タウたんぱく」が蓄積します。すると、神経細胞が減少し、認知機能が低下すると考えられています。

【レケンビ】は「抗アミロイドβ抗体」と呼ばれる薬で、抗体の働きで脳内に存在するアミロイドβに結合して減らす作用を持っています。いわば、アルツハイマー病の原因を治療する薬といえます。

誰につかえる薬なの？

軽度認知障害もしくは軽度アルツハイマー型認知症で、さらにアミロイド PET 検査や脳脊髄液検査によりアミロイドβの蓄積が認められた人が対象になります。中等度以上に進行したアルツハイマー病の人には、効果が確認されていません。また、副作用に対するリスクの高い脳の異常がないことを調べる必要があります。

どのような副作用があるの？

特に使い始めて数ヶ月以内に、脳が腫れたり、脳に少量の出血が生じたりするなどの報告があります。そのため、専門医療機関での注意深い観察、評価(定期的な MRI 検査等)が必要とされています。

課題も残る？使用は限定的か

最大の課題はその、費用にあるかもしれません。体重50kgの方で年間にかかる費用はお薬代だけで約300万円弱(高額医療費の上限額によって自己負担金額は様々)です。また、2週間ごとに投与しないといけないため、受診頻度も高まり、副作用の確認のために検査も繰り返さないといけなかったりと、医療費総額で考えると大きなものになると予想できます。

また、様々な特殊な検査を行うことはそれなりの設備が必要で、できる医療機関は限られています。2週間ごとに受診しないといけないことを考えると、近くにその様な設備が整った医療機関があることも必要です。今後は、薬によってどれだけ効果があるのか。副作用はどうか。費用対効果はどの程度なのか。そのあたりの検証は行われていくことでしょう。

しかし、認知症治療の新たな一歩であることには間違いありません。今後の医療の進歩に期待がかかります。

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





認知症家族の会

さくらの会

かわら版 令和6年5月号

事務局：須崎市役所内 長寿介護課

☎0889-42-1205



さくらカフェ

日時：6月4日（火）
13：30～15：30

場所：あったかふれあいセンター
かみぶん 1階（元JA上分支所）

参加費：100円

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～ 講話「認知症ケアの基本と本音」

講師：まごころサポート

生活相談員 市原武さん

15：15～ カフェタイム（質問など）

15：30 終了

令和6年4月2日（火）開催のさくらの会は吾桑公民館で行いました

初めて認知症カフェと合同で開催し、吾桑地区住民の方々や会員の方、地域包括支援センター、市役所職員の参加があり、総勢約20名での開催となりました。

介護のはなし

今日は驚いたことがありました。
九九をすらすら解くことができていました。でも、名前を書いてもらおうとするとなかなか書いてくれません。すると「名前がどうしても分からない」とのこと。九九はできるのに…と驚きました。



面会が長い間でできていませんが、機嫌がいいと目を開けるし、口も開けて食事をとってくれているらしい。一日でも長く生きてほしいです。早く会いたいです。



一陽病院 諸隈先生のお話

少し認知が気になる…病院行っていいの？

！ 認知症は早めの対応が大事 ！

なにか最近物忘れが多いな、家族の様子が心配と言う方はお気軽に病院へ
お話を聞き安心することもあると思います。

受診時はいろいろな検査や会話を重ねて診断します。



須崎市のグループホームの管理者さんから、何か情報発信できればとの思いで、記事を載せています。今回は、グループホームぬっく 森光さんから「笑いヨガ」についてです。

皆さん、「笑いヨガ」をご存じですか？

「笑いヨガ」とは、笑う動作とヨガの呼吸法を合わせた、誰にでもできる笑いの体操、笑いの健康法のことです。

体は、本物の笑いと「つくり笑い」の区別がつかないので笑う動作を繰り返していると、脳は心から笑っていると錯覚し、気持ちよーいと感じるホルモンを分泌させ、同時にストレスをおさえるホルモンを出すといわれています。笑った後の爽快感や楽しさは、だれにでも経験があるはず。試しに一度、30秒間声をだして「ハハハハ…」と笑い続けてみてください。体がポカポカして、血流が良くなったように感じませんか？ポカポカしてくると、心も温かくなり、やがて、本当におかしくなってきます。これが笑いの力です。

実際に、笑いは体内ジョギングとも言われています。30秒間笑うだけで、ジョギングや自転車マシンで得られるような血流量の増加による脳の活性化が起こり気分爽快になると言うことが、医学的な実験によって立証されています。また、笑いによって全身の毛細血管が発達する為、高血圧の予防・改善につながり、代謝が良くなることで糖尿病や肥満を予防・改善したり、自律神経の働きを整えたり快樂ホルモンとも呼ばれる脳内物質βエンドルフィンや脳をリラックスさせるセロトニンの分泌を促したりするなど、不安や緊張を和らげる働きもあるとされています。笑う動作を繰り返していると、顔の表情筋、声帯、胸筋、腹筋など、笑うための筋肉が鍛えられます。笑いヨガは無理矢理笑うことも大声を出す必要もないのですが、「ハハハハ」と息を吐き続けるので、見かけ以上に激しい運動です。周りが笑っていると、笑いが伝染します。笑えば、ウツウツした気分が吹っ飛びます。笑いヨガは、症状や年齢も関係なく誰でもが実践できます。笑いヨガで大切なのはとにかく笑うこと、話の内容も、ネタも関係なく、集中力も不要で、自分だけが話がわからない、という孤独感もないので、認知症の方に効果的です。

当施設では、平成28年に、笑いヨガに出会い、レクリエーションの時、笑いヨガを行い、ボランティアで笑いヨガを教えて下さる方も来て下さっていました。最初は照れくさかったり、バカバカしいと笑えなかった方も、少しずつ笑えるようになっていました。職員も、「自分達が普段あまり笑っていないのか、頬の筋肉が緩んだような気がする」との声が聞かれました。

笑いヨガのやり方

手拍子と掛け声

- ① 少し強めの力で手拍子をする。
- ② 「1、2、123」のリズムで手拍子をする。
- ③ 膝をやわらかくして、体を動かしながら手拍子続ける。
- ④ 手拍子に合わせて「ホッホッ、ハッハッハッ」と声を出す。

深呼吸

- ① 上半身を前に倒し、横隔膜の角度をつけながら、ゆっくりと息を吐く。
- ② 吐ききったら、上半身を起こしながら息を吸い、腕を上挙げて前進をストレッチする。
- ③ ①→②→①と続けて行う。
- ④ ②で息を吸いきったら、3秒ほど息を止めて「ハハハハ…」と声を出しながら行う。

※息を吸う時は鼻で呼吸をし、吐く時は鼻でも口でもかまわない。①で上半身を前に倒すとき、深く曲げる必要はない。できるだけ、ゆっくりと息を吐くことが大事。

その他・笑いの体操

○子供に戻るキーワード

- ① 手拍子に合わせて「いいぞ！いいぞ！」という。
 - ② 「イエーイ！」で両手を伸ばしてストレッチ。そして、「ハハハハ」と笑う。
- ※無邪気である頃を思い出させる。

○アロハ笑い

- ①両手を上げ胸を開き、「アロ～」とできるだけ長く声を出し続ける。
 - ②「ハハハハハ」と前かがみになりながら、息を吐く。
- ※全身の血流が良くなり、心も体もスッキリ。



注意：笑いヨガを行う前に

- ・屋内でやる場合は、換気をしてから行いましょう。屋外の場合は、空気の綺麗な場所を選んでください。
- ・医師から運動を止められている方は、必ず医師に相談してから行いましょう。
- ・開腹手術後2か月未満のかた、安定期ではない妊婦、ヘルニアなどを抱えている方も医師に相談してください。

笑いヨガは、介護する側とされる側の双方が、明るく笑顔でいられる秘訣です。皆さん、「ハハハハ」と笑ってみてください。

引用文献：笑いヨガで超健康になる！（マツキ出版ムック『壮快』特別編集）

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





認知症家族の会 さくらの会



かわら版 令和6年6月号

次の開催予定 7月9日(火) 13:30~15:30

会場 須崎市山手町1番7号須崎市総合保健福祉センター2階会議室1



事務局：須崎市役所内 長寿介護課 ☎0889-42-1205

令和6年5月7日(火)開催のさくらの会は須崎市総合保健福祉センター2階会議室1で行いました
会員の方、地域包括支援センター、市役所職員の参加があり、総勢約10名での開催となりました。

介護のはなし

本人の認知がそれなりに進んできているね。「いにたい。いにたい。」と言う。

その時、なんて返していますか？

なんて返しゅうろう、....

病院から一時的に家に帰ってきたら、病院に帰ろうとする。
いざ病院に帰る時は車からすっと降りる。

今おるところを実家やと思って帰ろうとするよね...

声をかけても見向きもせん。もう過去の人になっちゃうね私らは。



認知症患者さんの帰宅願望どうすればいい？

帰宅への思いが出た際は“止めません”まずは“共感”をします。

施設では、「そうだよね、帰りたいよね！」と伝え、次に謝ります。「送っていきますのでお車の準備の時間を下さい」と言い時間をいただきます。その間に帰りたい時間をいただきます。

そして、帰りたい理由を探り、“生理現象”から考え対応します。

トイレに案内したりお茶お菓子を出したりします。
そのうちに落ち着いたら「夕食を作ったので食べて行って」などとお話をして対応しています。

まごころサポート 生活相談員 市原武さん

でも、こんな時、ついつい怒ってしまうかも、強く言ってしまうかも、...
そんな時の対処方法を裏面に記載しています。ぜひご覧ください。



須崎市のグループホームの管理者さんから、何か情報発信できればとの思いで、記事を書いています。
今回は、グループホームやまざくらの里さんから

「アンガーマネジメント」についてです。

認知症になるとどうなる？

今までできていたことができなくなります。
なんども注意しても、助言をしても、すぐに忘れてしまう。



ついつい介護する側の方は、..

「何回も言いゆうろう。」「どうしてそんなことをするが。」

とつい怒ってしまう時があると思います。つい、怒ってしまっ、介護する側の方はそんなことを言うつもりはなかったのに・・・と自分を責めてしまうことがあるのではないのでしょうか。

そのようなときに、怒りのコントロールができれば介護する側、される側双方の関係性が良好に保てるかもしれません。

アンガーマネジメントとは？

アンガーマネジメントとは、「怒りの管理方法」です。

1

怒りを静める。(6秒ルール)
怒りに反射しないこと。イラっとしたら6秒待つ。

2

怒りを点数化する。
6秒カウントしているうちに10段階で点数化する

3

怒りがわいたら、一旦その場から離れる。

4

〇〇すべき、〇〇しなければならないという価値観を捨てる。



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





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が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





認知症家族の会
さくらの会
 かわら版 令和6年8月号



さくらの会の様子

令和6年7月2日（火）開催のさくらの会は保健福祉センターで行いました。

さくらカフェをきっかけに参加してくださった方がおり、会員の方、職員を含めて総勢9名での開催となりました。



仕事柄多くの高齢者と関わるのですが、家の片づけができない人が多い。これは認知症でしょうか。

人それぞれですね。認知症でなくても片づけのできない人はいます。まずはその人の価値観に寄り添ってあげることがいいですよ。

僕はよく片づけのできない人には頂戴と言って片づけのできないものをもらっています。日本人なので誰かのために役に立ちたいという気持ちがありますから頂戴というといいですよ。

地域で行われているバザーに片づけられない物を販売する形でもいいかもですね。

二人の介護をしていました。男性の介護は緊張することがあった。認知症で何が何か分からなくなっているため、実際にされたことはないが、何かされるかもという緊張感がありました。



裏面に認知症と片づけができない人の違いを記載しております。ぜひご覧ください。

次回予告

日時 9月3日（火） 13:30~15:00

会場 須崎市総合保健福祉センター

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が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 すさき さんから
「認知症と片づけ」について助言をいただきました。

Q

片づけができない人がいるがそれは認知症なのでしょうか



A

一概に認知症であるとは決めがたいです。

なぜならば、加齢によって片付けが出来なくなった場合と認知症によって片付けをする事が出来なくなった場合が考えられるからです。

認知症の方で、良く見られる特徴として挙げられるもの

- いつもやってきた仕事や家事でミスが起きるようになる
- 慣れている道で迷子になる
- お金の勘定ができなくなる
- 話が通じなくなる
- ポーっとしていることが増える
- 妄想がある



このような特徴が見られた場合、直ぐに専門医への受診をお勧めします。

また、認知症初期である場合には、まだら認知症といって、しっかりしている時や忘れっぽい時などがありますので、加齢による物忘れなのか、認知症の初期なのかを見極める事が難しいです。その時にも早めに専門医への受診を行い検査して貰う事がいいです。

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





認知症家族の会 さくらの会

かわら版 令和6年9月号



さくらカフェの様子

令和6年8月6日（火）さくらカフェを新荘公民館で行いました。
新荘地区で暮らす住民の方、会員の方、職員を含めて総勢10名での開催となりました。



さくらの会員 吉良さんの講話

『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～』



12歳から家族の介護を経験、その後妻の介護を行った経験を含めてお話をしてくださいました。

介護は身も心も知らない間にボロボロになります。

介護する人は抱え込むのが1番危険です。

私は近所の人、町内会、警察等に妻の状態（認知症）を伝え、何かあったら連絡して欲しいと頼んでいました。隠さなかったことでいろんな人に支えられ、妻が徘徊しても周りの人が見つけてくれて助かりました。

自分1人ではないと感じたことが救いになりました。

私は朝食前に自分の顔を見て疲れているか確認しています。
疲れていたら無理をしても休むことを大事にしています。
皆さんも自分の健康は自分で守り、自分を大事にしてください。



人を頼る事、自分の健康は自分で守る大切さを吉良さんの実体験から参加者に伝わり、涙を流す参加者も見られました。

次回予告

日時 10月10日（木）
13：30～15：30
会場 集落活動支援センター 安和
参加費 100円（飲み物・ケーキ代）

内容
13：30～ 家族の会
14：00～ カフェタイム
14：45～ 講師 江西 一郎 様
～親不孝介護～
15：15～ 質疑応答・終了

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が出た悩みに対する対処法を載せています。

今回は、シルバーホーム おおの郷 さんから

「女性介護者が男性を介護する事について」について

助言をいただきました。

Q

女性が男性を介護することは体格差もあり
苦勞することがあります。



A

グループホームでも苦勞します。特に1人での入浴介助です。
自立した入居者さんであっても、浴室は転倒リスクが高い場所では、
職員も慎重になります。職員より大きな体格の男性であればバランスを
崩すと支えられないかもという不安もあります。

また、介護度が上がるにつれ、介助する量も増え、腰痛など身体的な
負担を感じる事になります。介護拒否などで立腹する入居者さんもお
り、女性介護者は力の差を感じる事もあります。

- ベッド上での体の移動：スライディンググローブ、スライディングシートを使用（須崎では四国医療で購入できます）
- 車いすへの移乗介助：跳ね上げ式の車いすの使用、ベッドの高さを合わせて、スライディングボードを使用
- 物品がない場合：1人で無理をせず、2人で介助を行う



物品や人手を借り、身体の負担を軽減しましょう

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。





認知症家族の会 さくらの会

かわら版 令和6年10月号



次回予告

日時

11月5日(火)
13:30~15:30

場所

保健福祉センター2階会議室

事務局：須崎市役所内 長寿介護課 ☎0889-42-1205

さくらの会

令和6年9月4日(火) さくらの会を保健福祉センターで行いました。
会員の方、職員を含めて総勢10名での開催となりました。

さくらの会ができたきっかけ

保健所で認知症家族の会が休止になり、家族からこれからも続けたいという声があり始まりました。

さくらの会の名前の由来

さくらの木の皮は、水につけるとさくらの色がでるということから、介護もさくらの木の皮のように、一見見えないが色をおびているということを思って名付けた

会員の方はどのようなきっかけでさくらの会に参加したのですか？

私は、介護をしていることを友人に伝えたら、友人がさくらの会に参加していたため、その友人に誘われて参加しました。

家族の介護が必要になり、家族の中で役割分担をしたんですよ。
私は認知症についての情報収集担当で、このさくらの会を知り、参加しました。

私は、さくらの会のかわら版を見て参加しました。

介護が終わったようですがなぜ継続してさくらの会に参加して下さるのですか？

なぜかわかんけど、ここに来て帰るとなんかスッキリしているんですよ...、なんでやろう

過去のさくらの会や介護の方している方が悩んだという徘徊について裏面に記載しています。ぜひご覧ください。

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 ぬっく須崎 さんから

「認知症による徘徊の原因と対応」について助言をいただきました。

Q

認知症の方の徘徊には苦労しました。
いろいろな方法を試しましたが、..



A

徘徊が起こる原因

- ・最近のことを覚えられなくなる → 最初は目的を持ち出かけるが、何をしに来たかを思い出せず徘徊に繋がる
- ・自分が今いる場所が分からなくなる → 不安からあちこち歩きまわる行動に出る
- ・適切な判断ができなくなる → 道に迷っていても人に聞く、電車に乗るなどの判断が難しくなる
- ・周りを気にかけたり、注意することが難しくなる → 車が来ても真ん中を歩いたり、電車が来ているのに線路内に入ったり事故に遭う危険を伴います。夏の炎天下では脱水症状を起こす
- ・不安やストレスが重なる → 徘徊が起こることがある

徘徊の理由

- ・本人にとっては徘徊には目的があり、多くは何かを探しているケースになります。しかし、探しているはずのものが見つからず探し続けてしまうことも多いでしょう。他に、最初は目的があっても途中で何を探しているのか忘れ、ただただ歩き続けるという場合もあります。
- ・家の中で歩き回るときには、トイレの場所や部屋が分からなくなり探しているケースが多く見られます。
- ・外に出かけてしまう場合、今いる場所が自分の家ではないと感じ、落ち着かずに外へ出てしまう、本当の家を探し出かけてしまうというケースがあります。
- ・仕事をしていると思ひ込み、職場を探して出かけることもあります。
- ・農業に従事していた方が、夜中に「畑に行ってくる」と言って家を出ようとすることもあります。

徘徊が起こったら

- ・理由を聞いてみてください。
- ・家の中を徘徊しているときは、トイレや部屋を探している場合も多いので、「部屋へ帰りましょう」「トイレに行きましょう」など声をかけてみてください。
- ・一人で出て行こうとして無理に引き留めると、怒り出したり、暴力的になったりすることもあります。否定したり叱ったりせず、「出かけるときに必要なもの忘れてない？一緒に探そう」など一度は外出を受け入れて、「お茶を飲んでからにしましょう」「ご飯食べてからにしましょう」「今日はもう遅いので明日にしましょう」など声かけしたり、ご本人の好きなことを話題にしたり、得意なことを頼んだりして関心を逸らすと、忘れて外出を防げることもあります。
- ・外へ出てしまったら、一緒に歩いてみてください。徐々に気持ちが落ち着いてくると、自分から家に戻る場合もあります。

徘徊の対策法

- ・住所や名前を服につけておく
- ・玄関にセンサーを取り付ける（配線がなく乾電池式のセンサーもあるので自宅に導入しやすい物もある）
- ・小型GPSを携帯し居場所がわかるようにする
- ・一緒に外出して離れても気付けるようにする（専用のアプリをダウンロードすればスマートフォンでも知らせてくれる便利なものもある）
- ・いざというときに協力してもらえるよう、ご近所の方や警察、民生委員などにもあらかじめ事情を伝えておき、外で見かけたら、家族に連絡が来るように手配しておくといいです。

参考文献：認知症ねっと

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。





認知症家族の会 さくらの会

かわら版 令和6年11月号



次回予告

日時 12月10日(火)
13:30~15:30

内容 家族の会
カフェタイム
講話「認知症ケアの基本と本音」
講師：元グループホーム管理者
まごころサポート 市原武

場所 浦ノ内公民館
1階ホール

事務局：須崎市役所内 長寿介護課 ☎0889-42-1205

さくらカフェ

令和6年10月10日(木) さくらカフェを集落活動センターあわで行いました。
住民、民生委員、会員の方、職員を含めて総勢20名での開催となりました。

『親不孝介護』

さくらの会 会長 江西さんの講話

・母親の徘徊映像

外に出た母親の後を追って撮影しました。
帰り道やどこにいるかもわかっていないが、家を見つけると家に向かかって一直線で帰る。しかし、道を把握していないため草道を通り、狭い路地の隙間から家に入っていました。
想像以上に無茶な行動をしており、驚きました。
こういった行動から怪我につながっていたのだとわかりましたね。

こちらは良かれと思ってしたことは、相手にとってはよくないことにつながることもあります。



私も介護をした経験があります。その時は一生懸命で考えていなかったんですが、介護が終わった後は介護うつになっていましたね。

かわいい認知症になりたいと思います。

明日は我が身と思って話を聞きました。

一時期、姑と会話がうまくいかなかったことがありました。今日の話聞いてあれは認知症の症状だったのだと思うことができました。



介護うつについて裏面に記載しています。ぜひご覧ください。

さくらカフェやさくらの会が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 やまざくらの里 川上さんから

「介護うつについて ～身近な方を介護するにあたって～」助言をいただきました。

Q

私も介護をした経験があります。その時は一生懸命で考えていなかったのですが、介護が終わった後は介護うつになっていましたね。



A

認知症を発症すると、今までできていたことができなくなることや、性格が変化するなど介護する側の方は戸惑うことが多くなります。

認知症の特徴の一つとして被害妄想や物取られ妄想といった症状があります。これは、身近で一番お世話をしてくれている方に対して出現するといった傾向もあります。

そういう状況になると、介護する側にとって非常に辛い精神状態となります。

いつまでこの状態が続くのか？
いつも緊張した状態であることが辛い。
こんな状態になってどうしたらよいのか分からない。
介護でお金もかかる。など



施設のような同じ環境で生活をしていても、不安に思うことや認知症の症状は皆違います。そのため、ご本人をよく見させて頂き、不安にならない工夫や自信をもって生活してもらえる工夫を日々行っています。10人いれば、10通りの工夫が必要です。

認知症になっても、何もできなくなった人ではないのです。

介護する側の方も介護される側の方も心身ともにすこやかに過ごせることが一番大切です。介護を頑張り過ぎず、介護する側が心身ともに健やかでいることが、介護される側にとっても良い環境を生みます。

お困りの方は、どんな小さなことでも構いません。ご相談下さい。

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。



認知症家族の会 さくらの会

かわら版 令和6年12月号



次回予告

さくらの会 さくらカフェ
日時 1月7日(火) 2月5日(水)
 13:30~15:30

場所 須崎保健福祉センター 2階会議室1

事務局:須崎市役所内 長寿介護課 ☎0889-42-1205

※2/5のさくらカフェの詳細については次回のかかわら版に掲載します

★ さくらの会

令和6年11月5日(火) さくらの会を須崎保健福祉センターで行いました。
住民、会員の方、職員を含めて総勢10名での開催となりました。

身体が動かない状態なので、床ずれができていて、
体圧分散のベッドを月額で購入しました。
ご飯は食べていてくれるのでよかった。

私は介護5の母を介護していました。ほとんど家で見ました。
しんどかったですね。

私も母を介護しています。
父が亡くなっても夫婦二人分のご飯3合を炊きます。
何度言っても同じことを繰り返すので、隠してみました。
すると母がお米がない夢を見ており、もう隠すのをやめました。

そうですね。昔のお米はとても貴重なものでしたからね。

年末年始を一緒に過ごそうとこちらの家に呼ぶのですが、
「帰りたい帰りたい」というため、結局自宅に帰ることになります。



じょくそう

褥瘡の予防方法について裏面に記載しています。ぜひご覧ください。

さくらカフェやさくらの会が出た悩みに対する対処法を載せています。
今回は、グループホームすさき 大久保さんから

「^{じょくそう}褥瘡の予防方法について」助言をいただきました。

Q

身体が動かない状態なので、床ずれができます。
自宅で^{じょくそう}褥瘡を防ぐにはどうすればいいでしょうか。



A

^{じょくそう}褥瘡ができる大きな理由

1. 長時間同じ体勢で過ごされる、自分で体が動かす事が出来なくなり、同じ箇所に圧がかかっている状態。突出した骨の部分、弱くなっている皮膚等)
2. 栄養状態が悪い状態
3. 摩擦や服のずれ
4. 汗やおむつで皮膚が湿っている状態が続いている

このような事が続いてしまうと褥瘡ができてしまいます。

^{じょくそう}褥瘡の予防方法

自宅で^{じょくそう}褥瘡ができないようにするためには

- 同じ姿勢で過ごされる方は定期的に体の向きを変えて過ごしてもらう
- 自分で体が動かす事が出来ない場合には、他者の力を借りて定期的に体の向きを変えてもらう
- 自分の好きな物ばかりを食べるのではなく、栄養を考えしっかりと食事を食べる
- おむつで皮膚が湿っている状態が続かないように、定期的に交換を行う
- 高齢者は皮膚が弱くなっているので、摩擦で傷を作らないように気をつける
- お風呂に入る時や体をふくときなどに皮膚の状態を確認

上記の事などに気をつけていくと^{じょくそう}褥瘡は出来にくくなります。

^{じょくそう}褥瘡ができてしまうと、痛みや治療などをしないと治らなくなってしまうので気をつけて生活をしてみてください。

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。





認知症家族の会
さくらの会
 かわら版 令和7年1月号



次回予告

日時 2月5日(水)
 13:30~15:30

場所 須崎市総合保健福祉センター
 2階会議室1・2

内容

講話 『認知症の症状とその対応について~VR体験を通じて~』
 講師 看護師・介護支援専門員 山本満壽子 様
 カフェタイム

認知症の方の目線を体験することが出来ます

事務局:須崎市役所 長寿介護課 ☎0889-42-1205



さくらカフェ

令和6年12月10日(火) さくらカフェを浦ノ内公民館で行いました。
 住民、会員の方、職員を含めて総勢20名での開催でした。

「認知症を知って笑顔のケアを」
 元グループホーム管理者 市原武さんからの講話

認知症ケアの基本

- 共感（話を聞いてあげる）
- 否定しない（正しいか正しくないかで考えない）
- 先に折れる（自分が正しくても先に折れる）

認知症の方の対応を事例を用いて解説

事例：施設でお風呂に入りたがらない男性

理由

なれていないところでのお風呂は入りたくない
 帰って家のお風呂に入りたいんだ・いつもの入浴時間がじゃない

ケアのコツ

いつものお風呂の時間を聞き、その時間は入浴を促す
 その方が好きな物を用意し、違った場所でもまあ入ろうかと思えるようなお風呂時間にする
 「はいつてくれると私が助かる」などの声掛けで貢献、自分がお風呂に入ることが役に立つという意識をもってもらう

まずは理由を聞いてその人にあった介護をしていくことが大事です。



同じことの繰り返す方への対処方法について裏面に記載しています。

さくらカフェやさくらの会が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 田辺さんから

「同じことを繰り返す方への対処法について」助言をいただきました。

Q

何度説明しても同じことを繰り返します。
伴侶を亡くし、ご飯は炊かなくていいと伝えますが、
夫婦二人分 3 合のご飯を毎回炊いてしまいます。



A

当事者も伴侶をなくし、さぞ心細いことでしょう。
また、そのような姿を見て、支えておられる周囲の方々のご苦労にも頭が下がる思
いです。

伴侶が亡くなっていると分かっているにもかかわらず寂しかったり、伴侶を思い込んでお米を多
く炊かれるのか、以前からの習慣だからか、認知症で亡くなっていることを分からず
炊いてしまわれるのかと、理由を聞き出し対象者に合わせて対処が必要だと思います。

どの理由においても試してみると良いと思う工夫を一つ、書かせていただきたいと

メモ書きや張り紙などの活用

①
1 回に炊くのは
1.5 合です😊

②
お米は 2 日に
1 回炊く

③
赤丸の日は
ご飯を炊く日

炊飯器の近くや、目がつく所へ①のように、炊く量を書いておく

どうしても 3 合炊いてしまうのであれば二日に一回炊く②という工夫

今日が何月何日と分かるデジタル時計、カレンダーも使って、日付に印をつけてメモ
へ③のように書いてみるのも良いです

メモ書きへ書く内容は人それぞれの困りごとに合わせて、お米を多く炊いてしまう以
外の事柄に対応できます

メモ書き・張り紙はアイデアの 1 つです。

人それぞれの症状や、生活習慣によって通じたり通じなかったりします。

自分達だけがかかえこまず、周囲の人々、市役所の方々にお話ししてアイデアをもらっ
たり、助け合い支え合う事が重要です。



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。





認知症家族の会 さくらの会

かわら版 令和7年2月号



次回予告

日時 3月4日(火)
13:30~15:30

場所 須崎市総合保健福祉センター 2階

事務局:須崎市役所内 長寿介護課 ☎0889-42-1205



さくらの会

令和7年1月7日(火) さくらの会を須崎市総合保健福祉センターで行いました。
住民、会員の方、職員を含めて総勢9名での開催となりました。



「印鑑がないない」という。
通帳と印鑑を別々にしまいが、わからなくなったというので、探さないといけないことがあった。

それは、ここにおいちょくよとか、
目印つけてもだめですか？

いかんいかん。何度言ったって覚えてないき。

そうながよ。印鑑をなくしたら銀行にいかないかんということは
覚えているのか、そのたびにいくので印鑑が20本くらいになって
いた。何度言ったってわからないのでね。

そうですね。私も夜中に物音がして、様子をうかがうと入れ歯を
探していました。結果、入れ歯をティッシュにくるんで捨てていま
したよ。わからなくなるんでしょうね。



家から出ていかれ、いなくなった時周りの人に気づいてもらうには
について裏面に記載しています。ぜひご覧ください。

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、シルバーホームおおの郷 立仙さんから助言をいただきました。

「家から出ていかれ、いなくなった時周りの人に気づいてもらうには」

Q

どこかにいなくなった際に周りの人に気づいてもらうため衣服に名前と住所を縫い付けたものをつけたが、すぐに外してダメだった。
どこかに行ったらどうしたらいいだろうか。



A

認知症の症状によりできない対策もあるかと思いますが、いくつか対応法をお伝えします。

家からいなくなった場合

・警察に相談

家族だけで探し続けると、搜索範囲が広がり、見つけにくくなります。
最近の服装や髪形などわかる写真など構えておきましょう。

事前にできる準備

・ご近所の方に相談

抱え込まず、友人や近所の方に普段から家族の様子をお伝えしておくことで、何かあった際には協力してくれる時があります。

・徘徊ネットワークに登録

登録をしておくことで、近所づきあいのある方や、周囲の方に、認知症である事の理解をして頂き、いざという時にご協力をお願いできます。

登録や気になる方は、須崎市包括支援センターにお問い合わせをお願いします。

・本人が普段から身につけているものに名前を付ける

衣類や財布、カバン、靴にご本人の名前やご家族の連絡先を名札に付けてみるのも良いです。今回のようにご本人がのけてしまう場合、馴染みのある漢字やひらがなの住所や名前が気になるのかもしれないため、ローマ字で書くと気にならないかもしれません。

・GPSの装着

靴につける、いつも持って行くバックや上着につける。

シルバーカーや杖につけておくなども出ていかれた時にどこにいるかすぐわかるかと思います。

・本人の言葉をヒントに予防

なぜ出ていくのかご本人が発する言葉にヒントが隠れている事もあります。

「子供が学校から帰ってくる」「雨が降り出した」「晩御飯の用意をせないかん〇〇がない」「帰らないかん」等が出て行くかもしれないといった予測、出ていった方向の検討が付くこともあります。

本人がしてほしい対応

- ・「やめて」「なんでそんなことするが？」など**否定的な対応**は過度なストレスは認知症が進行する可能性があります
- ・**動かないように縛りつける、鍵をかける**ことは、身体拘束や虐待の恐れがあります

ご本人はもちろん、認知症になったとは認識していません。今までの生活の中で役に立ちたい思いや家族の面倒を見たい思いで行動されていると思います。

外に出ていこうとする時間帯や今のご本人に出来るやりがい、役割、好きなことをする時間などを提供していくことで、少しでもご家族が安心して在宅での生活が継続できるよう祈ります。

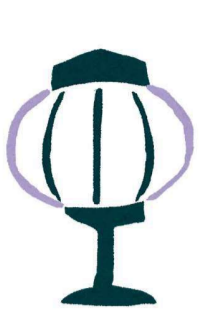


須崎市内のグループホーム

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。





認知症家族の会 さくらの会

かわら版 令和7年3月号



次回予告

日時 4月16日(水)
13:30~15:30

内容 カフェタイム・講話

講師 吉良道好

場所 あったかふれあいセンター
まちなかサロン

『介護はまかせちょき！』
～ヤングケアラーから
ケアメンいごっそうまで～

参加費 100円

事務局:須崎市役所内 長寿介護課 ☎0889-42-1205

さくらカフェ

令和7年2月5日(水) さくらカフェを須崎市総合保健福祉センターで行いました。
住民、会員の方、職員を含めて総勢19名での開催となりました。

認知症についての講話

認知症を正しく理解をする

「認知症になっても生きがいを持ち続けながら、住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らし続けることができる」

VR 認知症体験

みなさんの視覚・聴覚で「認知症」のいくつかの症状を本人視点で体験。

本人の視点に立った時にその状況で何を感じ、周囲とのコミュニケーションの中で何を思うのかを体験しました。

Aさん視点 『ビルの屋上に立ち、ここから「降りてください」と声をかけられており、怖くて屋上から降りられない、動けない』

現実視点 『デイサービスの帰り道、職員の方が車から「降りてください」と声をかけるがAさんはなかなか車から降りてくれない』



職員とAさんが同じ状況を認識していない
スタッフ: デイサービスの帰り道、車からの下車
Aさん: ビルの屋上にいる



この場合、職員がAさんに今の状況がわかるような説明が必要です
例: 「Aさん、車から降りましょうか」「一段降りると地面ですよ」

「こういう視点で見えているんだとわかった」
「だからなかなか意思疎通ができていなかったのか」



さくらカフェやさくらの会が出た悩みに対する対処法を載せています。
今回は、グループホームぬっく須崎 森光さんから助言をいただきました。

「帰宅願望への対応」



Q 母が一人で過ごすのは心配で、せつかくの年末年始なので私の（息子）家で一緒に過ごそうとして、家に連れてきた。
しかし、すぐに帰る帰ると帰宅願望が強く、そのまま母の家に戻ることとなった。

A **なぜ「帰りたい」のか・・・**
認知症が進行すると、時間や場所、人の顔が識別できなくなり、不安になります。
そのため、安心できるどこかへ行こうと行動します。
家に居ても「帰る」ということもあります。

どこへ帰りたいのか・・・

生まれ故郷や子供のころ住んでいた家・居心地の良い人が住んでいる家
自分が必要とされ、輝いていた場所

環境や人間環境の変化

初めて行く場所や初めて会う人には、混乱し不安な気持ちになります。
以前行ったことがある場所でも忘れてしまい、不安な気持ちが高まります。
昔の記憶が蘇り「そろそろ夕食の準備をしなくては」という思いに駆られることや居心地の悪さから帰宅を訴えることもあります。
そのため、本人が安心できる居心地の良い環境を整えましょう。
なじみのものを周囲に置くことやリビングなど皆が集まる空間に、本人が「居場所」と感じられるような、定位置を作ることも効果的です。
受け入れられているという安心感も必要なので、帰宅を訴えた時には「ここにいて欲しい」という気持ちを伝えましょう。

「帰りたい」と言われた

本人の帰りたい気持ちを否定するのは禁物です。
本人の気持ちを受け止め、その人の興味があることに話を向けると、気持ちが切り替わることがあります。
外に出ようとした場合も、部屋に閉じ込めるなど、無理やり行動を抑制するのは逆効果です。
話をしながら一緒に散歩することで、落ち着いてもらえることもあります。

帰りたい理由を聞いて不安を取り除く

どこに帰りたいのか、どうして帰りたいのかなど気持ちを聞いてみましょう。
「家の戸締りをしなくては」など、人によって理由が出てくるはずなので、「戸締りは済んでいるから大丈夫」と言うよう、帰らなくても問題ないことを伝え、不安を解消するような声掛けをしてみてください。



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。

