



# 認知症家族の会 さくらの会

かわら版 令和7年4月号



## 次回予告

**日時** 5月13日(火) 13:30~15:30

**場所** 須崎市総合保健福祉センター1階 健診室

**内容** 福祉用具について知ろう



四国医療の方に来ていただき、実際に福祉用具を見学・体験・具体的に話をお聞きすることができます。



事務局:須崎市役所内 長寿介護課 ☎0889-42-1205

令和7年3月4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11名での開催となりました。

豆料理を食べさせてあげようと、豆料理を提供したら、自分で作りた  
いに行って作り始めたのですが、鍋を何度も焦がすんです。  
役割を持たせることは大事と分かっていますが、危ないし、怖くてな  
かなか任せられない。  
今日は火の元栓を占めてきました、、、



私も大阪から帰省してきたときには、鍋がすべて焦げていました。  
僕はいつもそばで見守っていましたね。



私のところはもうオール電化にしました。  
使い方を覚えてもらうのには苦労しましたが、、、



私のところは、昔からオール電化で慣れていたのでその辺はよかったですね。でも、用心深いのか、電化製品のコンセントを全部抜いてしま  
います。目に付くと抜いてしまうようで、100均にあるコンセントカバ  
ーをすると抜かなくなりました。  
夏は本当に困りました。エアコンをつけて出かけるのですが、帰っ  
てきたら部屋がムワっとしていました、エアコンのコンセントを抜いてい  
たときはヒヤッとしましたね。



僕の施設も利用者でそういう方がおられ、コンセントを壁に埋め込む  
施工をした方がいました。  
その方がコンセントを抜く理由は節約のためでした。昔の人は節約を  
する方が多かったので、その影響が関係している可能性もありますね。



認知症の方の金銭管理・家事の工夫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 川上さんから助言をいただきました。

## 「認知症の方の金銭管理・家事の工夫について」

Q

家に印鑑が20本ありました。  
印鑑の場所は覚えていないが、印鑑がなくなったら、再発行をすればいいということは覚えていたようです。  
認知症の方の金銭管理はどう工夫すればいいのでしょうか。



A

やまざくらの里では、利用者本人が金銭管理を行うことはありません。  
しかし、どうしても利用者本人が管理したいと言う際は、最低限の小銭を財布に入れて渡しています。そして、毎日、職員がご本人と一緒に確認をしています。

通帳について、通帳の原本を渡す事は出来ないため、使用済みの通帳をご家族に説明し、持って来ていただいています。

また、しっかりした利用者であれば、残金が確認できるよう原本をコピーした通帳を作り、手渡していた事もあります。

印鑑については、紛失をしたらいけないため、ご家族が持っていると説明しています。また、使用していない印鑑をご家族に持ってきて頂き、本人に持って頂くような工夫をしています。



Q

鍋を何度言っても焦がすんですよ。  
やらせてあげたいけど、危ないし、なかなか怖くて任せられない。  
今日は火の元栓を占めてきました。



A

時間の関係もありますが、可能であれば、家族と一緒に調理を行うといいでしょう。

本人が行えることを一緒に考えるのも大切です。

例えば調理以外の事で本人が行える、洗濯物干しや洗濯物のたたみをお願いする。火や包丁等を使用せずにすむ、かわはぎや盛り付けをお願いするなどです。



### 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5月号



## 次回予告

**日時** 6月 13日 (金)  
13:30~15:30

**内容** カフェタイム・講話

**場所** 多ノ郷公民館  
1階多目的室

**講師** 認知症ケアアドバイザー  
介護施設運営アドバイザー  
市原武

**参加費** 100円 (飲み物・ケーキ代)

事務局:須崎市役所 長寿介護課 ☎0889-42-1205



### さくらカフェ

令和7年4月16日(水) さくらカフェをあったかふれあいセンターはってんで行いました。住民、会員の方、職員を含めて総勢37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ケアメンいごっそうまで~



12歳で突然「ヤングケアラー」となり家族の介護を経験、その後、妻の介護を経験。自身の介護の経験から、介護者としての心情や介護の工夫をお話してくださいました。

### 介護者としての心

1. 「介護する人」が介護という愛情を「介護される人」にやさしくわかりやすく伝えるようとする心
2. 介護において、いつの場合でもどんな時でも、一番苦しいのは「介護する人」ではなく、「介護される人」である

### 介護の工夫

1. 介護を隠さず応援を頼みましょう
2. 同じ悩みを持つ地域の組織に出かけてみましょう  
多くの理解者や友達ができ、介護の支えになります。  
一人で抱え込まず誰かに相談してみる事が大切です。



グループホーム新荘の里について裏面に記載しています。ぜひご覧ください。

Q

グループホーム新荘の里ってどんなところ？



A

グループホーム新荘の里 管理者 田辺です。

グループホーム新荘の里は平成17年に開設し、この度20周年となりました。

入所者様とご家族様、地域の方々、市役所の方々、最寄りの小学校関係者様、様々な方に20年という年月を支えていただいたこと、この場を借りて、誠にありがとうございます。

この機会に、新荘の里の紹介を少しだけですがさせていただきます。

### 理念 「和(なごみ)」

できる限り生まれ育った地域で、人とふれあいながら日常生活を継続できるよう。

また、少人数でゆったりと生活していく中で、できること、役割を思い出し、自分らしく、生活していけるよう、家族の一員としての視点を持ち支援に努めてまいりました。

### 目標 入居者様と職員、共に過ごす生活、温かみのある「我が家」

ひとりひとりの思いと暮らしを大事にし、当たり前ではありますが笑顔と思いやりのある、心で接していくことで、やすらぎ、ぬくもりのある住まい（家庭）を目指しております。

健康	毎日の体温・血圧・脈拍の測定 協力医療機関の須崎医療クリニックや他医療機関のかかりつけ医と情報提供し、入所者の異変や持病の悪化の防止
食事	朝食・昼食・夕食 午前と午後のおやつ 一人一人の状態や持病に合わせた食事形態(キザミ、ミキサー等)の工夫や提供 不定期で、朝食がパン食の日や夕食にお刺身、おやつでは季節の行事に合わせたケーキや和菓子などを提供
行事	夕食がお刺身の日には職員が魚を捌く様子をショー 外出支援ではお花見や釣り・お買い物・認知症カフェへ出かけることも コロナウィルス対策で途絶えてしまったボランティアのイベントも復活予定
生活	一人、一部屋で、プライバシーを確保 カラオケやぬり絵、パズル、リハビリテーションに加え、ホールでの食事やレクリエーションへ参加される事で他の入所者の方々や職員と交流を持てるよう支援 職員と共に散歩、洗濯たたみ、時には野菜の皮むきなどへの参加をしていただき、楽しみを持つ事・役割を持つ事を感じられるよう支援
お風呂	一般家庭よりも広めの浴室 長風呂がお好きな方でも一人ずつ入っていただけるようお風呂の時間を確保 特殊浴槽ではないため、介護度が上がるにつれて浴槽に浸かることは難しく、シャワーでの対応

一部分ではありますが紹介をさせていただきました。

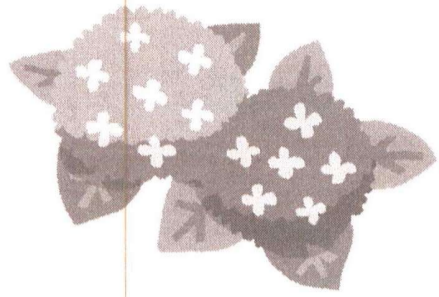
これからも、皆さまのご協力とご理解、ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします。

## 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6月号



## 次回予告

日時 7月1日(火) 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

事務局:須崎市役所内 長寿介護課 ☎0889-42-1205



令和7年5月13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11名で近況報告をしました。

認知症になってからは、徘徊に特に困りました。だいたい同じところに行き、30分くらいで帰ってくるのがルールでした。

本人からすると何か目的があったんでしょうね。

何か目的があったとは思いますが。  
橋の上によくいたので、橋の上は涼しいし、橋の上で昔私の帰りを待っていたのでそういったことが影響しているのではないかなと思っていました。

GHでは、入所されている方にどのように対応されていますか？

GHでは、とりあえず本人の要望を聞き、一緒に歩いてみます。  
歩いてみると皆さん疲れたと言って、部屋に戻るということになることやその時にはもう気がそれていることが多いです。  
まずは本人の気持ちを聞くことが大事です。



四国医療さんに来ていただき、福祉用具の体験・見学を行いました。

- ・ ブレーキをかけ忘れても安全性のある歩行器
- ・ 坂道などに対応した杖
- ・ 浴室に取り付けやすいバスグリップ
- ・ 入浴介助のしやすいバスチェア
- ・ セニアカーの試乗 など



ブレーキのかけ忘れでも安全性がある歩行器や介助のしやすいバスチェアなど、介護者にとっても使用しやすい福祉用具を参加者で見学・体験しました。



昔と違って使いやすく、参考になりました。

グループホームすさきについて裏面に記載しています。ぜひご覧ください。

今回は、グループホームすさき管理者の 大久保さんより  
「グループホームすさき」の紹介をしていただきました。

Q

グループホームすさきってどんなところ？



A

グループホームすさきは、小規模で馴染みの環境、人間関係で支え合い暮らせる環境と24時間365日専門的なケアを提供する認知症高齢者のための住まいです。

グループホームすさきの場所は、ケアビレッジすさきの2階にあり少し目につきにくい場所ですが18名の入居者の方の共同生活をスタッフ13名が一生涯懸命支援させて頂いております。

少人数制の家庭的な雰囲気の中で、機能訓練（リハビリ）を日常生活の中に取り入れながら共同生活を行い、認知症の進行を穏やかにして、安定した生活を支援する事を目的としています。

また、入居者同士ともに支え合う共同生活を営みながら、個を大切にし、個人の人権を何よりも尊重し、向き合ったケアに努めています。

何よりも入居者の方の健康と、パワーや笑顔が私たちの「やりがい」であり、楽しく生活をして頂くことが一番だと考えており、グループホームすさき運営理念を基本にし、にこにこ我が家のように暮らせる施設作りを目指しています。

加えて、須崎市の住民として地域との連携や防災にも力を注いでいきたいと思っております。

医療法人みずほ会のホームページもありますので、そちらも見て頂けたらと思います。

### 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、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7月号



## 次回予告

**日時** 8月27日(水)  
13:30~15:30

**内容** カフェタイム・講話

**場所** あったかふれあい  
センターかみぶん

**講師** 吉良道好  
介護体験談

**参加費** 100円 (飲み物・ケーキ代)

事務局:須崎市役所 長寿介護課 ☎0889-42-1205



### さくらカフェ

令和7年6月13日(金) さくらカフェを多ノ郷公民館で行いました。  
住民、会員の方、職員を含めて総勢22名での開催となりました。

元グループホーム管理者 市原さんの講話  
『アルツハイマー型認知症について』『認知症の予防について』

利用者が安心して暮らせる、職員が働きやすく学べる、家族が安心できる、法人・地域にも貢献できる施設運営を考え、認知症について学んだことをお話していただきました。

### アルツハイマー型認知症について

アルツハイマー型認知症はアミロイドβが脳にたまることが原因と言われています。アミロイドβは脳をストレスから守るために出される物質であることが最近解明され、認知症の予防にはストレスを感じないことが一番大事です。

### 認知症の予防

ストレスを感じないために生活習慣を整えましょう。

**運動** 1日30分の散歩

**食事** 朝昼晩の食事

夕食と朝食は12時間以上開ける

糖分の取りすぎには一番注意

夕食はできるだけ糖質を取らないように

調理法は生、蒸す、煮る、焼く、揚げの順、できるだけ生で食べる方がいい



認知症について裏面に記載しています。ぜひご覧ください。

Q

認知症ってどんな病気？



A

脳細胞の死・機能低下

主な症状

**記憶障害**

①覚える → ② 覚えておく → ③ 思い出す  
記憶の3つの過程において「覚える」機能が低下する

**見当識障害**

時間・日付・場所・人がわからない

**理解/判断力の低下**

考えるスピードが遅くなる  
2つ以上のことが重なるとうまく処理できなくなる  
目に見えないしくみが理解できなくなる (IH・ATM・自動改札機など)

**実行機能障害**

計画を立てて段取りすることができなくなる  
(料理など順序を立てて行うことができない)



本来の性格  
心理状態

環境・人間関係  
周囲の関わり方

本人の困った行動

妄想・抑うつ・興奮・徘徊・不眠・幻覚・意欲の低下

65歳以上の5人に1人は認知症とされています。  
認知症を引き起こす病気を医学的に診断することができますが、認知症は誰のせいでもありません。  
100人いれば、100通りの「症状」があり、「その人の人生の一部」です。  
**認知症とともに生きることが大切です。**

認知症についての相談先

一陽病院 (認知症疾患医療センター)	0889-42-1798
須崎地域包括支援センター	0889-42-1206
須崎市役所長寿介護課	0889-42-1205

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8月号



## ご案内

箱島 空造

日時	場所	内容
8月27日(水) 13:30~15:30	あったかふれあい センターかみぶん	さくらカフェ 講師:ケアマンいごっそう 津野町 吉良道好 『介護体験記~介護はまかせちょき! いごっそう魂に愛を添えて~』
9月2日(火) 13:30~15:30	総合保健福祉センター 2階会議室1	さくらの会
10月7日(火) 13:30~15:30	吾桑公民館	さくらカフェ 講師:永野縁
11月4日(火) 13:30~15:30	総合保健福祉センター 2階会議室1	さくらの会

事務局:須崎市役所 長寿介護課 ☎0889-42-1205



令和7年7月1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8名での開催となりました。



昔、認知症は『痴呆』と言われていたが、かなり印象が変わってきたように感じるね。



そうですね。カフェや研修などでさまざまな活動で認知症への捉え方が変わってきましたね。



病院は行ってくれたけど取り繕いがすごくて、診断に3年かかりました。しゃべることが仕事やったきね、それはそれは達者やった。



ほんとうに対人になるとシャッキに話す。よくよく聞いてみたけどしっかり話をしていた。けど、帰ってきて『誰やった?』と聞くと『さあ?』というき困ったもんよ。

認知症の方への関わり方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 立仙さんより助言をいただきました。

## 「認知症の方への関わり方」

**Q** なかなかデイに行ってくれなかったり、言ったことが伝わっていません。どのような声掛け、関わりをしたらいいのでしょうか。



**A** ホームでは基本は相手の言葉を聞き尊重し、敬意をもって対応することを心掛けています。  
ただし、認知症が進行していくにつれ、ご本人が声掛けの内容がわかりづらくなることや物の名前をきいても認識できなくなることもあります。

### トイレへの誘導

「トイレに行きましょう」と声をかけてもダメな時は、  
まず「一緒に行きましょう」と来てもらって、トイレを見たら認識してくれることもあります。

また、その方が理解できる「便所」「お手洗い」などに言い方を変えるところへ行ってくれることもあります。

### 複数のお願い

「〇〇して、〇〇して、それから〇〇しましょう。」と一度にたくさんのことを伝えると、認知症の方は『今、私は何をしたらいいのかしら？』と混乱することがあります。

そんな時は1つ目の用事「〇〇しましょう。」と伝えそのあと2つ目の用事を伝えると理解して下さることもあります。

症状が進行し、いろいろな言葉がわからなくなってきた際には、目の前でジェスチャーをして理解してもらえらることもあります。

### 他者との関わり

一人ではご飯の食べ方がわからず、ご飯を目の前にして手を付けない方に「食べていいですよ」と伝えると「わかっていますよ」と答え、食べ始めないことがあります。

そんな時は、一緒に食べてみてください。他の方の食べ方を見て、食べ方がわかり、食べることができます。他者と一緒に過ごすことも大事です。

## 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9月号

## 次回予告



9月2日(火) 13:30~15:30	総合保健福祉センター 2階会議室1	さくらの会
10月7日(火) 13:30~15:30	吾桑公民館	さくらカフェ 講師:永野縁
11月4日(火) 13:30~15:30	総合保健福祉センター 2階会議室1	さくらの会

事務局:須崎市役所 長寿介護課 ☎0889-42-1205

### さくらカフェ

令和7年8月27日(水) さくらカフェをあったかふれあいセンターかみぶんで行いました。住民、会員の方、職員を含めて総勢34名での開催となりました。

『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~』  
講師: 津野町 吉良道好

7人兄弟の末っ子。昭和生まれは私のみ。素晴らしい未来が待っていると思っていたのも束の間、中学1年生の頃、安政生まれの80歳のおばあちゃんの介護に始まり、父、母、妻の介護が待っていました。

父は「やかんせんもんはいかいかた あ ほろうじん夜間専門徘徊型阿保老人」となり、長年神社の宮総代を努めていたことから、徘徊先は決まったように神社でした。

どうすれば目の前にいる、年老いた父は落ち着いてくれるのか。どう関われば、今夜静かに寝てくれるのか「介護人」として試行錯誤の毎日でしたがいい方法は浮かばず自身の無力さを実感するばかりでした。

もっと「優しい介護」をと試みたが言葉は通じず「父の介護」は私の心に深く、後々まで残っています。

#### 私の介護者としての信条

- ①「介護する人」が、介護という「愛情」を「介護される人」にやさしく、わかりやすく、伝えようとする心
- ②「介護において」いつの場合でもそんな時でも一番苦しいのは「介護する人」ではなく「介護される人」である

#### 参加者の声

私も介護をしていたので、吉良さんの話を聞いてとても共感しました。あー、あの頃はそうやったなど。



取り繕い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 森光さんより助言をいただきました。

## 「取り繕いについて」

Q

家族以外での会話ではしゃっきに話す。よくよく会話を聞いてみたがしっかり話をしている。しかし、帰ってきて『誰やった?』と聞くと『さあ?』というき  
困ったもんよ。これは取り繕いかね。



### 取り繕い行動とは

認知症の方が記憶障害や物忘れを隠すために行う反応です。

### なぜ取り繕うのか

本人は自分でも「わからなくなっていること」に不安や混乱を感じています。  
認知症が進むと「わからない」ということが怖くなります。

「何もできない人だと思われたくない」「バカにされたくない」その気持ちが、つい「知っている」と言わせてしまうのです。

#### ①自尊心を守りたい

自分はまだ大丈夫「できている」と思いたい、そう見られたい。

#### ②恐怖や不安から逃れたい

「わからない」と言えば、怒られるかも、呆れられるかも、  
そう感じた経験が、本人を「知っている」そう言わせるのです。

#### ③自分の状態を正確に把握できない

本人自身「自分が何を分かっていないのか」が分からないことが多い。

#### ④その場を穏やかに収めたい

相手との会話を壊したくないから話を合わせるという選択をする  
本人なりに「空気を読む」「相手の気持ちを考える」というやさしさでもある。

### 取り繕い例

#### ・「洗濯物が溜まっているけどどうしたの?」と言われた時

事実：洗濯物をしたか覚えていない。また洗濯機の使い方がわからなかった。

**取り繕い反応**：「嫁に物干し場に上がるなと言われた」と主張する。

#### ・「今日は何曜日ですか?」と質問された時

事実：何曜日か把握していない。

**取り繕い反応**：「私は毎日が日曜日ですからね」と切り抜ける。

#### ・「お昼何を食べましたか?」と聞かれた時

事実：ご飯を食べたか覚えていない。

**取り繕い反応**：「もう食が細くなって」とはぐらかす。

認知症の方へは、「何曜日?」  
と聞くのではなく「今日は○曜  
日ですね」と自尊心を傷つけない  
声のかけ方も必要ですね。



### 取り繕い行動への対応

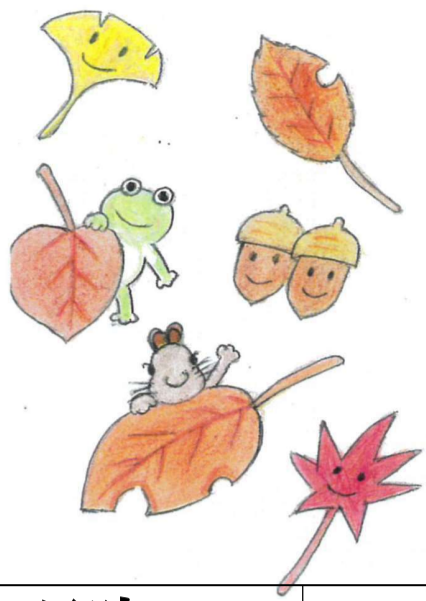
取り繕い行動は、周囲の空気を壊さないための反応であり、気付いた場合、否定したり怒ったりするのではなく、認知症の方の自尊心を尊重し、やさしく接してみてください。

## 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10月号

## ご案内



箱島 空造

日時	場所	内容
10月7日(火) 13:30~15:30	吾桑公民館 2階会議室	さくらカフェ 講師：永野縁 『楽しいみんなのカフェ』
11月4日(火) 13:30~15:30	総合保健福祉センター 2階会議室1	さくらの会

事務局：須崎市役所 長寿介護課 ☎0889-42-1205



令和7年9月2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8名での開催となりました。

昔、認知症の母を介護していました。  
つい、大きな声で注意してしまった時がありました。  
この時、母は何で注意されたかは忘れても、私に怒られたという思いは残るんだろうなと思いましたね。



### 認知症の方の気持ち

認知症の方は出来事を忘れていきますが、  
その時感じた「嬉しかった」「ほめられた」「楽しかった」「怒られた」  
などといった「感情」は心に深く長く残っています。

そのため、肯定する声掛けや優しい声掛けをすることがポイントです。  
しかし、介護をする中で家族も不安や葛藤などの気持ちが募ることもある  
と思います。そういった思いを『さくらの会』で話してみませんか？  
『さくらの会』は同じ気持ちを持った者同士で話ができる場です。

気軽にお越しください。



『アルツハイマー型認知症と物忘れの違い』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、やまざくらの里 濱吉さんより助言をいただきました。

## 「アルツハイマー型認知症と物忘れの違い」

Q

昔認知症は痴呆と言われていたりしたけど、認知症のイメージもかなり変わってきたね。



A

昔は、老化による物忘れや精神異常と混同される事が多く、社会問題として認識されにくかったようです。

しかし、医学的な進歩によりアルツハイマー型認知症の原因など認知症について特定されるようになり、2004年に「痴呆」から「認知症」に変更されました。

また、当事者への配慮や理解を深めるための取り組みが進んでいます。

Q

認知症と物忘れの違いは？



A

	「加齢による物忘れ」	「認知症」
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変性や脱落
物忘れ	体験した事の一部を忘れる (ヒントがあれば思い出す)	体験した事まるごと忘れる (ヒントがあっても思い出せない)
症状の進行	あまり進行しない	だんだん進行する
判断力	低下しない	低下する
自覚	自覚している	自覚なし
日常生活	支障はない	支障をきたす

進行を少しでも遅らせるには、症状が出始めたら病院受診はもちろんですが、その方を理解し、日々の接し方の中で少しの変化（身体面・言動等）に気づくことが大切です。

その気づきを家族や周囲の方と共有する事で、ご本人への配慮や理解が深まり進行を少しでも遅らせることができます。

### 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

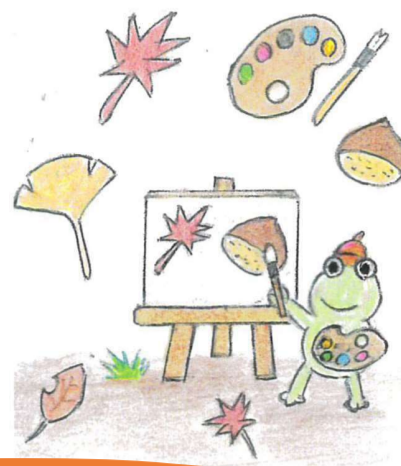
グループホームの入所のことや、認知症のことなど、いつでもお気軽にご相談ください。





# 認知症家族の会 さくらの会

かわら版 令和7年11月号



## 次回予告

南国市認知症家族の会への研修・交流会

要申込

**日時** 12月10日(水)

10:00~17:00

**集合時間**

10時00分

**集合場所**

須崎市立市民文化会館  
第二駐車場(駐車可)

**場所** 南国市保健福祉センター

**内容** 「ランチミーティング」

「クリスマス会」

**参加費**

500円(お昼代)

**定員**

20名

申し込み先：須崎市 長寿介護課 ☎0889-42-1205

## さくらカフェ

令和7年10月7日(火) さくらカフェを吾桑公民館で行いました。  
住民、会員の方、職員を含めて総勢31名での開催となりました。

『 みんなの楽しいカフェ ～認知症になってもできることがある～ 』

講師：NPO法人「しいのみ」 理事長 永野縁

認知症はこうすればならないというものはないですが、

**うれしい・楽しい・おいしい**を感じることで発症を遅らせることができます。

認知症になっても、何もできなくなるのではなく、一人一人ができること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくことが大事です。

地域で認知症と診断されながらも、自分らしく生きるお二人を紹介します。

**Aさん**：数か月前にMCIと診断。

趣味の手芸に励み、元養護教諭の経験を生かして、  
あったかふれあいセンターにて血圧測定を行う。

**Bさん**：4年前に認知症と診断。

手作りドーナツを作ることが得意、皆にふるまい大好評。



みなさんは**うれしい・楽しい・おいしい**を日々感じていますか？

みなさんの好きなこと・得意なことはなんですか？

裏面に「食事介助について」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、グループホーム新荘の里 能見さん より助言をいただきました。

## 「食事介助について」

Q

食事の提供方法(スプーンの使い方や食事の工夫)や寝たきりの方の上体の起こし方の工夫などを知りたい。



A

### 食べるメカニズム

食べ物を認知して、お腹に入るまでの流れを確認しましょう。

1. 認知期 何をどのようにして食べるかを判断し、食べ物・飲み物を口に運ぶ。
2. 口腔期 食べ物を口に取り込み、噛んで、食塊を喉の方へ送り込む。
3. 咽頭期 喉に送り込まれた食塊が飲み込みによって、食道へ送られる。
4. 食道期 食塊が食道を通過して、胃に送られる。

### 食事の観察ポイントと対応法

観察ポイント	対応が必要な場合	対応方法
覚醒状態	しっかり覚醒していない ぼーっとしている うとうとしたりしている	覚醒できなければ、食事は開始しない 生活リズムを見直す 内服薬を見直す
食事量	食欲がない 水分摂取量が800ml/日以下 食事摂取量が通常の1/2以下 食事前の1時間以内に転倒している いつもより食事時間が長い	体調を確認する 咀嚼、嚥下できる食事形態への変更を検討する 飲み物にとろみが必要か検討する 好きな食べ物、飲み物を探る
疲労の程度	疲労している	食事の開始直前にご案内する 疲労しない姿勢を検討する 実際の嚥下機能よりも、少し食べやすい食事形態の変更を検討する
食べるスピード	速すぎる かきこみ食べをしている	ゆっくり召し上がっていただくように、声掛けをする さじ部が小さいスプーンへ変える 食事を小分けにして提供する 見守りができる席にする 食事形態を変更する 食事介助を検討する
動作	食べる動作ができていない 食具がもてない、口まで運べない、身体が傾いている	箸、スプーン、食器を検討する 姿勢を検討する(専門職へ相談する) 食事介助を検討する
視線	食事が見えていない	食事の位置をお伝えする 見やすく、手が届きやすい位置に食事を配置する 色の付いた食器を検討する

食事介助を行う前に、食事のメカニズムを理解することで、よりご利用者様の安全に配慮した介助が行えるようになります。

各期で注視すること、またその対応方法をしっかりと覚えておきましょう。

### 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。

Merry christmas



# 認知症家族の会 さくらの会

かわら版 令和7年12月号

Merry christmas



## 次回予告

日時 1月6日(火) 13:30~15:30

場所 須崎市 保健福祉センター 2階会議室1

事務局:須崎市 長寿介護課 ☎0889-42-1205



### さくらの会

令和7年11月4日(火) さくらの会を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。

夫が軽度認知症と診断されました。夫を外に連れ出したいがなかなか外に出てくれません。  
外出時の運転手をお願いすると出てくれるので、毎回お願いしています。



上手に旦那さんの外出促しができていますよ。続けてください。



妻が認知症と診断されました。  
なかなか病院に行ってくれません。会話も減りました。



うちもそうでした。『元気でおらないかんき、健診ばあ受けん?』といったらスッと行ってくれた。



私も会話が減ったときはありました。  
『洗濯物してくれてありがとう。あなたがやったらこんなにきれいにできるが?俺がやったらこんなにぐちゃぐちゃやに、すごいね』こんな感じで相手を持ち上げた会話をすると夫婦関係がうまくいきました。



さくらの会では、約20年介護を経験された方や元グループホームの管理者、専門職など介護知識の豊富な方がおります。介護の相談や少し話を聞いてほしいなど大歓迎です。お気軽にお越しください。

裏面に「家族がカッとしないようにする方法・関わり方」について記載しています。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、グループホームすさき 大久保さん より助言をいただきました。

## 「家族がカッとにならないようにする方法・関わり方」

Q

昔、認知症の母を介護していました。  
つい、大きな声で注意してしまった時がありました。この時、母は何で注意されたかは忘れても、私に怒られたという思いは残るんだろうなと思いましたね。



A

### 1. その場での感情を落ち着ける「小さな技術」

- ① **いったん距離をとる**  
数十秒でも部屋を出るだけで、イライラのピークは下がります。お相手は「離れた理由」までは気にしません。安全が確保できれば、一度離れるのは全く問題ありません。
- ② **“指示”ではなく“提案・選択肢”に変える**  
選択肢を出すことで、本人の拒否が減ります。  
例) ×「出て！」  
○「ここで温まる？ それともタオルで拭いてすぐ休む？」「あと30秒温まったら出ようか」
- ③ **時間をずらす**  
怒りは「今やってほしいのに、してくれない」から生まれやすく、時間に余裕をもたせると互いに楽になります。

### 2. トラブルを減らすかわり方のコツ

- ① **否定しない、争わない**  
お相手が「いや」「嫌だ」「まだいい」と言うとき、そこには必ず“理由”があります。  
(寒い、不安、恥ずかしい、理解できないなど)  
否定せず、まず「そうなんだね」と受け止めると、抵抗が弱まります。
- ② **“目的”ではなく“気持ち”に合わせる**  
介護する側は「お風呂に入れる」という目的が先に来ます。  
しかし、認知症の方は「不安」「面倒」「理解できていない」など感情が先です。  
気持ちを整える → 行動につながりやすい という流れが効果的です  
例)「寒い心配だから、ちょっとだけ手伝わせてね」「ゆっくり行こう。あなたのペースでいいよ」
- ③ **役割を持ってもらう**  
「やらされる」感じが減るとトラブルが激減します。  
例)「お風呂出る前に、タオルで顔をふくの手伝ってくれへん？」「一緒にやってくれたら助かるわ」

### 3. 家族全員の“逃げ道”をつくる

- ① **介護を“1人で抱えない”仕組みにする**  
デイサービス・ショートステイ・訪問介護・家族間の役割分担など、どれも「怒らないための予防策」です。息抜きができるだけで、怒りはほぼ消えます。
- ② **「しんどい」「つらい」と言える環境をつくる**  
言えないから抱え込んで爆発します。家族内で話すのが難しければ、地域包括支援センターなどでも大丈夫です。
- ③ **介護の“正解”を100%やらない**  
完璧にしようとする、ムリが出ます。  
「ほどほどでいい」「今日はここまでで十分」これが家族介護では一番大事です。

### 4. 自分を責めないことが最大の予防策

あなたが過去に感じた「これではいかん」という気づきは、虐待に気づける力であり、優しさそのものです。  
“怒りは悪”ではなく、疲れや心配のサインです。  
怒らないよう“努力”するより、怒らなくて済む“環境”をつくる方がずっと現実的で、家族関係も守れます。

## 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8年1月号



## 次回予告

**日時** 2月3日(火)  
13:30~15:30

**内容** カフェタイム・講話  
「認知症について」

**場所** 集落活動センターあわ **参加費** 100円 (飲み物・ケーキ代)

申し込み先：須崎市 長寿介護課 ☎0889-42-1205



## さくらの会・さくらカフェ

令和7年12月10日(水) 南国市の認知症家族の会と交流会を行いました。住民、会員の方、職員を含めて総勢15名での開催となりました。

### 『ランチミーティング』

お弁当を食べながら、皆さんとお話しました。



毎日大変。デイに行ってくれん。送迎の車に乗ってくれんのが困ります。

うちも同じやった。「お化粧がきれいやね、誰かに見せよう。」「わしも仕事やき、お互い仕事頑張ろう。」などおだてたり、一人だけじゃないんだよということをお伝えして、「ほいたらね」と手を振ることをいつものルーティンにして見送るとうまくいった。



場所や生活は違っていても、皆同じような体験をしており、介護の苦勞や日々の楽しみを楽しく話すことができました。

### 『クリスマス会』

南国市では、NPO こうち音の文化振興会のソプラノ歌手、梅原千世さんを毎年呼びして、クリスマス会をしています。

歌の正しい歌い方を学び、クリスマスソングをみんなで歌いました。日常の疲れもすっきり、脳の活性化にもつながりました。



須崎市では、偶数月の第一火曜日に認知症家族の会  
奇数月には、認知症カフェを須崎市の各地で行っております。お気軽にお越しください。

裏面に「認知症とMCIについて」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、グループホームおおの郷 立仙さん より助言をいただきました。

## 「認知症とMCIについて」



Q

認知症はよく聞かすが、MCIとは何ですか？

A

### 認知症とは

加齢とともに認知機能が低下すると記憶が曖昧になることや時間・場所・人の名前などを正しく認識できなくなります。

#### 加齢による物忘れと認知症によるもの忘れの違い

朝ご飯に何を食べたのか思い出せない ⇒ 「加齢に伴い起こる生理的なもの忘れ」  
朝ご飯を食べたこと自体を忘れてしまう ⇒ 「認知症におけるもの忘れ」

#### 認知症で低下する認知機能

- 見当識 : 時間や場所、人物など周囲の状況を正しく認識する能力
- 複雑性注意 : 注意力を維持したり、振り分けたりする能力
- 実行機能 : 計画を立て、適切に実行する能力
- 言語 : 言語を理解したり表出したりする能力
- 知覚-運動 : 正しく知覚したり、道具を適切に使用したりする能力
- 社会的認知 : 人の気持ちに配慮したり、表情を適切に把握したりする能力

### MCI (軽度認知障害)について

MCI (Mild Cognitive Impairment : 軽度認知障害)とは、認知症と完全に診断される一歩手前の状態です。

放っておくと認知症に進行しますが、適切な予防をすることで健常な状態に戻る可能性があります。



### 予防方法

#### ①生活習慣病の予防

糖尿病、高血圧、肥満（メタボリックシンドローム）、脳卒中、脂質異常症などの病気は認知症とも深く関わっており、切っても切れない関係性です。食事の管理やかかりつけの病院での治療は継続して行いましょう。

#### ②運動習慣をもつ

運動習慣がある方は、認知症になるリスクが低くなるとされています。簡単にできる運動でも認知機能低下の予防や認知症予防に効果があるとされています。

例) コグニサイズ：二重課題で行う運動

運動課題(体を使う)+認知課題(あたまを使う)・足踏み +数を数える

ウォーキング +引き算・ステップ台昇降 +しりとりを行う

体を動かす機会を作っていくことで、頭も動かして、認知症予防に取り組んでいきましょう。

### 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8年2月号



## 次回予告

**日時** 3月3日（火） 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

**事務局**：須崎市 長寿介護課 ☎0889-42-1205



## さくらの会

令和8年1月6日（火）認知症家族の会を行いました。  
住民、会員の方、職員を含めて総勢5名での開催となりました。

母が103歳を迎えました。施設に顔を見に行きましたが、息子とはわかっておりません。  
食事はパクパク食べようそうですが、母より自分が先に死なんようにせないかんと思いました。

偶数月に実施しているさくらカフェで、  
『認知症についての最新情報』や『薬剤師さんからの話』『難聴と認知症の関係』さまざまな話を聞きたいし、みんなに知ってもらいたいね。



須崎市では、奇数月の第一火曜日に認知症家族の会『さくらの会』  
偶数月には、認知症カフェ『さくらカフェ』を須崎市の各地で行っております。  
『さくらカフェ』では、認知症に関する講話を、お茶菓子を楽しみながら聞くことができます。  
認知症に限らず、こんな話が聞きたいなどありましたら、記事や講話に反映していきたいと思  
います。お気軽に事務局にご相談ください。

### 聴力と認知症の関係

聴力は、人間の情報収集にとって、非常に大きな役割を果たす感覚です。  
聴力が低下すると周囲の情報が入ってこないため、正しい判断ができなくなります。  
また、聴力低下による脳機能の衰え、社会的孤立が認知機能に影響すると考えられて  
います。

須崎市は高齢者補聴器購入費の助成も行っております。お気軽にご相談ください。

引用文献：Newton 別冊『認知症の教科書』

裏面に「デイサービスへ行ってくれない方への対応の仕方」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 森光さん より助言をいただきました。

## 「デイサービスへ行ってくれない方への対応の仕方」



Q

毎日大変。デイに行ってくれん。送迎の車に乗ってくれんのが困ります。

A

デイサービスを嫌がる最も多い理由の一つが、外出そのものへの面倒さと新しい環境への不安感です。

高齢になると体力の低下や関節の痛み、視力、聴力の衰えなどにより、外出の準備や移動が以前より困難になります。また、着替え、身だしなみ、持ち物の準備、時間に合わせる行動など、一連の準備が大きな負担に感じられるようになります。

### 避けるべき声かけ

- ・「行かなければダメ」「みんな行っているから」
- ・「わがまま言わないで」
- ・「お金を払っているんだから」
- ・「いい加減にして」

### 効果的な声かけ

- ・「心配なことがあったら教えてね」
- ・「おいしいお昼御飯が食べられるらしいよ」
- ・「一度見学だけでもしてみませんか」
- ・「体操して体を動かすと気持ちいいかも」
- ・「お友達ができるかもしれないよ」

### 声掛けのタイミング

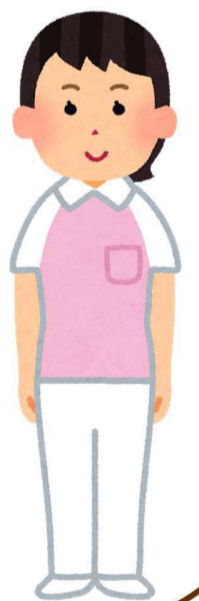
朝、急に「今日デイサービスの日」と言われても、心の準備ができません。前もって話をして本人が心の準備ができるようにしましょう。

認知症の方には、複雑な説明ではなく、「今日は楽しいところに行きます」「友達に会いに行きます」など、ポジティブで分かりやすい言葉を使いましょう。認知症の方には、簡単に短い言葉でハキハキと誘うとよいですね。

### 施設の協力を得る

- ・送迎時は毎回同じスタッフにお願いし、顔なじみの関係を築く
- ・本人の好きな話題を施設に伝える
- ・苦手な活動がある場合は事前に伝え、無理に参加させない配慮を依頼する
- ・席の位置や利用する部屋など、本人が落ち着ける環境を相談する
- ・拒否の具体的な理由や状況を詳しく伝える
- ・本人の性格、趣味、生活歴などの情報を共有する

ご家族の皆様、いろいろな工夫をされてデイへ送り出されているんですね。助言になるかわかりませんが、参考になればと思います。



## 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8年3月号



## 次回予告

### 梶原町認知症家族の会との交流会

要申込

**日時** 4月6日(月)

9:30~16:00

**集合時間** 9時30分

**集合場所** 桐間多目的公園

**内容** みんなでお話

お花見

(雨天時:梶原保健福祉センター)

**参加費** 1500円(豪華な弁当)

**定員** 20名(締切4/4)

申し込み先: 須崎市 長寿介護課 ☎0889-42-1205

## さくらの会・さくらカフェ

令和8年2月3日(火) 集落活動センターあわで認知症カフェを行いました。  
住民、会員の方、職員を含めて総勢26名での開催となりました。

『 認知症について 』

講師: 元グループホーム管理者 市原武

私は、認知症はこういうものだとは一概に言えないと考えています。

認知症になったからと言って何もできなくなるわけではなく、誰しもがなり得る病気です。相手を理解し、相手が何に困っているかを考えることが大事です。

また、私の考える30年後の未来では、最先端の科学技術がいろいろ手助けしてくれていると思っています。

自動で目的地まで運んでくれる車・話しかけてくれ料理をサポートしてくれる家電・排尿を教えてくれる排尿センサー・記憶をサポートしてくれるAIなど中には開発が進んでいるものもあります。



認知症になっても安心だと思えました。

認知症は誰がなってもおかしくないと私も考えています。この声を私も広げるとともにもっと多くの人に聞いてもらいたい。



裏面に「認知症ケアの基本原則について」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 濱吉さん より助言をいただきました。

## 「認知症ケアの基本原則について」

Q

一陽病院やグループホームなどから自宅に帰ろうとしたのか何度か脱走していた。その際は施設の方にもいろいろ迷惑をかけました。



A

帰宅願望は施設にいてもよくあります。  
グループホームで働く中で認知症ケアの基本原則を大事にしています。

### 認知症ケアの基本原則

#### ① 尊厳の保持

認知症になっても一人の人間としての尊厳や個性、思いを大切にします。

#### ② 本人の意思尊重

本人が可能な限り自分で決められるように支援し、表明された意思を尊重する（意思決定支援）

#### ③ 受容・共感・傾聴

本人の言葉や行動を頭ごなしに否定せず、まずは受け止め、共感的に耳を傾ける。

#### 1. 思いを聞く

- ・ 先入観をすてる
- ・ 本人に話を聞く
- ・ 驚かせない
- ・ 本人が理解できる言葉・方法を使う
- ・ 返事を待つ

#### 2. 情報を集める

- ・ 身体の状態
- ・ 人間関係、物理的環境
- ・ 人の態度や室温、ライトのまぶしさ
- ・ 性格傾向
- ・ 脳の障害

#### 3. ニーズを見つける

- ・ その人にとって今必要な事を考える。  
『もし、自分だったら』と想像をしてみる。
- ・ 5つの心理ニーズに当てはめてみる  
①自分らしさ ②安らぎ ③共にあること ④たずさわること ⑤結びつき  
1つでも満たされていない場合は、良くない状態と判断

心理的ニーズが満たされるように必要なケアを考える

相手の思いを理解することで、なぜ帰りたいのかが分かり、おのずと対処法も見えてきます。

### 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。