



誰もが普通に暮らせる町づくりをめざして



管理者古村久美子

梅雨のうっとうしい季節になりましたが、今日も晴れており、梅雨らしくない今年の夏の始まりです。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

さて、先月、私も所属している「認知症の人と家族の会」の大分県支部結成20周年の会があって参加してきました。記念講演の講師はあの長谷川式スケールの長谷川和夫先生です。

その中で、**認知症の予防**のお話について。認知症には危険因子と緩和因子というのがある。危険因子は物忘れをさらに強めるものです。ですから、危険因子を減らして緩和因子を増やすことが大切なんですね。

○ 危険因子・・・高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病、転倒骨折、運動不足、喫煙、ひきこもり、うつ

○ 緩和因子・・・運動、食事(魚・果物・野菜)、対人交流、文章を書く、ゲーム
私の頭の中にインプットしたこと

★高血圧・高脂血症が分かったら注意！

★タバコはいけない！

(ヘビースモーカーはアルツハイマーに2.2倍かかりやすいという研究あり)

★ 楽しいと思うことを続ける！

ケアについて。認知症になると、自分の状況に対して不安な気持ちを持つようになり言葉でうまく伝えられないために、手を払ったりするのです。ゆっくり馴染みの空間でケアをする。だんだんわからなくなるけど、その時、乗り越えられるのは暖かい微笑とまなざしです、と言われました。(実際は難しいけど)

介護のストレス予防。一人で抱え込まないこと。男性介護は仕事のになり、段取りがうまくいかないと虐待に走る。

★ 一人で抱え込まない→チームでやっていく

★ 完全主義にならない

「認知症ケアの最終ゴールは町づくり」と言われました。地域にある職種、いろんな人が関連して援助をすることが大切。そういう時代になってきた、と言われていました。会が始まった30年前からすれば、社会の認知度も大きく変わったでしょう。でも、町づくりの歴史は始まったばかりではないでしょうか。認知症の人が普通に暮らせる町づくりを私も考えていきたいです。

家族の会の強い思いと行動力にはいつも感服します。全国もそうですが、県支部の中心となる方の求心力はすごく、頼りになります。お近くに介護で悩まれている方がいらっしゃれば、ご紹介してみてください。(連絡先・・・097-552-6897)

スマイルゆい、便り

居宅介護支援事業所スマイルゆい

大分市敷戸台 2-2-24 Tel 504-7858 VOL. 9

笑顔の効果

人間はうれしかったり、おかしかったりすると笑うものだと考えがちですが、挨拶の時のほほえみなど、コミュニケーションの手段としての社交上の笑いや、落ち込んだ時に無理につくった笑いでも「笑う」ことはまんなら無意味なことではないそうです。「笑い」は、人が健康で明るく生活を営むうえで不可欠なもので、場を明るくしたり、好感を与えたり…と、笑いがもたらす効果はさまざまです。「笑い」はどのようにして起こるのでしょうか。目、耳などの感覚器からの刺激が、脳に達し、そこから顔の筋肉（表情筋を動かす神経）に伝えられ、「笑い」が起きます。また、「笑い」には人をリラックスした状態にする副交感神経が関与しているので、笑って涙が出たりしますし、胃・小腸・大腸などからの消化液も活発に分泌され、消化がよくなりおなかが空いたりします。さらに、にっこりほほえんだり笑ったりする表情は、それにとまなう表情筋の働きによって鼻の奥に取り込む空気量を多くして、頭を冷やし快い感情を引き起こしますし、今では免疫力をも上げるともいわれています。



先日受けた講演でも「笑顔」について触れられていました。口角を上げるだけでも「笑う」と同じ効果が得られるようです。他者への印象も良くなりますし、一石二鳥ですね。

ついつい口がへの字になってしまうことも多い世の中の状況ですが、「笑顔」をこころがけ、心身ともにリフレッシュして、健康で元気に過ごしたいものですね。



H22. 6月