

家族の立場から—

認知症家族の会 原田さん

本人や家族は初期の段階では本当に不安と戸惑いで一杯です。「最近様子がおかしいが認知症ではないか」「どこへ相談に行けばいいのか」等よくある相談で早期発見、早期診断によって進行を遅らせ認知機能の低下を防ぐことができるとなればその思いは切実です。

最近では認知症の相談窓口が以前より増えており、まずは一歩踏み出してみることです。そうして例えばなじみのかかりつけ医で相談した場合、そこから適宜専門医と連携し認知症の確定診断が出て、それに対応した適切な手当を受けられるようになれば一安心。

しかし時には誰が見ても普通ではない状態にもかかわらずかかりつけ医で「年相応」と言われて終わってしまったり専門医を受診したが「画像診断異常なし」と言われて返されたという例もあり、こうした初期の段階でのつまづきは少なくありません。

正しい認知症の知識があれば起こり得ないことであると同時に、本人や家族がどんな気持ちで初めての受診に臨むのかを思いやる対応があればと残念です。

そこで医療関係者のみならず介護関係者、地域住民、行政等認知症の人を取り巻くあらゆる立場の方にお願したいのは「認知症という病気を正しく理解して偏見や思い込みを持たずに接する」ということです。

例えば認知症の人が身体の病気や怪我で入院が必要となった場合断られたり転院を迫られるのは日常茶飯事です。

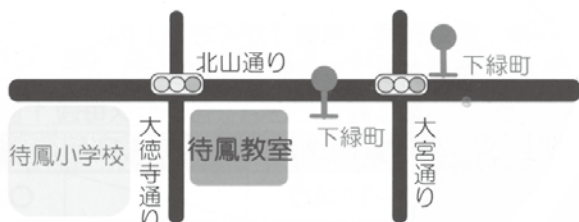
医療スタッフが認知症を正しく理解し対応を学んでたとえ認知症であっても病気や怪我をしたらきちんと治療が受けられること、その他介護を受けていても尊厳が守られること、地域で偏見に苦しむことなく地域の一員として暮らし続けていけることが「認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく生きる」ということだと思います。

そして今その実現を目指し当地域では医療、介護、福祉の専門職、当事者組織、行政等が垣根を越えて連携し積極的に活動しており、大いに期待が持てるところです。

*待鳳教室（下緑町バス停）

京都市北区紫竹下緑町 19-2

市バス北1系統または北8系統 下緑町下車すぐ



ハッスルマッスルに参加し、イキイキと!

北区地域介護予防推進センター

事業のお知らせ

こんにちは!北区地域介護予防推進センターです。

夏号にもお知らせを掲載させていただきましたが、当センターでは、運動・栄養・口腔の教室を中心に65歳以上の要介護認定を受けられていない方に対して、様々な教室を開催しています。

今回は教室の中でも、“基本チェックリスト”の結果で、より積極的に介護予防事業に参加する必要があるとされた方が参加される体操教室“ハッスルマッスル”について紹介します。

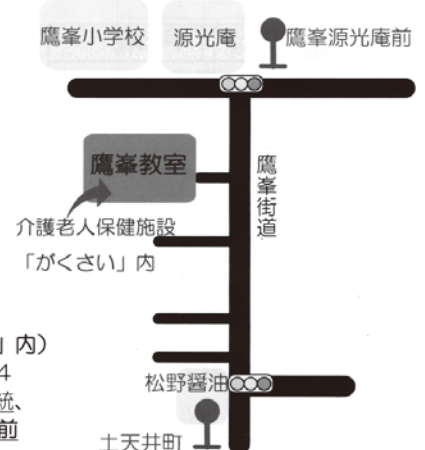
ハッスルマッスルは、現在「鷹峯」と「待鳳」で、月曜日から木曜日まで午前2クラス、午後2クラス(火曜日のみ3クラス)全25クラス開催しています。体力維持・向上のため座位でのストレッチと筋トレを中心に毎週60分実施し、定期的な体力測定・健康観などの基本的なアセスメントと評価を3ヶ月ごとに実施しています。

参加して頂いている方からは、「このハッスルマッスルに参加し始めてから、“行かんといかん!”という思いから生活にハリやリズムができた」、「一人暮らしやから、おしゃべりが出来るし、人付き合いが前より上手に出来るようになった」など、体操による筋力と体力維持以外にも効果を感じていると嬉しい意見や感想をいただいています。

1クラスの定員は5~10名です。登録された方々と毎週顔を合わせることで、体操教室以外でも外出をされる友達ができたり、日頃のちょっとした悩みや愚痴をこぼし合える関係ができていること、スタッフとしては事業開催の効果以上に嬉しい思いも持っています。

5年・10年・20年...今の健康状態が維持できるように。とは誰もが思うものです。“そろそろ何かははじめようかなあ”と思われた方は、是非、紫竹地域包括支援センターにご相談いただき、介護予防事業に取り組んでみてはいかがでしょうか?

北区地域介護予防
推進センター
「鷹峯教室」
「待鳳教室」
案内・地図



*鷹峯教室（老健「がくさい」内）

京都市北区鷹峯土天井町54

市バス北1系統又は6系統、

土天井町又は鷹峯源光庵前

下車徒歩7分