

4

2010

卯月

すくらむ

西海市



社協だより

春の陽気に誘われて



花の手入れをする丹納老人クラブ(西海)

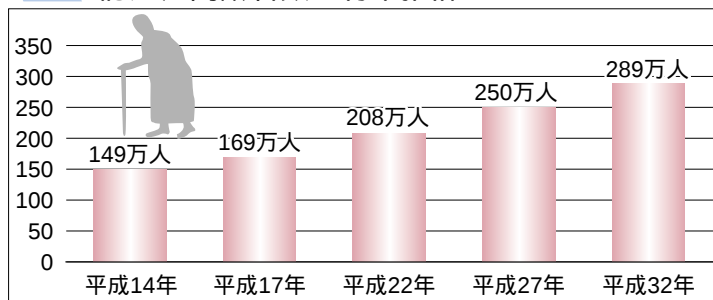
認知症になっても 安心して暮らせるまちに

最近、しまい忘れや置き忘れが多くなったり、何度も同じことを聞いたり、そんなことはありませんか。
高齢化に伴い、深刻な問題になっている認知症。単なる老化ではなく、誰にでもおこりうる脳の病気です。
西海市でも認知症高齢者が増えてくると予想されます。もし認知症になったら家族はどう対応し、どのような地域のサポートが求められるのでしょうか。

85歳以上で
4人に1人

厚生労働省の報告によると、認知症高齢者は全国で平成22年に208万人と推計され、85歳以上では4人のうち1人に症状があるといわれています。その数は年々増え続け、10年後の平成32年には289万人にも達すると推計されています。

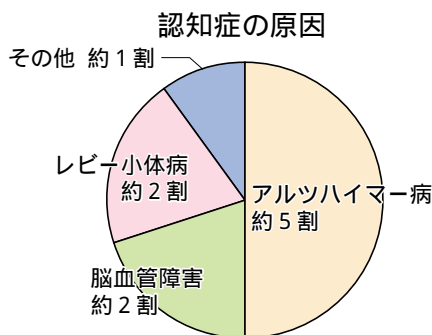
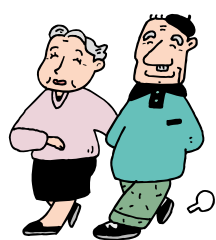
認知症高齢者数の将来推計



資料：厚生労働省「高齢者介護研究会報告書」（平成15年6月）

脳梗塞や
脳出血で発症も

認知症はさまざまな原因で脳細胞の働きが悪くなつたために脳の機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態のことです。
認知症を引き起こす原因で最も多いのは、脳の神経細胞が縮んでいくアルツハイマー病。また、脳梗塞や脳出血などで脳細胞が破壊されておこる脳血管障害や、神経細胞に異常な物質が現れるレビー小体病などがあります。



物忘れと認知症の違い

老化による物忘れ
部分的に思い出せない

- 何の料理を食べたか思い出せない
- 子どもの名前が思い出せない
- 遊びにいった場所が思い出せない

記憶の帯

健康的な物忘れ

日常生活に支障はない

認知症による記憶障害
体験自体を忘れてしまう

- 食べたこと自体を忘れる
- 子どもがいることを忘れる
- 遊びに行ったことを忘れる

抜け落ちる

日常生活に支障をきたす



介護者の声

認知症の義母（80歳代）
を介護している西海町のA
さんに話を伺いました。

小さな異変気付かず

「私は気付くのがちよつと遅かった」。最初に義母の異変に気付いたのは義父でした。さっき言ったことを何回も繰り返して、言ってもいないことを言つたと言いつ張り、見えないものが見えると言つた。

当時、仕事をしていた私は義母の小さな異変に気付かず、年のせいだから仕方がないと思つていました。

相談から受診へ

義母は、きちんとした性格で、畑仕事をしたりゲー
トボールに行くことが日課
でした。そんな義母が散ら
かつていても気にならず、
徐々に草むしりをしなくな
り、さらに足が弱つて、家
の中にいることが多くなり
ました。

どうにかならないかとケ
アマネジャーに相談し、介
護認定の手続きをお願いす
ることにしました。その時
に病院受診を勧められたの
です。

認めたくない現実

診断はアルツハイマー型
認知症。夫も母親の認知症
を感じながらも、信じたく
ない。夫と、これが現実」と
認知症と向き合おうと決意
しました。

さらに、平成19年に急に
義父が亡くなり、それから
転げ落ちるように症状が進
み、自分でできることが
徐々に狭まりました。お風
呂に一人で入れなくなり、
トイレに行くことが違つ
てきました。その繰り返
しです。1日寝ている日
は時間の感覚がなくなり、
昼食なのか、夕食なのか分
りません。

からない時もあります。

家族の理解支えに

「認知症は病気」。頭の中
でわかっていても、症状が
続くとまたかと思うこと
も。でも、すべてがわから
ないわけではないのです。
「おかずのうまかつて。あ
りがとう」と私が作った食
事を全部食べてくれます。

義母の状態を分かってく
れている主人やケアマネ
ジャーなど、話を聞いてく
れる人がいたことが大きな
支えになっています。周り
の協力と理解があれば介護
者の気分は楽になります。

サービス 家族介護に力

現在は、毎日デイサービ
スに通っています。はじめ
は行くことを嫌がる日もあ
りましたが、お風呂が大好
きな義母は、今ではいつも
一番風呂のようです。「休
みたい」と言う時は、本人

の意見を尊重してい
ます。

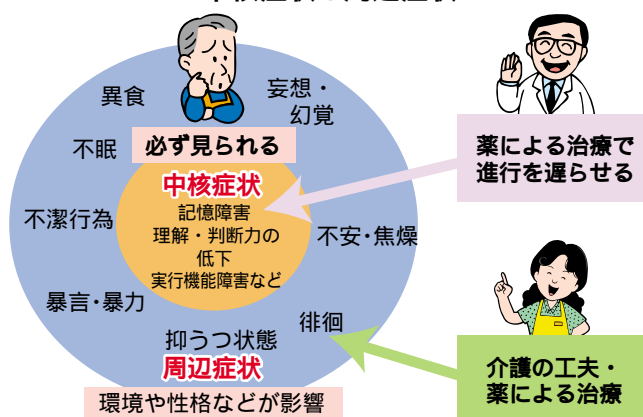
時にはショートス
テイも利用しなが
ら、私自身の時間も
大切にしています。
そういう施設がある
ということは、家族
にとつてはありがた
いのです。

認知症と 向き合つて

私が実際、介護を
して思うことは、お
かしいと思つたら早
めに病院を受診する
こと。病気を受ける
人、介護者も息抜き
をしながら、明るい
気持ちをもってほし
いです。
今後サービスを利用しながら、認知
症の義母と向き合つ
ていきます。

認知症と向き合う決意 周りの協力と理解で気分が楽に

中核症状と周辺症状



中核症状と 周辺症状

認知症の症状には中核症
状と周辺症状があります。
記憶障害や判断力の低下
など必ず見られる中核症状
に加えて、妄想、徘徊、暴
言など多様な周辺症状が現
れることがあります。

周辺症状は環境や性格な
どが影響して起こる症状で
すが、周囲の助けが症状の
進行を遅らせることにつな
がります。

アミロイドをためないポイント

●野菜や果物をたくさん食べる

ポリフェノールを含むぶどうやりんご、お茶、ウーロン茶、いちご（ビタミンE）やかぼちゃ（ビタミンC）など

●魚中心の生活を

ドコサヘキサエン酸などが含まれるサンマ、サバ、イワシなどの青魚



●短い昼寝と適度な運動を

30分以内の昼寝とウォーキングなど



●人づきあいを大切に

人と接し、よく笑うこと

予防に体と頭の運動

認知症の予防についてさまざまなことがわかってきています。そのいくつかを紹介します。
高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病は認知症の危険度が高まります。この

ことから認知症は生活習慣病の延長線上にあるといえます。
認知症で一番多いアルツハイマー病の原因物質と考えられているアミロイド（正式にはアミロイドベータタンパク）は、中年からたまり始めるといわれているため、このアミロイドをためない生活を心がけることが重要です。
脳に隠居はないようです。

認知症予防の記事：福田健一郎氏（真珠園療養所 主任作業療法士）

介護者も支える 福祉サービス

認知症の介護は家族だけで抱えこまず、福祉サービスを利用しながら気持ちに余裕をもちましょう。介護保険の要介護認定を受ける通所介護（デイサービス）や訪問看護、短期入所（ショートステイ）などのサービスが受けられます。
また、認知症などで判断能力が不十分な人の年金や生活費の支払いなどを支援する「日常生活自立支援事業（地域福祉権利擁護事業）」や高齢者などの財産や権利を守る「成年後見制度」などもあります。
さまざまな関係機関が連携し、認知症の人や家族を支援しています。

2010年 市民 ふれあい歌謡祭

開場 12:00 開演 12:30
平成22年 5月30日(日) 入場無料
会場 佐世保市
アルカス SASEBO イベントホール

プログラム

第一部：演歌大行進～歌ひとすじの道～
出演 一般カラオケ愛好者40名
参加料：3,900円/人（昼食付）
出場希望者は下記へ
4月30日締め切り

第二部：華麗なるコンサート
～感動をあなたに～
出演 福田いく子&福田ファミリー他
（ヴォイストレーナーズアカデミー佐世保校講師）
主催/市民ふれあい歌謡祭事務局 電話 0956-48-5548
〒858-0918 佐世保市相浦町1851番地（福田）



講師 福田いく子

デビュー10周年記念曲「想い出つゆ草」 有料広告
話題の歌姫 新曲をさげての来町

谷本 知美

ふれあい 歌謡祭

開場12:30 開演13:00

平成22年 4月19日(月)

会場：大島楽市2階多目的ホール

入場料：前売 1,000円 当日 1,800円

発売所：大島楽市(株)パイン・ふれあいセンター憩事務局

第一部：演歌大行進～スターと共に～

出演 佐世保市及び西海市周辺にお住まいの方30名
参加料3,000円/人（入場料含む）
出場希望者はハガキで曲目記入のうえ下記へ

第二部：華麗なるコンサート～感動をあなたに～

出演 谷本知美 東芝（E.M.I.）

主催/ふれあいセンター憩歌謡祭事務局 電話 34-4043
〒857-2412 西海市大島町真砂1869番地



認知症の人に対応するときのポイント

- まずは見守る
- 余裕をもって対応する
- 声をかけるときは1人で
- 後ろから声をかけない
- 相手に目線を合わせてやさしい口調で
- おだやかに、はっきりした滑舌で
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

「認知症サポーター養成講座標準教材」より

認知症を正しく理解し、本人やその家族を温かく見守る「認知症サポーター」の養成が全国的に広がっています。約1時間半の「認知症サポーター養成講座」を受講すると、認知症サポーターの証「オレンジリング」がもらえます。

西海市内でも民生児童委員や福祉推進員など約300人の認知症サポーターがいます。

つながるオレンジリングの輪



福祉推進員も講座を受講（西彼）

認知症の人と接するとき

認知症の症状に最初に気付き、心配、不安を一番感じているのは本人です。記憶力が低下しても、感情は失われていません。

「物がなくなった。盗られた」そんな時には「もう一度一緒に探そう」とやさしく接してみてください。

認知症の人の「その人らしい」生き方を支え、住み慣れた地域で穏やかに暮らし続けるには、地域の人たちが認知症を正しく理解し、手助けの心が必要です。皆が支え合っている地域を目指して、あなたも認知症の応援者になりませんか。

認知症や介護などに関する相談は、西海市地域包括支援センターや社協、在宅介護支援センター、福祉施設等にご相談ください。

認知症に地域の支え

有料広告

真珠養殖創業60年 生産直売

営業時間

午前10時～午後5時

真珠養殖体験ツアー募集

養殖の説明と珠出し（7mm）体験であなたのアクセサリがオリジナルでできます。

体験ツアーは必ず電話で予約をお願いします。

料金2,000円から



ネックレス系替致します。 ￥1,000

本社 西海市西彼町宮浦
志田真珠(有) 電話 27-0008

支店 ハウステンボス内グリッター
電話 0956-27-0628



「拠点づくりや情報共有を」

2月28日、「NPO・ボランティア入門講座」を西海総合福祉センターで開き、ボランティア活動に関心のある市民約30人が参加しました。

県民ボランティア活動支援センター長の岩永秀徳氏がボランティア活動の意義と心がまえについて講演。

おぢかアイランドツーリズム協会の尼崎豊氏など3人が、地域活性化の実践例を発表しました。活動の始

りには危機感からという雲仙市千々石町の「TEAM GEAR」の代表、松本由利氏は古民家を改造し、問題意識をもった異業種交流の拠点「竹添ハウス」での活動事例を紹介。

また、参加したボランティア同士が「若い世代の担い手が不足」「必要な人との情報共有や拠点づくりが必要」などの課題について意見を交わし、活動の継続策を探りました。

ボランティアが意見交換



ボランティア同士がお互いに意見を交換

ひとり暮らし高齢者

万一に備え 緊急時の情報 冷蔵庫に



高齢者宅を訪ね、緊急情報を冷蔵庫に設置

ひとり暮らし高齢者の緊急、避難時に役立つよう、緊急連絡先などの情報をどこの家にもあつて見つけやすい冷蔵庫に保管する取り組みをこのほど、大瀬戸町松島の本村地区が始めました。

氏名や生年月日、緊急時の連絡先などを書き入れた用紙を透明のケースに入れて保管。対象は地区の65歳以上のひとり暮らし高齢者で配布を希望する16人。

地区の高齢者の「万一

の時が一番心配」という声に行政区長と民生児童委員、福祉推進員が取り組みを提案。合意した対象者宅を、石谷聖子・民生児童委員と山口勇・福祉推進員が1軒1軒訪問して設置しました。

山口勇・福祉推進員は

「安心、安全で手を取り

合い、支え合う松島にし

たい」と、また、お年寄

りは「よかった。本村は

よかところですね」と話

し、高齢者の不安解消に

役立っています。

有料広告

第20回西彼町カラオケ10周年記念大会

日時：平成22年 4月18日(日)

午前9時00分

場所：西彼農村環境改善センター

♪唇に歌をいつも心に太陽を♪



おかげさまで10年。今回も110名余の方に出場していただきます。お気軽にご来場ください。お待ちしております。

入場無料



抽選会

ご来場の皆様に参加していただけます。

一等 5本 真珠ペンダント

二等 50本

三等 70本

主催：西彼町カラオケ連絡協議会 代表 志田不二生 電話 27-0008

ホットケーキ作りに挑戦

親子で楽しんだクッキング



今年は24人が親子で参加し、ホットケーキ作りに挑戦しました。子ども達は生地を混ぜたり、果物を切ったりしながら料理の楽しさを体験。
焼き上がった大小さまざまなホットケーキに生クリームや果物を盛りつけ、親子でおいしく食べました。

親子ふれあいクッキング

療育を考える会は3月6日、親子ふれあいクッキングを西彼保健福祉センターで行いました。

この事業は親子で参加し、会員同士が親睦を深めようと毎年開催。

協議する民生児童委員と老人クラブ会員



「健康・友愛・奉仕」を目標に活動している老人クラブ。その中の友愛活動の啓発を目的に2月25日、西海総合福祉センターで研修会を行いました。

午前中は市地域包括支援センターの職員が「高齢者虐待」をテーマに講話。被虐待者の多くは女性で、虐待者は息子が約4割と最も多いことなど虐待の実態を説明。高齢者の権利を守るため、被害者の出すサインを見逃さず地域ぐるみで虐待を防ごうと呼びかけました。

午後からは西海地区の民生児童委員と老連会員が地域での活動や問題点など意見を交換。

老連会員は「お互いの活動内容が把握できてよかった。今後も民生児童委員と協力して友愛活動を続けた」と話してくれました。

高齢者相互支援事業研修会

老連

民生児童委員と老連会員が意見交換

福祉6団体

連絡協だより

西海市福祉団体連絡協議会 社協本所内 電話29-4111

身障協

市身障協会員

「フライングディスク」を体験



競技を楽しむ会員

市身体障害者福祉協会は3月17日、大瀬戸総合運動公園体育館で会員相互の交流と健康増進を目的に研修会を開き、会員53人が参加しました。

午前は市役所職員が、後期高齢者医療制度やボタニひとつで通報可能な緊急通報装置などについて説明。

午後からは、長崎県障害者スポーツ協会の職員の指導で「フライングディスク」を楽しみ、投げたディスク（円盤）が的を通過した数を競う「アキュラシー」では、うまく投げられず悪戦苦闘。参加者は「難しかったが楽しかった」と話していました。

有料広告 お気軽にご相談ください

- 債務整理（借金の整理）
 - ・返済がきつい、取立てがきつい、生活費もままならないなど
 - ➡解決策はあります。あきらめずにご相談ください。（相談無料）

年金を担保に借入れをしていませんか？

年金を担保にした貸付けは一部の独立行政法人や公庫（取扱店である銀行等）にしか認められていません。一般業者が年金を担保に貸付けることは違法です。大事な生活の糧を守りましょう。

ヤミ金等対応します。遠慮なくご相談ください。

- 訴訟 訴状が届いたら放置せず必ずご相談ください。
 - 訪問販売などの契約に関すること
 - 相続・不動産・成年後見に関すること
- 交通手段を持たない方、出張致します。（費用不要）

みなと司法書士法人西海事務所 司法書士 中山雄一

西海市大瀬戸町瀬戸板浦郷1133 秘密は固く守られます。

電話 0959 - 37 - 0780

「福祉総合講座」のご案内

講師の先生は地域のボランティアです

社協では、自ら学びながら生きがいと心豊かなふれあいの輪を広げようと、昭和59年から「福祉総合講座」を開いています。講座はいくつでも受講できますので、ぜひご参加ください。きっとそこには新たな発見と感動がまっています。

期間：平成22年4月～平成23年3月 場所：崎戸社会福祉センター（崎戸町蛸浦郷1791番地7） 健康体操科の様子



講座名	講師	内容	開催日 / 時間
書道科	児玉 春二先生	毛筆に加え、あて名書きや、のし袋書きも練習	第1・3月曜日 / 13時30分～15時
大正琴科	福岡 チヲ先生	昔懐かしい音色で童謡など親しみやすい音楽を演奏	第2・4金曜日 / 10時～11時
囲碁科	平山 茂先生	奥深い碁のルール、手筋など基礎から楽しく対局	毎週火曜日 / 13時～16時
			毎週木曜日 / 18時30分～21時
手話科	渡木アヤ子先生	手話の基礎知識や挨拶、自己紹介、歌詞等を通訳	第4木曜日 / 19時～21時
健康体操科	尾崎 君子先生	肩こり、腰痛等でお悩みの方や健康増進のために	毎週水曜日 / 19時～21時
民謡科	尾崎 昌代先生	音楽に合わせた楽しい踊り、普段着でも大丈夫	第1・2・4金曜日 / 19時30分～21時
詩吟科	濱田 定先生	民謡、歌謡、和歌、俳句など日本文化の心に触れます	第2・4月曜日 / 19時～21時
カラオケ科	大岩眞智子先生	歌い方の基本、発声、音程などを練習	第1・3火曜日 / 13時30分～15時

「こんな講座を開催してほしい」などのご要望がありましたらご相談ください。講師や開催日程が整い、新規に開催する場合はお知らせします。

【申し込み・お問い合わせ先】

西海市社協崎戸支所 電話 35 - 3555

A E D 配分 歳末たすけあい

このほど、長崎県共同募金会から平成21年度歳末たすけあい運動（NHK歳末たすけあい、長崎新聞社歳末たすけあい）に寄せられた募金により、西海市社協にA E D（自動体外式除細動器）1台が配分されました。



心臓に電気ショックをあたえて救命するA E Dは、ひとり暮らしに不安のある高齢者等が入居している西海高齢者生活支援ハウスに設置しています。

春になると道路沿いや公園などの花壇が季節の花で彩られ、道行く人を楽しませてくれます。表紙の丹納老人クラブ（西海）も四季折々の花を育て、会員が手入れを続けています。私も写真を撮りながら一緒に草むしり。色とりどりの草花を眺めると心が癒され、何気ない会話にも花が咲きました。地域を思う心を大切に、春の華やかな季節を楽しみたいです。

（H）

編集後記

ご寄付・お礼

2 / 16 3 / 15 受付分

社会福祉事業資金として次の方々から善意や香典返しの一部を寄付いただきました。地域福祉活動などに大切に活用させていただきます。皆様のご厚情に心から感謝申し上げます。

西海町

忌明寄付
筒井照義様 故 熊男様
梅川恒義様 故 義一様

崎戸町

大岩眞智子様
川本絹子様 故 繁美様
田口鉄男様 故 シエ様
トヨ様

大島町

田中シズカ様 故 貞美様
池田ミチ子様 故 義信様
永島絹子様 故 秋雄様
中尾米子様 故 悟様
望月 悟様 故 タヲ様
鶴崎好恵様 故 義男様

大瀬戸町

山本美和子様 故 下田工キ様
中沼 昇様 故 作治様
山本政行様 故 シエ様
岩崎 満様 故 重志様
太田由子様 故 正隆様
山田直喜様 故 エン様
岩松妙子様 故 房枝様

西彼町

一般寄付
匿名希望

平戸佐登司様

（故 松野均子様）