



『7月のつどい』は厚別区で開催しました



7月の「つどい」は、7月18日(金)厚別区民センターで、13名の参加をいただき開催しました。

「ちょこっと学習会」は、東徳洲会病院の井沼様より、「熱中症の予防と対策」について説明いただきました。熱中症の発生する場所は、一番多いのは自宅、次いで屋外、職場です。特に高齢者の半数以上は家の中です。エアコンがあるのに、風が嫌いとかでつけていない方が多いです。年齢、リスクの高い方や環境によって適切な指導が必要です。熱中症は水分が足りないのではなく、体内に熱がこもった状態です。体温を下げるために、身体は血管を拡張して発汗させます。喉の渇きがなくても水分補給、そして塩分補給も必要です。熱中症を起こしたら、涼しい所へ移動、身体を冷やし、水分補給します。この時、水を飲めない場合は救急車を呼んでください、とのことでした。いつもの語り合いでの皆さんの発言概要は、以下のとおりです。

介護予防センターもみじ台職員より

当センターでは、市でも珍しい認知症予防特化型の介護予防教室を開催しています。高齢者のシニア大学みたいで、外部講師の授業やミニテスト、体操やレクリエーションもします。コンセプトとして、認知症の診断があっても、認知機能の低下があっても、介護サービスではなく本人らしく通える場所があればいいなあという思いです。ご本人や元気な方も参加されています。8割が予防に興味ある方ですが、ポスターや包括の紹介で来られる方も居られます。ただ、やはり新しいところに踏み込むのにもう一歩勇気がいる、なかなか行けないということも多く聞くので、そこが予防センターとしても課題です。また、今後家族の会の方にも、外部講師として経験談のお話をお願いしたいと思います。

会員より

私は妻がアルツハイマー型認知症で約7年自宅介護後、3年前に施設に入居しました。最初の3年間はどこにも相談できませんでした。認定後介護サービス活用し、医療、福祉、家族の会など多くの方に助けていただきました。このつどいにも参加して、助言や経験談をお聞きするだけでも、随分気が晴れたと思います。その恩返しで、今会のお手伝いしています。また、住んでいる桑園地区で、「オレンジ桑園」という認知症の人に住みやすい地域作りを目的としているボランティア活動にも参加しています。毎月相談会やマンションや小学校などで認知症サポーター養成講座も開催しています。ただ、住民の皆様に広く知っていただくのは、なかなか難しいことだなあと感じています。

会員より

家族の会でも、今年から認知症サポーター養成講座を主催し、すでに2回実施しました。認知症とは何か、介護体験も話して、認知症の人や家族を応援しています。地域でやってみたいという人がいましたら、ぜひ声をかけていただきたいと思います。

会員より

私は、両親が認知症になった時、二人で暮らしていたので全然気が付きませんでした。でも、よく考えて紐解いてみると、兆候はだいぶ前からあり、介護して初めて気付きました。また、父亡き後、夫が認知症になり、1対1で大変でしたが、私の場合は妹が助けてくれました。だれにも言えずに介護しているご夫婦を見ると、本当に大変なのが見えるので、誰かに介入してもらいたいと思います。なんとかこの人を救ってあげたい。そういう思いでいつも体験をお伝えしています。

会員より

私は両親が認知症だということを避けていたのだと思います。二人で暮らしていけると思っていました。認定後、父が俳句の会でうまく対応できないのを見てショックを受けました。それから、認知症であることを受け止めて、ほぼ毎日両親の家に通うようにしました。ある日、母は倒れた父に長時間気付き、食事の用意をして待っていたことがありました。母はただ父が眠っていると思っていたのです。数時間後、訪問看護師が見つけてくれました。もう少し早く気づいていたら…。認知症の人にとって現実の把握がどれだけ大変なのかを、皆さんにわかっていただけたらと思っています。

8月のつどいご案内

【と き】 2025年8月20日(水) 13:30～15:30

【ところ】 西区民センター1階第1.2会議室、西区琴似2条7丁目1-21

【最寄り駅】 JR 琴似駅徒歩13分、東西線琴似駅1番出口徒歩4分

※9月の「つどい」はお休みです。

ちょこっと学習会は
「日常生活自立支援
事業」の予定

