



シリーズ「身近な支援者・第2弾」⑥

地域の身近な支援者 「介護予防センター」

厚別区介護予防センターもみじ台 大場 みな美



みなさんは、1日の中で「介護予防を意識する」ことはありますか？

介護予防センターは、地域の高齢者が住み慣れた地域で、安心してその人らしい生活を継続することができるよう、一番身近な応援者として、介護予防活動を行っています。

◆介護予防センターとは？

札幌市の委託事業であり、地域包括支援センターを補完する機関として市内53か所に設置されています。介護予防教室の開催や地域の介護予防活動の支援を行うなど、介護予防の拠点として活動している他、地域の高齢者の身近な相談窓口としての役割をもっており、その方の状況や必要な支援を把握し、適切な機関や制度等の利用に繋げるための支援を行います。

◆介護予防教室の実施

各介護予防教室では、地域の高齢者を対象に、介護予防に取り組むきっかけづくりとして体操や脳トレ、レクリエーション等を行います。サッポロスマイル体操等のご当地体操、嚥下機能低下を予防するための口腔体操、認知症予防を目的とした脳トレ、交流しながら楽しめるレクリエーション等、様々なことを行います。参加者の「やりたい」「続けたい」という気持ちに寄り添い、自主的に活動することを全力でサポート・応援しています！

◆地域の介護予防活動支援

町内会・老人クラブ・サロン・自主活動グループ等の、地域での介護予防活動が住民の方たちによって自主的に実施、そして継続されるよう、効果的なプログラムの提供、運営への助言等をさせていただきます。また、地域の団体等が主催する研修会や会議等で、介護予防に関する講話や運動、脳トレを実施します。

◆「続けなきゃ」より「続けたい」

介護予防教室と言えば、運動を思い浮かべる方が多いでしょうか。健康な身体作りはとても重要ですが、なによりも「続けたい」と思うことが最も重要だと思います。運動は、1人でもご自宅でもできますが、人と話して笑うことは、1人ではできないことです。なにをするかよりも、誰とするか。会いたい人がいるということは、続けるための動機づけにもなります。私たちも、参加者からの「また来るね」の言葉にパワーをもらっています。

◆認知症への理解を深める

当センターでは、認知症予防特化型の介護予防教室『脳トレ学園』を開催しています。シニア大学をイメージし、教科書や学生証を発行しています。登録生徒は70名を超え、毎月30名程が登校しています。認知症について地域の専門職から学び、レクを通して交流します。実際に、認知症の診断がある方も登校していますが、生徒達がフォローしてくれるので安心して通っていただいています。このような【認知症があっても安心して通える場】が地域にあることで、自然と支え合い、認知症への理解を深めることができます。

興味がある方はお近くの介護予防センターにお問い合わせ下さい。

会いたい人をつくりましょう♪



介護体験

「いまだ介護途中。認知症診断からの8年を振り返って」

K.K (豊平区)

■はじめに～認知症診断当初の暮らし～

認知症の診断を受け、認定調査で要介護となった母との生活も、ほぼ8年となりました。

とはいえ、当初78歳、要介護1となった母の長谷川式検査の結果は20点で、認知症かどうかのボーダーライン。同じ話の繰り返しや取り繕い、外出や入浴を億劫がるなどの症状はありましたが、生活全般はほぼ自立。それまでと変わらずに掃除や調理をこなし、週1回通い始めたデイサービスでは大好きな民謡が再開できるなどの良いこともあり、多少の目配り・気配りがあれば、仕事で外出する私の留守中も十分自分らしく暮らせていて、特に介護らしい介護はしていませんでした。

■経過～できないことが増えていく～

それが次第に、できない、わからないことが増えだし、いつしか火を使った調理も趣味の読書も難しくなっていました。翌年の長谷川式は12点。近所のスーパーに辿り着けずタクシーで帰って来るなど、独り外出も困難になってきたため、新たにリハビリデイを追加し、合計週4回のデイサービスに通い始めました。

脳神経外科を受診したのもこの頃で、診断名はアルツハイマー型認知症、それもすでに中等度とのこと。「お母さん、ものすごく頑張ってますよ」との医師の言葉が今も妙に残っています。

振り返れば、娘は仕事に夢中で母に関しては至って暢気でしたが、本人はどんどんわからなくなっていく自分に苛立ったり落ち込んだり、その都度押し寄せる不安や葛藤と闘い、時に自分を鼓舞したり貶めたり、それでもなんとかしつかりしていたい、娘に迷惑かけたくない、と、

取りつかれたように役割を求めて動き回っていました。朝早くからデイサービスに行く支度をし、留守番中はゴミ捨てやご飯炊き、掃除や計算ドリルをして。いずれも曜日が違ったり、分別せずに捨てに行ったり、水は出しっぱなし、トイレはティッシュで詰まらせ、作業に夢中でご飯も食べないなど、次々新たな生活課題がでましたが、その都度私は周囲に頭を下げ、最小限の被害で済む工夫を模索し、勤務先や知り合いに協力を請いながら、極力母を傷つけずに、できる事やりたい事が維持できるような解決を目指して躍起になっていました。まさに常に障害物競争で走っているような気分の毎日でした。

■現状～徘徊、骨折、車椅子生活を経て～

それでも否応なく母の認知機能の低下は進み、独りでいることが限界と感じた昨年、私は離職して在宅介護に入りました。そのうち、落ち着かず、やがて目を離した隙に外出する、いわゆる徘徊行動が始まりました。既に二度警察のお世話になり、二度目となった暮れにはとうとう恥骨骨折で救急搬送。自宅療養を経て現在は車いす生活ですが、幸いなことに経過が良く、手引きならトイレに行けるまでに回復し始めています。

■これから～母と一緒に笑ったり泣いたり

在宅介護9年目を迎える今年最初の目標は、今までどおり歩けるようになること。介護生活はまだまだ続きます。支えてくれる皆さんの力をお借りしながら、焦らず母と一緒に笑ったり泣いたりして乗り越えたいと思います。





『2月のつどい』は東区で開催しました



2月の「つどい」は、2月20日(金)東区民センター別館で、18名の参加をいただき開催しました。「ちょこっと学習会」は、北海道大学の横山さん、上野さんより生活支援ボランティア団体「まごのて」について説明いただきました。「まごのて」は、有償ボランティアとして、学生という立場から、地域の高齢者さんの生活でちょっとしたお困りごとの手助けにより、生活の質を向上させていこうという団体です。例として、除雪、庭作業、スマホ補助、窓拭き、大型ごみや朝のごみ出しなどで、月に10～15件あります。ただし、医療行為や身体介助、けがのリスクが高いものはお受けできません。東、北、中央区を中心に、幅広く利用いただけるように交通費込みで料金を抑えています。認知症についての専門知識は乏しいため、認知症サポーター養成講座を受講し、社会福祉協議会などの専門機関と連携し、迷ったときは聞ける体制を構築しています。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。

※要介護2 82歳の夫を介護 76歳の妻

夫婦二人で参加しました。夫は、元気で除雪、買物、洗濯等の他、自分のことは自分でできますが、結構物忘れがあります。本人は自覚がありませんので困っています。3年前にMRI検査と筆記テストを受けた時は、異常なしでした。現在は、まだ認知症の診断を受けていません。10年前肺がん、5年前に大腸がん、その後いろいろな病気が連続し、間質性肺炎の時、5か所脊椎圧迫骨折しました。その時病院で介護申請しています。要介護2で、デイサービスは週1回通っています。今、かかりつけ医は、肺炎の時の呼吸器内科の先生で、整腸剤お薬もらっています。二人とも同じケアマネさんが担当です。私は脊柱管狭窄症などで要支援1、あっちこっち痛いのでヘルパーさんを利用し、病院でのリハビリを受けています。

※会員より

ケアマネさんは、原則毎月一回ご本人を中心にお話しを聞いて、計画書を作成します。ご主人は今のところ生活は自立されているようですので、今の状態を続けていただき、いつもと様子が違うようであれば、奥様を通して日々の状況をケアマネさんにお伝えしていくのがよいかと思います。

※会員より

高齢者の日常生活では、高熱を出さないこと、転倒しないことを気を付けて過ごすといいです。また、何かにつけかかりつけ医がいると、そこから認知症も含めて、各専門病院につなげることが出来ます。お二人ともいろいろとご病気されて大変と思いますが、家族の会で作成した「私の手帳」は、過去の病歴などを書く欄がありとても便利です。かかり

つけ医にかかる時も有効です。今日参加されている老健の勤務医さんからも、非常にいい内容で優れていますね、とのお言葉をいただいています。

※会員より

ご主人にまだ自覚がないようですね。奥様が折り合いが難しい、割り切れない、我慢できない、愚痴を言いたい時には、どうぞ家族の会へお電話や面談でご相談下さい。医師の診断を受けてなくても、会員でなくても大丈夫です。

※東区オレンジサポーターより(元グループホーム職員)

オレンジサポーターとして、東区第一包括支援センターで、毎週水曜日午後1時から5時まで活動しています。いろいろな活動内容がありますが、意外に麻雀する方がすごく多いです。月2回あり、脳トレにいい、体も指も動かすのでいいようです。また、最近はポッチャ、モルックという老若男女問わず楽しめるスポーツもやっていて、私の地区では用具の無料貸し出しや近所の公園でモルックの大会開きました。

※東区オレンジサポーターより(夫の介護経験者)

7年前に亡くなった夫は、脳出血で手術後、認知症で寝たきりとなり、医師から、退院は無理と言われました。でも、私は自宅へ連れて帰り、毎日の散歩や昔話などのリハビリを続けていたら、私の名を言えるようになりました。当時認知症の知識は何もありませんでしたが、介助も声掛けも夫が嫌だなど思うことはしない、嬉しいと思うことはする、ということで生活しました。とても楽しく介護させてもらいました。今でも恋しいです。

(※オレンジサポーターとは、認知症サポーター養成講座などを通じて、認知症を正しく理解し、地域で認知症の人やその家族を応援する方々です)

3月のつどいのご案内

【とき】 2026年3月19日(木) 13:30～15:30

【ところ】 清田区役所3階中会議室、清田区清田1条2丁目 5-35

【最寄り駅】 地下鉄東豊線福住駅中央バス平 50・80 広島 113 「清田区役所」下車 徒歩 12分

ちょこっと学習会テーマは、「介護予防」です





今年の札幌は1月から2月にかけて記録的な大雪に見舞われました。

三寒四温の言葉どおり寒さと温かさが入り混じる毎日ですが、皆さま体調など崩されてはいませんか。3月は年度の変り目でもあり、変化の多い月かと思えます。どうぞご自愛くださいますように。



総令和8年度総会は4月23日(木) 13:30~15:00 かでる2.7の9階で開催

総会の「ご案内」を同封しました。皆さまのご参加をお待ちしています。

総入会会員 どうぞよろしく。 M.Mさん(白石区)

総ご厚志をありがとうございました。

T.Tさん、匿名2名 9,080円



❖ 3月・4月のミニサロンのお知らせ ❖

❖とき：3月11日(水)・4月8日(水) 午後1:00~3:00

❖ところ：かでる2・7 2階 ボランティアルーム

ミニサロン以外の日でも、皆さんの来訪をお待ちしています。



総 パソコン操作ボランティア協力員募集中です

札幌家族の会では、日々の活動を支えてくださる

パソコン操作ができる会員のボランティア協力者を募集しています。

【こんな方を歓迎します】

- ・ Word・Excelでの基本操作ができる方
- ・ 札幌家族の会の役に立ちたいと思っている方
- ※年齢・性別・経験は問いません



▲チラシがご覧になれます

総 2月の活動日誌

2日-札幌市生活支援推進連絡会(大野・安達)、3日-会報「なごみ」発行・編集会議、4日-会報発送・事務局会議、10日-役員会、20日-つどい(東区)、25日-中央区出張合同カフェ音楽療法交流会(大野他2名)、27日-札幌市認知症支援事業推進委員会(大内)

井戸端サロン3月 ~仲間からの心にとまる話をご紹介します~

何気ない日常に感謝して

(Y.Y)

昨年10月初旬、薄暗くなった繁華街を歩行中にうつ伏せ状態で転倒。右手首を骨折しました。同時に前歯にダメージを受けました。高齢者に多い「つまずきパターンの転倒」です。

結果、骨折の手術、リハビリのため1週間の入院となりました。歯科治療は継続中です。

自分ではまだ若いと思っていましたので、ショックが大きかったです。入院、手術と初めてのことばかり。利き手の右手を使えないのが辛かったです。2週間ほど食事、着替え、入浴など、日常生活動作を左手のみでしなければならず、食べる量は減り、体重が落ちて、比例するように気力もなくなっていました。そんな中、新たな“気づき”がありました。一つ目は家族への感謝です。退院後は同居する息子が何かとフォローしてくれました。道内に住む娘とは私の古希のお祝いにと海外旅行を予定してくれたのですが、ケガのためにキャンセル。残念でしたが、心配して様子を見に来てくれて心強かったです。二つ目はリハビリの大切さ。手術の翌日からスタートし、「両手を振ってカッコよく歩いて」と。確かに右手を庇い身体が傾いていました。身体全体の機能を見てくれていたのです。三つ目は亡き父へ想いを馳せたことです。脳梗塞で右手に麻痺が残った父が使っていたリハビリ用箸のお世話になり、父の辛さを少し共感できたかもしれません。最後に、何気ない日常がどんなに幸せなことか、今回のケガで気づきました。そして、転倒予防の運動も大事です。久しぶりにプールに行こうかと思っています。

