



## 『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

