



SANJO ROTARY CLUB

三條ロータリークラブ

週報 No. 35

2012.3.26 (No.2679)

第2560地区ガバナー／石本 隆太郎
 会 長／山田 富義
 会長エレクト／杉山 幸英 (クラブ奉仕A)
 副 会 長／丸山 行彦 (クラブ奉仕B)
 幹 事／小出子恵出
 S A A／伊藤 寛一
 会 計／明田川 賢一

例会日／毎週水曜日12:30～
 例会場及び事務局／
 三條市旭町2-5-10 三條信用金庫本店内
 例会場／TEL 34-3311
 事務局／TEL 35-3477 FAX 32-7095

E-mail : sanjo-rc@cpost.plala.or.jp
 http://www.soho-net.ne.jp/~rotary/
 (~はshiftを押しながら“へ”のキーを
 押してください)

- 本日の出席会員数:56名中38名
- 先々週出席率:83.33%

【ゲスト】

- ・居宅介護支援センター こころつくし
 介護支援専門員 (ケアマネージャー)
 矢内すま子様
- ・つばめ福祉会 グループホーム保内の杜
 看護師 七里綾子様

【先週のメークアップ】

【3.22】三條東RCへ

- ・浅野金治さん、 菊池 涉さん
- ・小越憲泰さん、 成田秀雄さん
- ・佐藤純二さん、 中村和彦さん
- ・高橋尚樹さん (7名)

【3.27】三條北RCへ

- ・菊池 涉さん、 五十嵐晋三さん
- ・小越憲泰さん、 斎藤弘文さん
- ・藤田紘一さん、 高橋尚樹さん
- ・加藤紋次郎さん (7名)



「こころの中を見つめよう 博愛を広げるために」
 2011～2012年度国際ロータリーのテーマ



「市内4RC合同例会」

会長挨拶

三條南ロータリークラブ 鈴木 園彦 会長

皆さん、こんにちは。今年度幹事クラブの南クラブ会長 鈴木です。

本日の「三條市内4ロータリークラブ合同例会」に際しましてご挨拶を申し上げます。

本日のこの講演会の開催にあたり、三條市の担当職員の方々よりお骨折りいただきましたこと厚く御礼申し上げます。

先ず初めに、昨年8月28日、中央公民館にて開催いたしました4クラブ合同社会奉仕事業「がんばろう日本!!復興応援チャリティ寄席とフルートコンサート」につきましては、4クラブのメンバーの皆様にも多大なるご協力いただきましたこと、改めて御礼申し上げます。

「3・11東日本大震災」で三條市に避難されている方々に『こころの支援を』と、春から会議を重ね準備を進めました。皆様のご協力のお蔭で、当日は別室にモニターを設ける程の多くの方々よりご来場いただき、楽しく、心安らぐひとときを過ごしていただきました。ご協力、深く感謝申し上げます。有難うございました。

また、今晚19:55新潟空港に到着致しますオランダからのGSEメンバー受入れにつきましてご案内させていただきます。

メンバーはリーダー（男性・ロータリアン）1名、男性研修生1名、女性研修生3名の計5名です。明朝、新潟市内でのオリエンテーション後上越へ移動、第4分区には4月1～3日の3日間を見附に、4～7日の4日間を三条に滞在、8日に第3分区へと引き継ぐ予定になっております。充実した、思い出に残る貴重な体験をたくさん積んでいただければと願っております。各クラブ会長さんはじめ、ご担当の皆様、ご協力よろしくお願い申し上げます。

最後に、三条北クラブ パストガバナー中條耕二様の『旭日雙光章』叙勲、誠におめでとうございます。併せて結婚50周年の金婚式も迎えられましたこと、心よりお祝い申し上げます。

ご健康に留意され、益々ご活躍されますことをご祈念申し上げ、また、三条4クラブへの、2560地区への変わらぬご指導をお願い申し上げます、挨拶を終わります。



講演会 「認知症の正しい理解と対応の仕方」

○講師（キャラバン・メイト）

居宅介護支援センター
こころつくし



介護支援専門員
(ケアマネージャー)
矢内すま子様

つばめ福祉会
グループホーム保内の杜



看護師
七里 綾子様

～ 当日配布の資料は事務局にございます。～



認知症って？

認知症は、加齢による単なるもの忘れとはちがいます。さまざまな原因によって脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりするため、記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障をきたす状態のことです。

【もの忘れ】

食べたメニューを
思い出せない



【認知症】

食べたこと自体を
覚えていない



認知症の主な種類は？

●アルツハイマー型認知症

同じことを何度も言う、料理や買い物をしなくなった、置き忘れやしまい忘れが目立つ、以前は熱中していたことに興味や関心を示さなくなったなどの症状がみられ、徐々に発病する。

●脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などのあとに発病。歩行障がいやろれつが回りにくい、言葉が出てこない、転びやすいなどの症状がみられる。症状が進んでくると夜間せん妄(夜に意識レベルが低下して別人のような言動をする)があったり、感情がコントロールできず、ちょっとしたことで泣いたり、怒ったりする。

●レビー小体型認知症

実際には存在していないものがあるものとして見える幻覚(幻視)がみられる。また、小刻み歩きなどの歩行障がいが起こるため、転倒の危険性が高くなる。症状が進むと便秘や尿失禁も目立ってくる。

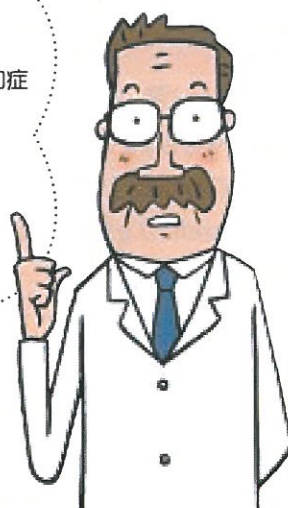
●前頭側頭型認知症

脳の前頭側頭葉が委縮して発症。性格が変わった、自分や社会に対する関心が低下して社交性がなくなった、他人の迷惑などを省みずに好き勝手に行動するなどの症状がみられる。



認知症には

- アルツハイマー型認知症
 - 脳血管性認知症
 - レビー小体型認知症
 - 前頭側頭型認知症
- などがあります



認知症を早期発見するには

認知症ではないかと思われる言動を「認知症の人と家族の会」が会員の経験からまとめた目安の症状です。日常の暮らしの中で、いくつか思い当たることがあれば、三条市もの忘れ相談医や地域包括支援センターに相談しましょう。

●もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

●判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

●時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

●人柄が変わる

- 些細な^{ささい}ことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

●不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

●意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何を^{おっくう}するのも億劫がりがりやがる

出典/公益社団法人認知症の人と家族の会作成



認知症への備え

今、できること

認知症にならないためには「今」から楽しく予防することが一番です。また、将来（発症後の生活）の話をしておくことや家族・近隣との関係を見直すことも大切です。



●認知症にならないためのライフスタイルを心がけましょう

◆高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病を予防しましょう

- ・魚や野菜・果物を積極的に食べる
- ・有酸素運動を行い、健康なからだを保つ

◆脳を活性化する生活を送りましょう

- ・人と話し、交流する
- ・趣味を持ち、新しいことにチャレンジする

家に閉じこもらないこと、こまめにからだを動かし頭を使うこと、ぼんやりしていないこと



生涯学習、ボランティア、健康運動教室、りんぐる、ふれあいいきいきサロン…などに参加しましょう。まわりには予防につながるきっかけがたくさん!! 認知症予防に効果的な「さんちゃん健康体操」を知っていますか

さんちゃんず

詳しくは三条市のホームページをご覧ください



●みんなで認知症サポーターになりませんか

認知症サポーターは、認知症を理解し、認知症の人と家族を温かく見守る応援者のことです。何か特別なことをする必要はありません。認知症サポーター養成講座は、小学校高学年から受けられます。オレンジリングがサポーターの印です。

→出前講座の申込みは市役所高齢介護課



オレンジリング

●家族や地域とのつながりを大切にしましょう

いざというとき支援してくれる人はいますか？隣所に顔見知りの人はいますか？地域で自分らしく暮らし続けるには、家族との関係や近所との付き合い、地域とのつながりがとても大切です。自治会やPTAなどの活動にも積極的に参加しましょう。まずは挨拶や声かけからはじめてみませんか。

●早期発見、保護に協力してください

認知症などにより外出して帰り道がわからなくなってしまった方の情報をお知らせするのが三条市メール配信サービスです。→登録は携帯電話やパソコンから



●将来に備えてあらかじめ任意後見人を選ん でおくことができます

成年後見制度（任意後見制度）は、今は問題がなくても、将来の判断力の低下に備えて、自分の生活、療養看護、お金の管理など支援してもらう内容について、あらかじめ自分が選んだ任意後見人と契約しておく制度です。

→相談は（公社）成年後見センター・リーガルサポート（電話 025-228-1727）、地域包括支援センター

→公正証書の作成は公証役場（電話 32-3026）

今、知っておきたいこと

いざというときのために制度や相談窓口を知っておきましょう。認知症かもしれないと思ったら、まずは相談・受診することが大切です。そして、気兼ねなく医療、介護、生活支援のサービスを利用しましょう。困ったときはお互いさまです。「認知症になったて」と言って、周りの力を借りることも大切です。

●お金の管理や手続きがおぼつかなくなったとき

◆日常生活自立支援事業

認知症などによって、年金の受取りや医療費の支払い、福祉サービスの利用の手続き、通帳や印鑑の預かりなど、自分一人の判断で行うのに不安のある方を三条市社会福祉協議会で援助します。

◆成年後見制度（法定後見制度）

認知症や知的障がいなどの理由で判断力が不十分な方に対して、財産の管理や介護や施設入所契約、医療契約などについて、本人または配偶者・四親等内の親族などの申立てによって適任と認める人を本人の支援者に選任します。

◆成年後見制度利用支援事業

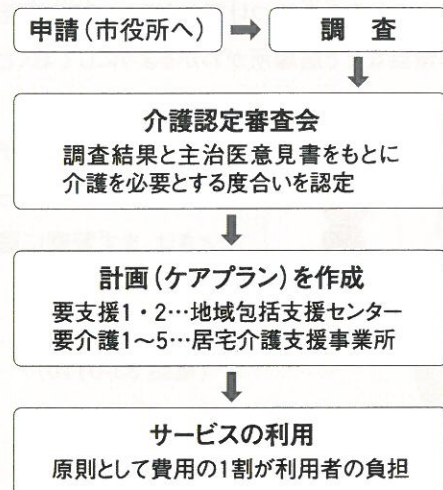
認知症などにより判断力が十分でなく、親族による申立てが不可能な方に対して、市長による申立てや申立費用の助成、成年後見人等への報酬の助成を行います。

→相談は地域包括支援センター

●介護の負担を軽くしたいとき

介護の認定を受けると介護保険サービスが受けられます。詳しくは「介護サービス利用ガイドブック」（市役所高齢介護課発行）をご覧ください。三条市ホームページからダウンロードできます。

◆介護認定と介護保険サービス利用の流れ



●医療や介護のサービスをスムーズに受けたいとき

介護保険サービスを使うときに医療や介護の記録を綴っておくのが、在宅療養手帳(赤いファイル)です。ケアマネジャーを通じて配布されます。お薬手帳もはさんでおくことができます。

●日頃の介護の悩みを話し合いたいとき

(公社)認知症の人と家族の会三条支部では、毎月第2土曜日に中央いきいきセンターで「介護家族のつどい」を開いています。

→世話人:山谷さん(電話 38-6325)・早川さん

●介護のコツを学びたいとき、リフレッシュしたいとき

主に家庭での介護者を対象とした家族介護支援事業では、介護技術の講習、介護サービスの情報提供、介護者の健康づくり、情報交換などを行います。

→市役所高齢介護課

●介護で心身ともに疲れ切ってしまったとき

介護をがんばりすぎると、追いつめられて気がつかないうちに高齢者等を虐待してしまうこともあります。一人で抱え込んだり、悩んだりせずに早めに相談してください。→地域包括支援センター

●消費者トラブルにあっってしまったとき

商品の購入・サービス利用に伴うトラブルや悪質商法の被害で困ったときは、苦情相談、消費生活に関する疑問・相談をお寄せください。

→市民なんでも相談室

●高齢者等の行方がわからなくなったとき

日頃から認知症であることを近所に知らせておいたり、交番をお願いしておいたりするとよいでしょう。身元がわかるものを身につけておくほか、GPS機能付き携帯電話などで居場所がわかるようにしておくといざというときに備えられます。

外に出たまま行方がわからなくなってしまうときは、まず警察に届け出てください。

→三条警察署
(電話 33-0110)



認知症の人や家族とのかかわり方

認知症の人は「何もわからない人」ではありません。パニック状態になって騒いだり、怒ったり、徘徊を繰り返したりするには必ず理由があります。この場合、怒ったり、どなったりせずに、話を聞き「どうしてかな」と理由を考えて、気持ちを落ち着かせてあげる対応を心がけましょう。

怒っちゃダメ!
笑顔で



●認知症の人への対応の心得やポイント

◆認知症の人への対応の心得「3つのない」

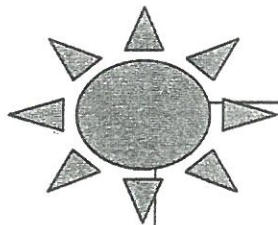
- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

◆具体的な対応の7つのポイント

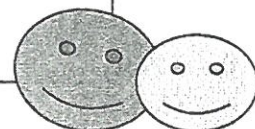
- 1 まずは見守る
- 2 余裕をもって対応する
- 3 声をかけるときは一人で
- 4 後ろから声をかけない
- 5 相手に目線を合わせてやさしい口調で
- 6 おだやかに、はっきりした滑舌で
- 7 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

●認知症の人がいるご家族への接し方

介護に疲れて気持ちにゆとりがなくなると、周りの人のねぎらいの言葉も嫌味に捉えたり、近所に迷惑をかけているのでは…との思いがあったりします。そうしたご家族の気持ちを少しでも理解するように努め、「困ったときはお互いさま」の精神で接しましょう。



三条市の現状



1 三条市の介護認定の状況（H23年4月1日現在）

人口	104,048人
高齢者人口（65歳以上）	26,461人
高齢化率（高齢者人口／人口）	25.4%
要介護認定者数	4,474人
認知症の症状がある人数 ※認定調査における認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱa以上	2,900人

【参考】認知症の症状がある人数

- ・65歳以上は10人に1人、85歳以上では5人に2人
- ・40～64歳では、64人



2 認知症サポーター養成取組（H24年2月末現在）

年度	男性	女性	合計	回数
平成20～22年度	1,493人	2,227人	3,720人	107回
平成23年度	248人	341人	589人	22回
合計	1,741人	2,568人	4,309人	129回

○平成21年度から出前講座を実施

10人以上のグループに対し、出前講座を実施し、キャラバン・メイトを派遣しています。



【実績】いきいきサロン、老人クラブ、公民館事業、民生委員、ヤクルト販売(株)、イオン三条店、三条信用金庫、小学校、月ヶ岡特別支援学校など

○主に三条市で活動するキャラバン・メイトは109人

認知症介護指導者養成研修等修了者、認知症の人と家族の会会員、保健師・社会福祉士、地域包括支援センター職員、ケアマネジャー・介護施設職員、看護師、ボランティア等がキャラバン・メイト養成研修を受けています。



4月のお祝い

◎会員誕生祝

- 3日 高橋 司さん
- 7日 藤田紘一さん
- 16日 関川 博さん
- 22日 歸山 肇さん
- 25日 中村和彦さん



◎夫人誕生祝

- 1日 中林真紀子さん (順一さん)
- 5日 伊藤美智子さん (寛一さん)
- 8日 吉井道代さん (直樹さん)
- 8日 米山永呂子さん (智哉さん)
- 11日 小越百合子さん (憲泰さん)
- 17日 丸山静江さん (行彦さん)
- 23日 小出喜美子さん (子恵出さん)
- 24日 捧ミヨエさん (賢一さん)

◎結婚記念祝

- 4日 丸山行彦さん (静江さん)
- 6日 熊倉博之さん (純子さん)
- 7日 船越正夫さん (廣美さん)
- 11日 中村和彦さん (範子さん)
- 15日 渡辺 稔さん (清美さん)
- 16日 中林順一さん (真紀子さん)
- 29日 山田富義さん (幸恵さん)

◎100%出席賞

- 20年 丸山行彦さん
- 9年 菊池 渉さん

次週例会 4月11日 「会員卓話」 吉井直樹 会員

次々週例会 4月18日 「ロータリー雑誌月間」
雑誌委員長 西山徳芳 会員

