

介護者の集い“ふれあいコミュニティ”

在宅介護者で設立しましたNPO法人札幌市家族介護者支援の会では、札幌エルプラザにおきまして月一回、介護者の集い“ふれあいコミュニティ”を開催しております。

症例(脳疾患・認知症・糖尿・腎臓など)に関わらず在宅および施設に入居している家族方達など広く介護者の方達に参加をしていただいております。

これから在宅介護が増えていく中で、介護への<悩み・ストレス・不安・介護孤独・介護孤立感>を、介護者の交流と介護方法や情報の入手をはかることで少しでも軽減をはかり介護者の支援と交流を目的としております。

これからも、いろいろな方達の講話を聴く機会をつくり、一人でも多くの家族介護者の方に参加をしていただきたいと思います。



NPO法人 札幌市家族介護者支援の会

札幌市南区澄川3条1丁目9-23 2F

[Tel] 011-812-0855 [Fax] 011-831-3363

[ホームページ] <http://kaigo-suzuran.net/>

[メール] sp328dr9@water.ocn.ne.jp



NPO法人 札幌市家族介護者支援の会
交流サロン“すずらん”



目次

地域包括支援センターの認知症予防活動

札幌市南区第3地域包括支援センター センター長 田中美幸

1

“摂食・嚥下障がい” 在宅介護でできること！

4

地域社会のこれからの連携と課題

NPO法人札幌市家族介護者支援の会 理事 大西 英彦

6

輝くいのちの源泉

地球が教室 北海道 広瀬

8

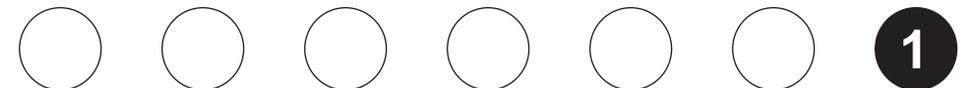
平成25年4月1日、札幌市の高齢者人口の増加に伴い南区第3地域包括支援センター（以下、「当センター」という）が、新たに真駒内・藻岩下を担当地区として開設されました。4月から業務開始となり、7月末までに当センターに寄せられた相談は約180件となります。

一月あたり45件の相談を5名の相談担当者で対応しています。加えて、要支援1・2の認定を持つ介護保険の利用者様330名のサービス利用の調整を、介護支援専門員と事務員を加えた7名体制で行なっています。

日々寄せられる相談の多くは、「これから介護保険を利用したい」というものです。病気や加齢を原因とした生活の変化にどのように対応して、現在の住処で生活を続けていくことができるのかを個々の状況に合わせて、情報提供・相談させていただいています。

しかし、このような相談を通じて日々感じる事はまだまだこれから元気に回復できる可能性が多い高齢者がたくさんいらっしゃるという事です。

当センターでは介護が必要となる原因の多くを占める認知症に



ついて、病気に関する正しい知識の普及啓発や、地域住民の認知症予防・早期発見に積極的に取り組んでいます。

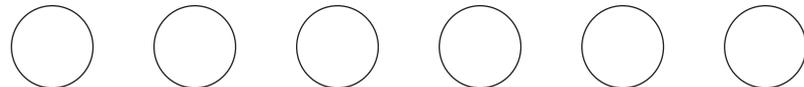
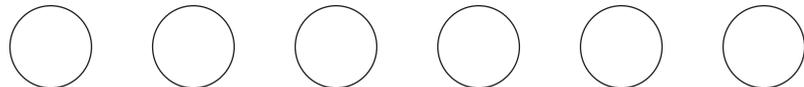
3ヶ月に1度、予約制の「認知症予防相談会」を行っており、予約申し込みが多数あり、相談会の日を増やして対応しています。

相談内容としては、物忘れや認知症に対する過度の心配から、行動範囲を自ら狭めて、外出や交流機会を減らして病気の発症リスクの高い生活となってしまう方に、テストの実施や面談を通じて、心配を取り除き、相談者の生活習慣を見直して予防的要素の取り入れ方をご紹介します。自身の現状を認識する事で周りの方とのかかわり方を改めて考え直す機会ができ、近隣の方やサービス事業所との関わりの中で在宅生活を続けることがより、可能となります。また、介護者であるご家族にテストや面接場面に同席していただく事で、施設入所や病院受診への一歩前進するためのきっかけ作りとして利用される方もいます。認知症と向き合う事で、服薬を早期に開始する事で症状の進行を緩やかにしたり、更には、不適切な介護を予防していく事ができるのです。

「認知症予防相談会」と、改めて銘打って相談会を行う事で日々相談を受けている当センターに相談してつながりを持つきっかけ作りとしての効果も感じています。

認知症予防相談会を通じて出会った、生活活性が望ましい方々に対して、7月からは、集会室を借りて「認知症予防教室」を始めました。地域の方々にボランティアとしてお力をかり、介護予防センター等とも協力して週に1回行っていく予定です。教室参加まで見知らぬ同士だった参加者の方が積極的に楽しく「脳トレ

ニング」ができるようにと、職員も脳をフル回転してがんばっています。寄せられる相談にはタイムリーに対応する心がけは怠らず、今後も相談事が新たに発生することを減らすための介護予防の仕組みづくりにも積極的に取り組んでいきたいと思ひます。





“摂食・嚥下障がい” 在宅介護でできること！

＜食べ物を口腔内で咀嚼・嚥下するといった“食べる事”の障がい
を摂食・嚥下障がいと云います。＞

私達は食べ物の味・香や食感やその様子などが習慣的に日常の楽しみとしてあり、自ら何を・どれだけ・何時食べるかを決めていました。

在宅介護において介護を受ける側(介受者)が自分の食べたいように食べる環境を整えることが在宅で日常を過ごすうえでは重要なこととです。そして、これがとても難しく食事をとること(摂食とは)大切に介護をする重要な役割のひとつといえ介受者も介受者もお互いにストレスを感じ、溜め込でしまうことがあります。

摂食のくわしいシステムは省きますが口腔内で噛み砕かれて(咀嚼)・唾液などで飲み込みやすい食塊(若干とろみのついたキザミの塊状態)になり食道へと送るとき嚥下反射で食道へと入ります。そこに障がいがあると“摂食・嚥下障がい”となり、
・誤嚥性肺炎・窒息の危険・脱水、低栄養の危険・食楽の喪失感(感情表現の低下みられたりする)、などの問題を抱えます。

嚥下障がいの基礎疾患としては、

- ・脳血管障がい(脳梗塞・脳出血)
- ・呼吸器疾患(肺炎)
- ・認知症
- ・内科疾患(糖尿病・高血圧)
- ・神経系疾患

などがありますが、高齢になれば誰にでも食事時にむせることがあるように正常との境界は明確ではないといわれています。

一度なったら治り難い。在宅予防が大切。

在宅でできることはなにかを考えます。難しいことは、できません。そして行ってくれるかが問題になり逆にストレスを双方が感じてしまうことにもなりかねません。

まずは、出来る範囲を環境と介護状況から家族が判断しなければなりません。そのうえで、予防と口腔ケアの知識を学び日々の介護に生かしたいと思います。次回、在宅での予防法を考えます。

本誌の設置場所募集

NPO法人札幌市家族介護者支援の会では、本誌「ふれあいコミュニティ」を置かせていただける所を募集しております。ご協力いただける方がおられましたら、お電話(011-812-0855)にてお知らせください。



地域社会のこれからの連携と課題

NPO法人札幌市家族介護者支援の会
理事 大西 英彦

家族介護者支援の会は、主に在宅で介護を担う家族が集い日頃の、在宅介護の状況を話したり、家族としての思いや悩みを共有し、介護の知識や知恵、介護情報、地域支援情報などを交換することで家族介護者として精神的な安定をはかり、学びあうことから介護に向かう明日への力を得るのを目的とします。

とくに、認知症の人を抱えた家族にとって、第一の困難は“認知症”を受け入れることから始まります。家族は、認知症の診断に戸惑い、今後、病気がどのように進行してゆき、どのように対応をすればよいのか、どのように在宅ケアをすればよいのかと不安になり悩んだり、ストレスを感じたりすることも多いのです。

こうした家族介護者にとって、孤立感の解消や情報を得る場所として又、介護について経験者から学べる場所として地域で暮らす認知症高齢者が増えていく中で家族介護者が気持ちを吐露したり、悩みを相談できる「**地域の寄合の場所**」として“**家族介護者支援の会**”の必要性が求められていると思います。ただ、いままで家族介護者の会がなかったわけではなくボランティアの自助の会として始められても主催者が介護者であり途中で介護と会の用事に追われ疲れてしまう、息切れをしてしまうケースや集まるメン

バーが限定的になり周知活動がうまくいかない、財務的に寄付と会費だけでは維持が難しいなど、新たなる家族介護者の会へのサポート体制作りがいま必要とされています。

各家族介護者支援の会も単独ではなく横の連携を繋げていき、公的機関・地域包括センター・地区社会福祉協議会・地域サービス事業所・などとの連携を図ることではじめて、地域福祉のソーシャルキャピタルとしての役割を担えるのです。

課題は家族構成が現代家族といわれように多様に少数化している現在、鰥寡孤独の鰥寡の方、高齢夫婦の生活、高齢になっての新地への転居生活などで、その地域での暮らしに密着した人間関係が構築できるかが問題なっています。

そのための地域資源として従来言われる地域住民の横の連携とか、行政機関の関わり方ではなく(昔はみんなでなにかあると助け合った・世話好きがいた・隣近所の考え方があったなど)現代家族・現代地域といま求められるのは、新たなる地域の繋がり、ソーシャルネットワーク形成なのです。

年代に関係なく年代を超えたかたちで公的機関とインフォーマルな機関との新たなる発想のネットワークが地域に必要なのです。介護本人・介護者・地域住民・各機関・各事業所が連携の輪で繋がり知識と情報を共有する＝文言ではなく、動きが見える形に見えることで、これからの在宅介護への支援と高齢者の介護予防、子育て支援などを含めた共生型の地域コミュニティの構築がなされ地域の社会関係が図られる其の中の一つに家族介護者の会があるといえます。



輝くいのちの源泉

地球が教室 北海道 広瀬

繋がり・・・

「みなさんに命をくれた人は誰ですか？」

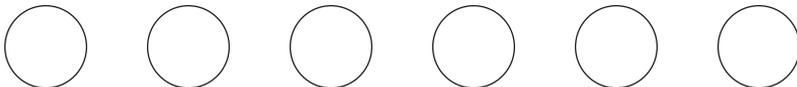
私たちはみな、人も動物もあらゆる生き物も、ある自然の摂理に従い、この世に命を賜りました。

あらゆる生き物は、2つの異なる命が繋がったからこそ、この世に命をいただいています。

すべての人は、父親・母親から命を分け与えられて今を生きています。

さらには、その父親・母親もそれぞれに、父親・母親から命を分け与えられています。

私たちは、ご先祖様という名前も知らなければ顔も知らないけれども命を繋げてくれた人がいてくれたからこそ、今、ここに生かされています。



そして、その与えられた命を、子供たちに分け与えて行くことで、命は未来へと繋がれて行きます。

.....

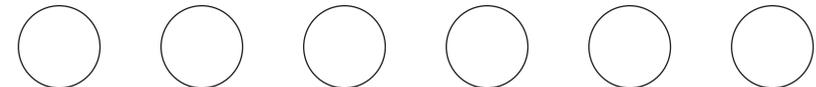
自分は子供を産んでいないから、
私は親の顔すら知らないから、
こんな親の下に生まれたくなかった、
こんな子に産んだつもりはない。

名前も知らない、顔も知らない先祖から分けていただいた命。
親の顔を知らなくても、たくさんの人のお陰で今を生きていることに感謝することは出来ます。

子供がいなくても、未来へ生きる子供たちにワクワクする未来への希望や夢を語り、子供たちの夢や希望を聞いてあげることが出来ます。

私たちが「**命を大切に生きること、命を繋げる方法**」は色々あると思います。

あなたの笑顔が誰かの励みになったり、
あなたが発した一言によって助けられたり。
あなたの存在が必要とされているのです。
あなたはその場所を知らないだけなのかもしれません。
自分から27世代、ご先祖様を遡ると、
1億3421万7728人のご先祖様と繋がっています！親類です！



名前が違えど、
性別が違えど、
言葉が違えど
国籍が違えど、
肌の色が違ってても、
意見や主張が違ってても、
価値観や信じるものが違ってても、

結局みんな繋がっている、繋がってきた、これから繋がっていく存在！

————— 高齢化が進む日本 —————

【介護】

《病人や障害者を介抱し看護すること。或は高齢者・病人などを介抱し世話をすること。》

みなさんはこの言葉を聞いて、何を感じ、どう思いますか？

お世話になった人・お世話になったこと。
教えてもらった人・教えてくれたこと。
助けてもらった人・助けてくれた人。
応援してもらった人・応援してくれたこと。
許してもらった人・許してくれたこと。

10 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

たくさんの人のおかげで、生かされてきたことを思い出してみませんか？

介護は、そのたくさんのおかげさまへの御恩返しだとしたら……………。

いま日本中にたくさんの介護施設が出来上がっています。

お互いがお互いを助け合って生きてきたこと、
これからもお互いを助け合って生きていくこと、
助けられたその人にご恩を返すのではなく、
全く違う人にそのご恩を返していく。

みんなが繋がっていること、
みんな親類なんだってこと、
これまでも、これからもお互いを助け合い支えあっていくこと
お互いが感謝しあうこと

これから、名前も知らない、顔も知らない、血も繋がっていない人々がお互いを助け合っていくのには、こういった感性を持っていることが大切であると思っています。

そして、私たちが、これから先介護される立場になったとき、
どんな介護を受けたいのか？!
そういう視点で接する必要があると思います。

……………

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 11

