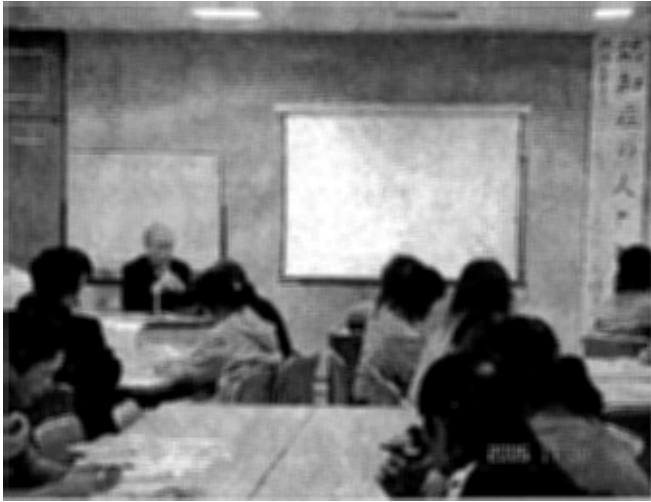


# まよめなかの

発行責任者  
隠岐広域連立  
隠岐病院長  
隠岐の島町城北町

## 老人性認知症の講演会が

### 開催されました



当院老人性認知症センター（地域連携室）では、国が推進する「認知症を知り地域を作る十年」構想に合わせ、平成十七年十一月三十日、隠岐の島町ふれあいセンターにおいて、「認知症の人とともに生きるパートⅡ」と題し、昨年に引き続き二回目の講演会を開催しました。講師に当院精神科医長として三年間勤務経験のあり、現在出雲市でご活躍のエスポール出雲クリニック院長高橋幸男先生をお招きし、当日は隠岐の島町内グループホーム（四ヶ所）を視察した後、ご講演いただきました。

（講演会内容抜粋）

「認知症老人はわけが分からなくなつたのではなく、分かつているが自分の思いを今までのようには伝えられなくなつたということなのです。私たちは十二年前から開設しているデイケアハウス「小山のおうち」に通つてくるお年寄りに手記を書いてもらうという取組みを行つていて、それを読んでもみると、病気が進む中で本人はつらく不安であることが分かりました。認知症の人は物忘れを人に気付かれぬように努力をしていて、また、これまでしてきた畑仕事や台所仕事をさせてもらえなくなつたことで生きがいを失つたように感じていきます。しかし、その気持ちを家族や介護者が理解しておらず「何でそんなことができないのか」とショックを受け、「しつかりしなさい」と励ましたり、その内に「何べん言えば気がすむのか」と穏やかに接することが出来なくなる。認知症の方からすれば「そんなことを言われても・・・」「なりたくてなつたわけじゃない・・・」「叱られてばっかり」と呆けていく自分はどうなるのかと不安とあせりの気持ちがある。いい家族が

いても、気持ちを告白する相手もなく一人で悩んでいる場合もある。出来ていたことが出来なくなり、家族から叱られ続けて自尊心を失い、家族の中で孤立する悪循環です。

加齢と認知症の出現率の調査によると、六十五歳以上だと十三％、八十五歳以上だと二十％二十五％、九十五歳以上だと五十％以上となつていきます。百歳以上になれば全員が呆けるといふ調査論文もあり、「明日はわが身」ということです。「長生きすれば呆けることが普通だわね」と言えるようにしてください。介護する側は指摘の回数を減らす、穏やかに受け入れる姿勢が大切です。仕事に限らず、できることをしてもらうようにすることです。日中に見学させていたいただいたグループホームでは、お年寄りにもそれぞれに役割がありました。また、スタッフの方で、家族の介護の時にはうまくいかなかったと経験を話していただきましたが、それは言われるとおりのことです。他人であるからやさしくなれることもあるのです。（家族に対しては、どうしても感情的になつて穏やかに対応できないのが普通）

「小山のおうち」には十五人が通所していて、互いに物忘れすることを認め合っています。それによって気持ちが穏やかになる。そうした雰囲気の中で「踊りをして良かったことがある」「選挙のウグイス嬢をしたことがある」とお年寄りの「昔取ったきねづか」をみんなの前で披露してもらおう。こうした主役を演じることで自信を取り戻し、楽しくすごすことが出来ます。

私は、出雲で毎月一回このような話をする「交流塾」を開いていて、これまでに話をしたのは延べ千三百人になります。「ぼけても笑顔で暮らせる街づくり(出雲市)」こうした活動を通して、地域ぐるみで認知症の人と家族を支える、障害を持つ人が住みやすい社会づくりを続けたいと思います。

\*エスポアール出雲クリニック(高橋先生)の活動が「認知症でもだいじょうぶ」町づくりキャンペーン 2005 (認知症介護研究・研修東京センターなど主催)の厚生労働大臣賞を受け、平成十八年二月四日に東京で表彰式が行われました。

**認知症の人へのかかわりの心得**

- 一、 ぼけ(認知症)は恥ずかしくない↓誰にでもなる可能性がある
- 二、 孤独にしない↓仲間からはずさない
- 三、 叱らない↓指摘を少なく受け入れる
- 四、 役割の維持↓できること(仕事・会話・歌など)をしてもらう

**【今回の講演会の感想】**

隠岐のグループホームを視られての感想に私も見学に行ったのですが、同じ気持ちになりました。利用者の方が安心した穏やかな顔が印象的でした。

「年をとったら物忘れもするし、呆けてくるわね。仕方ないわね。みんなそうなるわね。」いつも自然に笑って言えるように暮らしたいと思えます。

「明日はわが身」という言葉は常日頃使いますが、正にそのとおりだと思えました。自分の親も少し呆けてきて、口論する毎日ですが、見方を変えて常識を非常識に変えられる勇氣を持ちたいと思います。

認知症になったら言葉が出てくる勇氣を持ちたいと思えます。

高橋先生のお話は本当に身にしみるような内容で、自分の認知症に対するとらえ方について改めて見直すよい機会になりました。

「認知症になっても安心して暮らせる社会づくりは」障害者にも同じことが言えます。子供もお年寄りも障害者も共に暮らせる社会になったらと思います。

今回の講演会には、たくさんの方々にご参加いただきありがとうございました。

また、開催にあたりご協力いただきました関係者の皆様に重ねて御礼申し上げます。

アンケートを実施しましたところ、沢山の大変貴重な意見や具体的な指摘を頂きました。

隠岐病院の当センターとして引き続きできる限りご要望に応えられるよう努力いたしますのでよろしくお願致します。

**【電話相談のご案内】**

当センターでは認知症にかかる様々なご相談、診察、検査等をお受けいたしております。

病気によっては早期発見、早期治療によって回復可能な症状もあります。

お早めにご相談されることをお勧めいたします。

毎週月曜日から金曜日(祝日は除く)

9:00~12:00または14:00~16:00

専用電話 08512-2-6462

# 05クリスマス・スナツプ集



早く、元気になっ  
てくださいネ

去る12月22日、外来ロビーにて看護師主催のクリスマス会が行われました。今年も五箇あこな会の皆さんによる、にぎやかな隠岐民謡の披露や、隠岐グリーククラブの皆さんによるすばらしいコーラスの披露がありました。



▲あこな会のみなさんによる民謡

▼青年部によるベル演奏



隠岐グリーククラブのみなさん

## 眼科の診療変更について

3月の眼科診療は、医師不在のため、**下記診療日以外は休診**となります。大変ご迷惑をおかけしますがご了承  
お願い申し上げます。

3月 9日 (木) 15:00~17:00 (瀬戸川 章 Dr)  
 3月10日 (金) 8:30~14:00 (           "           )  
 3月16日 (木) 15:00~17:00 (           "           )  
 3月17日 (金) 8:30~14:00 (           "           )  
 3月23日 (木) 15:00~17:00 (           "           )  
 3月24日 (金) 8:30~14:00 (           "           )

※ 受付は当日8時より開始。

## 整形外科の診療変更について

3月1日より、月曜日・水曜日の診療体制が変更になります。  
 (2診体制→1診体制)

大変ご迷惑をおかけしますが、ご了承お願い申し上げます。  
 各曜日の診療医師は、下記のとおりです。

3月整形外科外来担当表

曜日	月	火	水	木	金
診察医	西口 薫	西口 薫	河野 大助	西口 薫	渡辺 洋平