



笑顔でイキイキ！健康らんど

『人と対話し、つながる力』

今月9月17日は敬老の日ということで、認知症に関する話をしたいと思います。

認知症の代表的な病気はアルツハイマー病と脳血管性認知症です。それらの病気が原因で考える力、覚える力、判断する力などが落ちる部分もありますが、その人を取り巻く環境も頭の働きに大きく影響します。今回は「周囲の人とのコミュニケーション」に注目しました。

多くの人が強く緊張する場面などで「言葉がうまく出ない」「周りが見えない」「人の話を聞く余裕がない」などの経験があると思います。認知症の方は病気の程度にもよりますが、今どこにいるのか、自分が何をしていたのか、誰に助けを求めたら良いのか思い出せない等ともつらい状況が続きます。そんな混乱の中にいる相手がどうしたら話しやすいのか、ポイントを挙げたいと思います。

落ち着いた口調でゆっくりと
自分が緊張しても、相手が落ち着いていると緊張がほどけたという経験はありませんか。会話をする時は言葉だけでなく、身振り手振りなど全身からのメッセージを伝えます。話すスピードや動作がゆっくりだと落ち着いた様子が相手に伝わりやすいです。

根気強く待ち、思いやる

混乱した状況では相手の言葉を噛み砕き、自分の言葉を形にするまで時間がかかります。そのため相手のペースを乱さないよう沈黙の時間を大切にすることも大事です。

個人を尊重する

以前と比べて何かできなくなることの影響が大きくて自他ともにできなくなつたことに目を向けがちです。しかし、決してできなくなった部分がその人の全てではありません。相手のできている部分にも目を向け肯定的にならないようにしましょう。

また、認知症の陰に脳梗塞など他の病気が隠れていることもあり、今は認知症の新薬も注目されています。心配になったら抱え込まず相談して下さい。終わりに、相手の気持ちに寄り添った会話は何も認知症の方だけでなく必要なものではありません。言葉で上手く表現できない時は誰にでもあると思います。お互いを想い合うコミュニケーションを見につけて、傍にいる人の気持ちや上手く言葉にならない気持ちにも気づけるようになりたいですね。

■問い合わせ先／町保健福祉課
健康推進係 022-11144

いつまでも
みんな
生き生き

『今年も元気な顔で！』

9月の祝日は「敬老の日」、9月15日は「老人の日」と決まっています。長寿をお祝いする日が9月になったのは、次の2つの説があるそうです。

聖徳太子説

聖徳太子が、大阪に四天王寺を建立するのにあわせ、敬徳院・悲田院・施薬院・療病院という四箇院を建てました。その内「悲田院」は、身寄りのない者や年老いた者を収容する施設で、今でいうところの老人ホームにあたり、9月15日に建てられました。

養老の滝説

美濃の国に親孝行な息子がお酒の好きな父親と住んでいました。息子は薪を売って生活していましたが、貧乏なので父親にあまりお酒を飲ませてあげられませんでした。

ある日、息子が山奥で足を滑らせて谷間に落ちたところ、酒が流れている滝を見つけました。（お酒を飲ませてあげたいと願ったところ、酒が湧き出してきたという説もあります）息子は父親の為に、ひょうたんにお

酒を入れて持ち帰りました。父親が喜んでお酒を飲んだところ、不思議なことに白髪は黒くなり、顔のしわも無くなってすっかり若返りました。それを聞いた天皇がこの滝に行幸したのが9月中旬であり、年号を養老と改め、お年寄りに贈り物をしました。

真偽のほどは定かではありませんが、お年寄りを大切にすることが大切なのは、昔も今も変わらないことがわかります。

また、長寿を祝う習慣は、奈良時代に始まったとされています。これを「賀寿」といって、還暦や喜寿などを迎えた人の長生きを喜び、元気でいて欲しいという願いを込めてお祝いをするものです。

敬老の日には様々な行事が行われますが、俱知安町でも14日に、全町敬老会を開催します。また今年もたくさんの元気な顔に会えることを楽しみにしています。

■地域包括支援センター
023-10100