



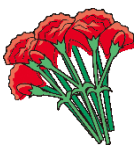
# 認知症サポーター ステップアップ連絡会 通信

Vol.2

こんにちは。体調などお変わりなくお過ごしでしょうか。

昨年8月に27名の認知症ステップアップサポーターが誕生し、その活動報告会を10月30日に、また活動連絡会を2月22日に開催いたしました。

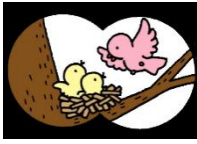
この通信は活動連絡会での情報について、すべての認知症ステップアップサポーターにお伝えすることで、今後の活動についてのヒントを得ていただいたり、また困りことや悩みについて共に考え、今後の活動の励みとなるようなものです。



## 2月22日活動連絡会の様子

予定が重なり参加できないという方もいらっしゃる中、6名の方にご参加頂きました。

立川市認知症サポーター活動ガイドブックのご紹介とともに、「パーソン・センタード・ケア」と「ユマニチュード」について学びました。また、自分たちでなにができるか、やりたいのかについても話し合いをしました。



## 「パーソン・センタード・ケア」とは

- 【 認知症 】の人から 認知症の【 人 】へ。
- 「認知症だから仕方がない」、「認知症になると何もわからなくなる」、「認知症は本人より周囲が大変だ!」、「病気や症状に着目」といった【問題対処型ケア】いわゆるオールドカルチャーから、「認知症でも感情や心身の力が残っている」、「本人が中心で本人の理解が基本」、「病気や症状ではなくその人に着目」という【利用者本位のケア】いわゆるニューカルチャーへの視点をもつことで、心身の安定が図れ「自分らしく」生きることができ、心穏やかに暮らすことを目指すお手伝いをする考え方です。



## 「ユマニチュード」とは

- 具体的な技術に裏付けられた、誰にでも習得できる介護の方法です。
  - 見る、話す、触れる、立つというコミュニケーションの4つの柱を基本とし、150を超える技術から成ります。
- 見る・・・認知症になると人よりも視野が狭くなるため、まずは本人の視界に入って存在を認識してもらいます。同じ目線の高さで、20cmほどの近距離で、親しみをこめた視線を送ります。
- 話す・・・たとえ反応が返ってこない方に対しても、積極的に話かけ、常にポジティブな言葉をかけます。ケアを行う時に、実況するようにゆっくりと声がけをすることで、単なる「作業」ではなく心の通った「ケア」になります。

触れる・・・ケアをする時本人の背中や手を優しく包み込むように手のひらを使って触れることで、安心感を与えます。優しく声を掛けながら、そっと触れることが必要です。

立つ・・・「自分の足で立つことで人の尊厳を自覚する」と理念のもと、ユマニチュードでは最低一日20分は立つことを目指しています。立つことで、筋力の維持向上や、骨粗鬆症の防止など、身体機能を保つ効果があるのと、他の人と同じ空間にいることを認識することで、「自分は人間なのだ」という実感にもつながります。

- 認知症の人を「病人」ではなく、あくまで「人間」として接することで、認知症の人と介護者に信頼関係が芽生え、周辺行動が改善する効果があるといわれています。



## 自分たちでなにができるか、やりたいのか

- ◇ 今は介護中だけど、終わったら何か活動をしたい。
  - ◇ 認知症になる前の対策が大事。地域に広めたい。
  - ◇ 傾聴ボランティアをしています。
  - ◇ 認知症カフェのお手伝いをしました。
  - ◇ ボランティア養成講座を開催したが、必ずしもボランティア活動が目的ではなく、自分のための場合もある。
  - ◇ 活動をするには時間と気持ちのゆとりがないとできない。
  - ◇ 仕事の合間で、地域の見守りをしています。
- ・・・まずは自分自身、健康でないと何もできません。細く長く続けていける方法を自身で見つけられるのが、いちばん大切かもしれませんね。



## 次回のご案内

日時：平成 30 年 6 月 27 日（水）午前 10 時～11 時 30 分

場所：立川市役所 209 会議室

※出欠のご連絡は、資料作成の都合でなるべく前日までにお願いします。

- ✓ 認知症当事者の気持ちを理解する

「認知症の権威が認知症になって」

- ✓ 8月23日（木）開催の認知症サポーターステップアップ講座について



## オレンジ川柳（通称：オレせん）

- ◆ ポケも良い 昨日のケンカを もう忘れ

＜羽衣町在住 Nさんの作品＞

皆さんから広く「オレンジ川柳」を募集します。認知症に関する悩みや想い、家族との絆や伝えたいことなど、思いついたら教えて下さい！！

問合せ先 立川市高齢福祉課介護予防推進係 ☎523-2111 内線1471  
認知症地域支援推進員 南エリア（兵藤） ☎540-0311  
北エリア（水村） ☎538-2339