

「新年を迎えたと思ったら、一年の十分の一が終わってしまいました。」なんて言ったら「気が早い」「せっかちなんだ」と笑われてしまうでしょうね。



「新年を迎えたと思ったら、一年の十分の一が終わってしまいました。」なんて言ったら「気が早い」「せっかちなんだ」と笑われてしまうでしょうね。

ほっとあいでは「朝の会」なるものを利用者のみなさんとスタッフが輪になって毎日行っています。基本的には机やものを間に置かず、円になって同一の空間を共有するのですが、これには目に見えない効果があります。それは、平等感・一体感、利用者もスタッフもお互いに健康や気持ちよさをキャッチし合えるなどです。通所介護ほっとあいでの一日をみんなで協力して笑顔でつくりあげていけるようにとの願いを込めて「朝の会」を行っています。その内容は、

認知症とはどういうものか

- ・脳は、私たちのほとんどあらゆる活動をコントロールしている司令塔です。それがうまく働かなくなると、精神活動も身体活動もスムーズに運ばなくなります。
- ・認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働かなくなって障害が起こり、およそ6ヶ月以上生活する上で支障が出ている状態を指します。

今回は「認知症を引き起こす病気」についてご案内します。

加齢によるもの忘れと認知症の記憶障害との違い

加齢によるもの忘れ	認知症の記憶障害
経験したことが部分的に思い出せない	経験したこと全体を忘れている
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人や誰なのかわからない
物の置き場所を思い出せないことがある	おき忘れ、紛失が頻繁になる
何を食べたか思い出せない	食べたこと自体をわすれている
約束をうっかり忘れてしまった	約束したこと自体を忘れている
物覚えが悪くなったように感じる	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違えることがある	月や季節を間違えることがある

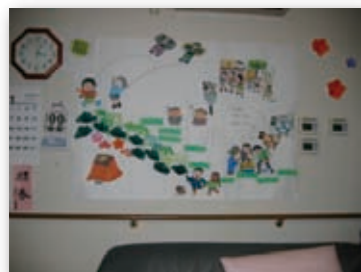
認知症とうつ病の症状の違い

認知症（アルツハイマー病）	うつ病
知的機能の障害	気分の障害
記憶障害から始まる	抑うつ状態から始まる
注意が散漫になりやすい	いらいらするなど注意の集中が困難
症状は本人の自覚よりも進行	症状を深刻に意識し、過剰に主張する傾向
症状の日内変動はあまりない	午前中に不調になりやすい
理解力、判断力の低下	理解力、判断力は保たれている

- ・ 月日、曜日、天気、今日は何の日
 - ・ 参加者の確認
 - ・ ラジオ体操
 - ・ その日の話題提供によるお話し
 - ・ 脳のトレーニングや仲間づくり
 - ・ 行事の内容を一緒に考える
 - ・ 運動機能向上の取り組み 等々
- 全員参加で約30分、にぎやかに繰り広げられ、ふくらんでいきます。心も体も十分暖まり、スタンバイ状態になります。

一月の活動より

1月の壁画作りは、凧あげ、羽子板を作っているところ、コマ回しをする子供たちの絵を塗っていただきました。みなさん昔を思い出されながら、熱心に取り組む様子がとても印象的でした。



NPO法人ほっとあいからのご案内

「ほっとする・あったかい・助け合い・愛」

特定非営利活動法人ほっとあいは、平成10年の設立時より「住み慣れた地域で暮らしたい」と願う人々の思いに寄り添いながら活動を続けてまいりました。

その時々様々なニーズに対応するために多様なサービスを展開しています。

みなさまのまわりで、ほっとあいを必要とされる方がいらっしゃいましたら、担当の者までお声がけ下さい。

各事業の担当者がご相談を承ります。 ☎0224-52-8555

自主事業(住民参加型在宅福祉サービス)

- ・ファミリーサポートホームヘルプサービス
- ・外出支援・移動サービス
- ・ほっとあいの家(デイケア・ナイトケア)
- ・おしゃべりサロンほっとあい(毎週土曜日)

介護保険事業

- ・居宅介護支援・訪問介護・通所介護

障害者自立支援法

- ・ホームヘルプサービス

行政委託事業

- ・軽度生活支援・障害者等移動支援
- ・障害者等一時預かり

活動においても、お正月にちなんだ書き初めや今年の抱負、福笑いなどを行いました。書き初めでは「上手に書けない」と言いつつも、一旦筆を持つと姿勢よく丁寧に書かれておりました。



中には「書かされるとあって、前もって言葉を考えてきた」という方もいらっしゃいました。みなさん一人ひとり個性あふれる作品ができました。

