



あなたとわたしの思い出写真館

高齢者の人権

生馬地区人権教育推進協議会

会長 福井 邦昭



平成二十六年度の人権に関する研修会で、十月に鹿島文化ホールで行われた市民人権講座「高齢者の人権」認識

知症の方を中心として」が特に心に残りました。生馬からも、忙しい中多数参加いただき大変ありがたく思っています。この講座について、一部紹介したいと思います。

松江市人権施策推進課 兼折課長のあいさつの中で、平成二十六年三月末における六十五歳以上の高齢者が五四、五四〇人で松江市の人口二〇五、五四〇人の二六・五三%に当たり、その中で障害あるいは支障のある要介護の人は七月末で一、一三三人あり、六十五歳以上の五人に一人となつてゐる。またこの内の三分の二（七、四〇〇人）が認知症であるという話があり、高齢者の仲間である我々にとつても考えさせられるものでした。このような中であつて当日の講師である、出雲クリニックス院長で精神科医の高橋幸男先生の講演を聴くことができました。冒頭に、認知症予防として頭を使う

ことが多い、対人交流が多い、運動をする。ということがあり、高血圧、糖尿病はリスクが高い。という話でした。また、「認知症高齢者は、人間らしく暮らしているか、周りに愛されているか。」という問いに先生は、「いいえ。」と答えておられる。

なぜなら、

「認知症の人は、今までのように思いを伝えられなくなっているのに、周囲の者はわからなくなつたと思つている。認知症を発症することによって、自分と地域、家庭などの周囲の人たちとの関係性が認知症になる前と違つた状況になることによつて、不安や辛さや苦悩がある。

認知症の経過を整理すると、

○認知症になるということは、周囲からの温かい声掛けなどの関与が激減し、不安で孤独な世界に追い込まれやすく頼りない存在となる。

○役割を奪われ居場所を失いやすい。

○家族や介助者に、中核症状（脳の症状としてできなくなつていくこと）を受け入れてもらえず、日常的に叱られ続けるというストレスを抱えるという構造になる。

認知症の経過と症状のため、指摘（叱責）が強まり更に悪化させ家族を苦しめるといふ悪循環に陥り虐待につながることもあり、家族も疲れ果ててうつ状態に



なりやすい。」
となるからです。
それでは、認知症になっても安心して暮らすためには、どう関わればよいのでしょうか。

講演資料抜粋

○ 認知症の人の、たよりなさに寄り添うこと。周りの者が話しかけ孤独にしない。感謝の言葉を言い、昔話、自慢話、苦労話を聞いて話をする。家族や仲間から外さない。

○ 中核症状を受け入れ、励まし（指摘）を減らす。毎日一緒にいるとつい言うてしまうが、意識して回数を減らす。
○ できることをしてもらおう。そしてできたことをほめる。しかし家族ではなかなかできない。

○ デイケアやデイサービスなどを利用する。そこは寂しくなく、叱られない場所。そこで自信につながる何かがあれば尚よい。

そうしていけば、認知症になっても不安で孤独な世界に追いつまれないこと、人間的に豊かに暮らせる。という話がありました。

以上は、初期症状のみを紹介したのですが、わたしの母が、五十歳代で物忘れがひどくなり、病院で診察を受けたところ、その頃はまだ病名がはっきりせず、稀に脳細胞が、あか、のようにぼろぼろ落ちていく、アルツハイマーという病名があるという程度でした。

当初は、他人と普通に話ができて、時候のあいさつまでできる程でしたから、他人には病気であるという事はわからないう状態でした。その後、病状が進行すると徘徊を始めるようになり、家族もただか理解できなくなるような症状となりました。高齢社会になりこのような事も理解し、家庭、あるいは地域で見守っていく必要があると思います。

最後のかるたとり大会

六年生 小西 凜

私は、一年生の時から市民憲章かるた大会に参加して来ました。二年生の時に代表になり、市の大会の低学年の部で準優勝になってとてもうれしかったです。でも、三、四年生の時は出場できず、五年生の時は市の大会で七位だったので、とてもうれしい思いをしました。

今年、地区の大会では、うまい人がいたので、個人戦の代表になれるか不安で、とても緊張していました。でも、学校でみんなといっしょに練習していたので、いつも通りに楽しくできて、札をたくさんとることができました。そして、一位になって代表になることができましたので、ほっとしました。

市の大会では、今度こそ優勝できるようにがんばりたいです。



男の料理教室

クッキング・リサーチャー
(ペンネーム)

平成二十六年年度の生馬公民館主催の男の料理教室を六月から参加して、もうそろそろ一年が来ます。

私は今まで料理については、たまたま家内の手伝いをする程度で、老後は自分で、簡単な料理は出来る様にしておきたいと、この教室に参加しようと思いついたところ

です。一年間に六回のスケジュールで行われる内容でした。

スタートは皆さんが一番作りやすいカレーライスから始まり、パスタ、炊き込みご飯、おでん、鍋料理と、どこの家庭でも作られる料理を習いました。

メイン料理の他に、サラダとかスープなど副食なども同時に習い、大変参考になりました。教室の後半になって来ると、手が込んだ料理もあり、四苦八苦



する事もありました。魚のしごなどは本



当に難しく、骨に身がたくさん付いてしまい、さしみにするところが少なくなり

アラの煮込み料理の方が美味になり、大笑いした事もありました。この料理教室で身を持って感じた事は、如何にうまく料理出来るかは、包丁さばきと段取りがうまく出来るかどうかで、かなり決まると思えました。またセンスとか創意工夫も大変重要で、料理は本当に奥の深いものです。

今まで習ったことを家庭で実践したいのですが、不器用な私には、なかなか思い通りには行きません。思い出しながらこれからも少しずつ挑戦して行きたいと頑張っているところです。

この一年間ご指導して頂いた先生や教室のメンバーの皆様へ、楽しい教室に参加させてもらった事に感謝し、これからも料理教室に大勢の方々が参加される事を期待しています。

いくまdeフレッシュ おやまっこ

山本 真澄

「いくまdeフレッシュおやまっこ」は「いくまっこ（生馬の子ども達）」の主に「親」を対象として二〇一四年六月にスタートした公民館教室です。

企画段階から参加者が「これ！ やってみたい！」と感じた事を自由に出し合い、毎月一回、様々なジャンルの講師を招き、集まった仲間です。

発足当初は参加人数が四〜五名と少なく淋しいスタートでしたが、回を重ねるごとにだんだんと参加人数が増え、現在は平均十名程度で活動しています。

今年度実施して大好評だったのがヨガ教室と中華料理教室。

ヨガ教室では普段運動す



る機会が少ない方々が集まり、決して無理をせず、体をいたわりながら優しくストレッチをして体をほぐし「気分転換になった！」「またやってほしい！」との声が挙がるほど大盛況でした。



中華料理教室では、普段作ったことのない本格的な中華料理を本場の先生に教えて頂き「とても勉強になった！」「ぜひ家で実践してみたい」と言ってもらえました。毎日家事をやっている主婦の方々がかりだったので手際も良く、また女性同士が賑やかに話しながら作ることができました。

参加される方の年齢層も幅広く、色々な意見交換もでき、毎回開催がとても楽しみです。

一年間振り返り、たくさんの方々とふれあい、楽しく和やかな時間が過ごせて本当に良かったと思っています。

公民館活動



名尾が丘まつり (11/1~2)



初めてのスタンプラリー



みのり保育園の園児たちが元気に初参加



初めてのウォークラリー



手押し相撲大会



清吟堂吟友会の発表



文化作品展



子ども広場 ダンス「にんじやりばんばん」

町民体育大会 (9/21)



縁結びリレー 絆がさらに深まりました



中学生がケンシンジャーとして検診のPR活動



一
中
生
の
模
擬
店

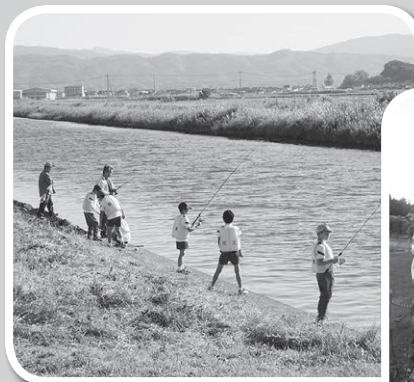
青少年活動(10/18~19)



しじみとり体験



釣ったハゼが今日の夕食



今日の夕食たくさん釣るぞ～



はんごうだき

26年度下半期

写真で見る

オールナイトサバイバル

高齢者学級



花植え



ふって! ふって! バター作り (大山みるくの里)

こうまっこ教室(乳幼児学級)



おじいちゃん、おばあちゃんといもほり



クリスマスパーティー

『こころの栄養』 いくまカフェ

グループホーム生馬の郷

管理者 長谷川 尚史

今年度、いくまカフェが始まってから、毎回何人かの利用者さんを連れて、楽しく出掛けさせていただいています。

グループホーム生馬の郷に入所されている方は、皆さんさまざまな形の認知症という症状を持っておられますので、毎日が新たにですし、数時間、数日後には出掛けたこと自体を忘れてしまわれることも多いのですが、いくまカフェの当日に、「今日、公民館の喫茶店へ出掛けてみますか？」と職員がお誘いすると、「どこ行く？ ほんなら行くか。」「行きますよ。」「行くでね。」と、笑顔になって、嬉しそうに出掛ける準備をされる姿があります。

いくまカフェでは、「おいしいね。」「こげにもらってもいいだ？」「もう一杯もらってもいいあか。」「とおしゃべりしながら、地域の方が用意してくださった色々なお菓子や、好きな飲み物を

楽しんでおられます。

また、普段は聞くことができないような、バイオリンなどの楽器の生演奏を聴き、「初めて聴きました。」「これは知っている曲。」「と喜ばれていたたり、テーブルに置いてある飾りも、「これはどうやって作ってある？」「わたし、一つもらいたいわ。」と言って、



頂いて帰られたりと、雰囲気もとても楽しまれています。

そして、それ以上に、地域の子どもさんと交流したり、地域の皆さんと交流できたりすることが、利用者さんにとって一番だと感じています。

ホームでも、レクリエーションや外出、行事など、楽しみはありますが、日々の生活の中で触れ合うのは、職員であったり、ご家族さんであったりと限られています。

そのような環境の中で暮らしている利用者さんにとって、いくまカフェでのあのひとは、ただ、そこでお茶を飲むという『からの栄養』だけではなく、雰囲気や地域の方との会話などで適度な緊張感を感じつつ、心地良い疲れが得られる、『こころの栄養』が得られる場所であると思います。

これからも素敵な地域との交流の場、利用者さんの『こころの栄養』が得られる場所として、いくまカフェに出掛けていきたいと思っています。



あとがき

今年度も、皆様のおかげで名尾が丘まつり等、大きな事業を無事終えることが出来ました。ありがとうございます。また、今年度は、いくまカフェ、男の料理教室、いくまdeフレッシュおやまつりなどが、新しく、公民館主催教室としてスタートしました。

地域の方々に、予想以上に楽しんで参加していただき、大変喜んでいきます。

三月十二日は、今年度最後のいくまカフェを開催します。マーブルで流れている「ありがとうだんだんね」を歌っている、八束町出身の歌手あべゆうじさんの癒しの歌声が聴けます。どなたでも、ご自由に参加できます。皆さんどうぞお出かけください。

平成二十七年度も、地域の皆様のご意見をいただきながら、工夫を重ね、よりよい公民館活動にしていきたいと思っています。