

# 自分らしく暮らすということ…

## 我が家で暮らすように、「ひかり」とともに生きる。

65歳以上の高齢者では7人に1人程度、軽度認知障害の人も加えると4人に1人とされる認知症<sup>(※)</sup>。何かと深刻な状況がクローズアップされがちですが、「認知症になったら何もできなくなる」というわけではありません。認知症対応グループホームひかりでも、「できること」に光を当てて自分らしく、楽しく暮らしている方はたくさんいます。我が家で暮らすように認知症に向き合う、そのような「ひかり」の日常を紹介します。

(※)2012年度時点、政府広報オンライン『知っておきたい認知症の基本』より

二人の娘さんが独立し、夫婦水入らずで暮らしている時にご主人が体調を崩され、その看病に追われているさなか熱中症に似た症状を発症。それを心配したご家族の勧めで受診したところ認知症が判明しました。後に一人暮らしとなった際、短期入所の施設で一時的な暮らしを続けていましたが、「大好きなお母さんに、自分らしく幸せに暮らしてほしい。」というご家族の深い愛情でご本人も前向きな気持ちになられ、その後縁があってひかりで暮らすことになりました。



ここは私の<sup>①</sup>自宅<sup>②</sup>、一緒に暮らしているみんなは<sup>③</sup>家族<sup>④</sup>の長生きせんとね!



91歳の橋本さん(仮名・要介護1)は約10年前に認知症と診断され、2019年からひかりで暮らしています。

当初の不安も、「話し相手がいる」「好きな手芸を活かせる日常がある」「洗いや掃除など家事の役割がある」など、自分の好きなことに光が当たる日常に、「日に日に元気になる。来るたびに若返る感じ!」と、訪れるご家族も驚くほど元気に暮らしておられます。



掃除や食器洗いなど家事をお願いすることで肯定的な感情が得られ、生活能力の維持にも役立ちます。



サイコロゲームの楽しいひと時。耳の遠い方もおられるのですが、阿吽の呼吸でコミュニケーションが取れているといいます。前向きな感情が、より良い暮らしを後押しするのですね。



職員も「ちょっとした生活の知恵を、まるで母親から授かるような時があります。」「名張の歴史をよくご存じて驚くことがあります。」など、一緒に暮らすうちに個性への理解が深まり、同時に認知症へのイメージも変わったといいます。「『ひかり』というグループホーム名のように、光を当てれば明るい人生がある。いつまでも、自分らしく暮らしてほしい。」認知症と向き合う職員は、心の底からそう願っています。

認知症は、誰もがなりえる病気だと考えられています。だからこそ、認知症への正しい理解と、その方を包む温かいサポートで病気の進行を遅らせ、長く自分らしく暮らしてほしいものですね。

取材:広報委員会

(注)当事者の年齢は2023年3月時点。また、十分な感染症対策の元にご家族の面談を実施し、取材しています。

# 名張育成会の活動、ひとつずつ!

各施設の様子をお伝えする「MiRAiレポートブログ」から  
選り抜きの話題をご紹介します。

はてなブログ MiRAiレポート 検索

## 〈ゆうら〉放課後等デイサービス



ゆうらに通う子どもたちは、「はたらくるま」が大好きで、毎日消防車の絵を描いているおともだちがいます。こんなに大好きなら本物を見せてあげたい!!というわけで、名張消防署にお伺いしました。ずらりと並んだ消防車を前にすると、あっちもこっちも気になる気になる(\*^^)v「こんな消防車もあるんだね」と、リアルな「はたらくるま」にワクワク!。ミニチュア消防車にも乗れて夢が叶いました!消防士さん、ありがとうございました。さて、次はどんな「はたらくるま」を描こうかな?本物に会える魔法のお絵描き。子どもの描く絵は不思議な力を持っているようですね。

## 魔法のお絵描き

ゆうらに通う子どもたちは、「はたらくるま」が大好きで、毎日消防車の絵を描いているおともだちがいます。こんなに大好きなら本物を見せてあげたい!!というわけで、名張消防署にお伺いしました。ずらりと並んだ消防車を前にすると、あっちもこっちも気になる気になる(\*^^)v「こんな消防車もあるんだね」と、リアルな「はたらくるま」にワクワク!。ミニチュア消防車にも乗れて夢が叶いました!消防士さん、ありがとうございました。さて、次はどんな「はたらくるま」を描こうかな?本物に会える魔法のお絵描き。子どもの描く絵は不思議な力を持っているようですね。

## 生活介護〈とも〉

### パン教室



今日は、「パン工房ういず」の休店日を活用して、パン作りを楽しみました。いつもパンを買うパン屋さんでパン作り。それだけでもワクワクです!!そして…(パン作りの擬音です!)こねこね、ポンポン、バンバン、ムニムニ、コロコロ、そしてホカホカ、できあがり~!

パン屋さんで作った自分のパンを食べるって、とっても幸せな気分になりますね!

## 特別養護老人ホームグランツァ



## 施設のご紹介

グランツァは木造3階建てで、各階にユニットと呼ぶ居住フロアが南北に分かれ、満床で60名の方が暮らせる「我が家」です。そして、いろいろ設備があるなかで、なんといっても自慢の一つが「お風呂」。個浴槽に寝台浴槽と、それぞれ状況に応じて利用しています。

さて、1階には、全員が集える広さの「地域交流ホール」があり、コロナ前はイベントや地域との交流会などで賑わっていました。まだ全員が集うというわけにはいきませんが、一日も早く、ご家族の方やボランティア皆さんをお招きして、一緒に賑やかな時間を過ごせますようにと祈っています!

今月紹介した記事はすべて、「MiRAiレポートブログ」に詳しく掲載しています。ぜひご覧ください。



▲ブログはコチラ

(表面より)

## 知っておくと安心「認知症」

「認知症」、ご家庭で重要なのは、完璧な介護よりも穏やかな人間関係です。まず認知症という病気を理解して接し、本人との信頼関係を築くことが大切です。

また様々なレクリエーションや家事などを通じて脳に刺激を与え、生活能力を維持したり、昔好きだった事、得意だった事などを楽しむことで自信や肯定的な感情が得られ、精神的な安定を図ることができます。

- 認知リハビリテーション→塗り絵、音読、ゲームなど
- 運動療法→体操や散歩をする
- 音楽療法→歌ったり演奏を聴く
- 園芸療法→花や野菜などの世話をする
- 回想法→過去の思い出を語り、記憶を刺激する



不安になる前に、(※)政府広報オンライン『知っておきたい認知症の基本(検索)』もご一読ください。

取材:広報委員会

