

＊
ときの話題認知症の人の気持ちを
知ること
そして人としてリスペクトすること公益社団法人
認知症の人と家族の会
副代表
等々力務「私は自分で選択できるし
自分の意思を伝えられる」

2004年10月に、京都で国際アルツハイマー会議が開催されました。認知症の本人がステージ上で思いを語るのを初めて聞きました。壇に上がったのはオーストラリア人女性でした。

私は発表を聞き、認知症の方が日頃から感じている苦悩、社会や家族への複雑な思いの深さに心打たれました。そして本人がどのようなかわり方や環境作りを望んでいるのかも、本人の思いを直接聞くことで知ることができると思いました。

痴呆症と呼ばれていた頃は特にそうでしたが、認知症の人を「すぐに忘れてしまう人」「何もわからない人」、「人に迷惑を掛ける人」などネガティブなイメージで見えていないでしょうか？ 国際会議でご本人から発せられた冒頭の

言葉は、私にとって衝撃的でした。認知症の人は物忘れの症状などで生活に困難も出てきますが、そんな中でも真剣に一生懸命に生きていることを強く感じました。ここでは、認知症の人からの忘れられない言葉を三つご紹介します。

「私を認知症の人ではなく

普通の人としてみてほしい」

コロナウイルスの影響で近年は中止となつていますが、家族の会のリフレッシュ旅行には家族だけでなく、ご本人も参加しました。旅行中は、参加者が本人を決して認知症の人としてではなく、対等に接して、出来ないことだけをさりげなくフォローしていました。脱衣籠の場所を忘れてしまう、広いホテル内で迷われることもありましたが、一泊二日の旅行を本人も楽しく過ごすことが出来ました。

「病気の進行よりも、

他人に冷笑されるほうが怖い」

初期の認知症の人は、治らない病気であることを知っていますし、進行するのをとても恐れています。でも病気の事よりも「他人の目が気になる」と感じていることはショックでした。認知症の人のそうした思いに寄り添い温

かくフォローできるような社会をどう作っていくか、それは私たちの大きな責任だと思えます。

『また同じ事を言つて』や

『それさっき言ったでしょ』は禁句」

これは二人の方が揃つて言われた言葉です。自分が言われたらやはりとても傷つくと思えました。

認知症の人の思いを知ることが、本人が望んでいる関わり方や環境作りを実現するための鍵となります。もともと本人の思いに耳を傾けて、その声を反映させられるような社会になることを望みます。

認知症ケアの大事なこと

認知症の人へのリスペクト

最近、認知症の人をお世話する施設で職員向けに講演する機会がありました。演題は「認知症の人と家族の思い」でした。「よく話を聞いてあげてください」「積極的に笑顔で話しかけて下さい」「大切にされていることを良く伝えてあげて下さい」と述べて、例えて言う「優しさをシャワーのように注ぐ介護」と表現しました。そして最も重要なこととして「人としてリスペクトすること」ともお伝えしました。今一度、胸に留めておきたいと思えます。

「新川橋物語」 第三回 渚橋

越後新川まちおこしの会
世話人 加藤 功

現在の「渚橋」は、昭和59年9月に架けられた歩道橋です。文政3（1820）年に新川が開削された当時から渚橋は架けられていました。だが、天保4（1833）年出羽地震、明治29（1896）年の横田切れ洪水や、昭和39（1964）年の新潟地震の津波などにより数回橋は流され、その都度架け直されました。現在の渚橋が何代目になるのかは、西区役所建設課も把握していないとの事でした。



まだ新川河口排水機場が出来る前で、当時の橋の位置は、現在の水門付近にあったと言われています。

橋桁を少し高くしているのは、船が通るためでした。現在の内野漁港はタコ漁で有名ですが、昭和30年代は大羽イワシ漁やサケ漁の水揚げが多くありました。

朝陽の昇る頃、漁を終えて新川に入る船の「ポン、ポン、ポン…」と鳴り響く焼玉エンジンの音が、内野の街中でも良く聞こえたそうです。それを合図に、内野の女衆（おなごしよ）たちが、買い出しに行き、新川漁港は多くの人で賑わっていました。

下記のQRコードをスマホで読むことのでかつての渚橋の様子をご覧ください。



歩道橋として往時の面影を残す渚橋
久保田昌輝氏撮影



感染対策は万全に！ コロナ禍での暮らしの楽しみ



五十嵐中島 丸山 実

写真で『瞬間』を切り取る楽しさ

朝焼けの福島潟を今度こそモノにしたいと、朝の静寂（しじま）、潟に立ちました。次第に紅色に覆われていく山並み、葦原に浮かぶ一本の樹、照らし出される湖面。刻々と変わる自然の姿に魅了されます。夢中でシャッターを切りますが、私のイメージに合いません。「今日もダメだった」と溜息交じりに戻る途中、潟に通じる小河川を走る川舟が目に残りました。舟を操るのは漁師のよう。橋上に佇みながら、とっさにシャッターチャンスを狙いました。人物の正面と背後、そして舟の航跡は鮮やかです。



愛の弁当物語（県展入選）
2012年6月「日報抄」で紹介されました

風景・自然・人物などモチーフは特に限定はしていません。初めての県展賞は雉（キジ）でした。家内が付けたお題は「見栄を切る」。歌舞伎役者の見栄を思わせる、凛とした「イケメン」の雉でした。

単身赴任から戻った時に家内が作ってくれた弁当を携帯で撮っておきました。それらをオムニバス風にした作品は「愛の弁当物語」。(笑)

コロナ禍、何が口惜しいかと問われれば、東京にいる孫たちに会えないことです。記念すべき初めての県展賞から8年、その年に生まれた孫娘は小学校2年生。コロナが収まったら、いの一番、孫たちの「今」を撮りたいです。(笑)



新玉ねぎとツナの春巻き

五十嵐中島・佐々木紀美

新玉ねぎの季節に、子供達が来るとおしゃべりしながら作るわが家の定番メニューです。みずみずしい玉ねぎは血液サラサラ効果。ツナ缶にはDHA・EPAなど必須脂肪酸が多く含まれています。栄養にも優れた簡単春巻きを召し上がれ!

材料

- 春巻きの皮 1袋 (10枚)
- 新玉ねぎ 中2個
- ツナ缶 1缶
- マヨネーズ 大さじ2~3
- 小麦粉 少々
- 揚げ油 適量



作り方

- ①新玉ねぎをスライスしてボールに入れ、軽く油を切ったツナ缶をほぐしてマヨネーズで和える。
- ②春巻きの皮の手前に①のあんをのせ、手前から包み中央まで播いたら、両端をたたみこんで巻き、ふちに水で溶いた小麦粉をぬって閉じる。
- ③フライパンに油を入れ160℃~170℃でこんがり色がつくまで2~3分カラリと揚げる。
- ④油を切りお皿に盛って、ハイ出来上がり!
 ※大葉やチーズを入れても美味しいです。ソースはマスタード・ケチャップ・マヨネーズなどお好みで。
 ※春巻きの皮は表裏があり、ツルツルした面を外側にして巻くとカラリと揚げられます。

地域の声・話題コーナー

【藤尾鈴子さんのピザレシピに感謝】

ピザ、こねたり飾り付けたり、親子リズムの子どもと一緒に作れてすごく楽しく美味しかったです。

(M.E通信員)



西内野・お元気会 (かい!)

5月のお元気会はモビバン (ゴムバンド) によるリハビリ体操を行ないました。講師は訪問看護ステーションゆうばえの佐藤美和子看護師。少しきつめの体操でしたが、健康にとっても良い体操とガッテン!

(小川マキ)



足の裏にかけたバンドで負荷をかけて大腿四頭筋の筋トレ。転ばぬ先の筋トレ



7月29日 (木) 10時~11時30分

健康体操とケアマネさんを囲んでのお話
「ちょっと安心 私の老後」
会場は、いずれも西コミセンです。

8月26日 (木) 10時~11時30分

健康体操と「お茶しましょう」
美味しいお菓子とお茶でお待ちします



砂丘「吟社」

うつつらしいコロナ禍、俳句作りは、いまの世から超越できますよ!

夏浅き足取り軽き郵便夫

ワクチン接種予約のとれた早苗月

ゆうこのりを



コロナ禍にあつて皆さま、いかがお過ごしでしょうか?内野・西内野界限には「ともしび」と「砂丘」という俳誌があることを御存じでしょうか?今回は「砂丘」の紹介をさせていただきます。

句会は毎月第一・日曜日、午後一時から西コミセンでやっております。参加者は現在十名、毎回熱気あふれる句会です。当季の句を三句(無記名で短冊或いは裏白の折込み広告などで結構です)ご用意ください。当日句の中から互選で最高得点者に席題(出題は自由)を提出していただきます。そしてその場で二句出し合い合評となります。

このご時世、句会といえども、マスク着用をお願いしております。あとはコミセンのルールに従って、肅々と進行させていただきます。年末には会報「砂丘」を発行、次号は四十八号となります。

(代表・小島岳青)

シリーズ
地域とつながる高齢者



地域密着デイサービス・えんでこ
井口 真紀

第6回 男性が生きいき活動の中心に

この6月、えんでこは開設3年目に入りました。登録第1号のメイトさん(88歳男性)は、現在も週2回お元気に通われ、一人暮らしを続けています。

えんでこの特徴の一つに、男性メイトさんが多く、皆さんとても活動的であることがあげられます。先日、昼食にバーベキューをしました。女性群がお肉などの準備をしている間、男性群はテーブルや椅子を外に運び出し日陰を考へながらの会場設営や火起こしをしました。楽しく食べ終わり、片付け、皆さんが施設の中に入った後、誰も気づかないところで二人の方が炭の消火、バーベキューコンロなど道具の後片づけをしてくれていました。

家では何もしないとおっしゃられる方達も「暇だっけいいよ」といつも気軽に手伝ってくれます。「人は、動けるうちは人のた

めに何かしたいと思う」もの、その気持ちがあここでは叶うのかもしれない。

毎朝、全員がそろうと、朝のミーティングが始まります。ホワイボードを用いて、一日の予定の確認や、誰が何を担当するかなどの役割分担を行います。最近では、ミーティングの司会進行もできただけメイトさんをお願いしています。また、帰宅前には、交代でメイトさんから終わりの挨拶と一本締をしてもらっています。その締の挨拶が素晴らしい！時事ネタ、一日の振り返り、最近はずを盛り込む人も。

毎回楽しみです。3年目のえんでこは、より楽しく居心地の良い「場」と地域に必要とされる活動を目指していきたいと思っています。

恒例の一本締



ワクチン接種がすすんでも
感染対策が緩めばリバウンドによる感染拡大



訪問看護
ステーション
ゆうばえ
高橋 直美

首都圏などに出されてきた緊急事態宣言やまん延防止等重点措置などが、相次いで6月20日に解除されました。解除をめぐって「拙速・中途半端・誤ったメッセージの発信」など、解除された後の感染リバウンドを懸念する声が多方面から聞こえます。五輪開会日から逆算するかのような感染対策措置の解除の中、引き続き感染から身を守る術が必要です。

いよいよ7月から64才以下の接種が始まります。しかし新潟市内でもウイルスはN501Yに完全に置き換わっていると巷間伝えられています。そしてその次のデルタ株への注意喚起が全世界で行なわれています。人の流れを増加させるのは極めて危険です。不織布のマスクは必携です。リバウンドによる8月の感染拡大を何としても防止しましょう。

Information

職員募集

介護職員 正職員 1名
パート職員若干名
小規模多機能居宅介護・ゆうばえの家
デイサービスゆうばえ
ヘルパーステーションゆうばえ
(パート職員)

タオルのご寄付
ありがとうございました。

編集後記

「地域の茶の間やめないで」という題の新聞投稿に注目しました。コロナ禍、一時中止した茶の間を再開すると「外出機会が減った影響で下肢筋力低下や認知症の症状が進行した方が目立つ」と関係者の声が寄せられたと。一方河田珪子さんが代表をつとめる実家の茶の間紫竹では、感染対策を万全に継続しているとのこと。「通いの場は介護予防の拠点、絶対になくしてはならない場所」、等々力さんの目線は、あくまで利用者・住民目線です。清々しい投稿、心温まる一面記事でした。(M記)