



2021年  
8月

# しのめライフ

第116号  
令和3年  
8月15日発行

## 認知症介護 (ご家族様編) 〜その人を中心としたケア〜

あなたはどの段階ですか？  
認知症介護をする家族がたどる4つの心理ステップとは。

〔IFULL介護記事引用〕

認知症介護をする家族が抱える辛さの一つに「先が見えないこと」が挙げられます。これからどうなるのか、暗がりを探りて歩いているような気持ちになるご家族も多いことでしょう。

ご本人の認知症が診断されてから、その家族が様々な心理状態をたどり、最終的にご本人の認知症を受け入れ平穏を取り戻すまでを整理したものです。

今のような状態にあるのか知る客観的な目安となり、冷静になることができます。

あなたはどの段階ですか？認知症介護をする家族がたどる4つの心理ステップとは。

### 第1段階 戸惑い・否定

ご家族が認知症を発症し、その変化に戸惑いを覚える時期です。認知症だろつと頭では理解していても、時には診断が出た後も、「まさかそんなはずがない」「他の病気の影響だ」と認知症を否定したり、「いつもこんな感じでずっと治る」と、症状が表れていること自体を否定しようとすることもありま。

「今から予防に取り組み始めよう」と様々な情報を収集し努力をされることもあります。次第に、否定できないほど認知症が進むと、次の段階に移行します。

### 第2段階 混乱・怒り・拒絶

次々と表れる症状と変化する状況に「いったいこれはなぜなのか」「どのように対応すればいいの」と混乱する中で介護に取り組み、多くの事柄を処理し続ける一方、否応なく進行する認知症や症状を示すご本人にも怒りを覚えてしまいます。

その結果、「なぜ私がこんな思いをしなければならぬのか」と絶望し、ご本人、時には手を差し伸べてくれる人々をも拒絶するようになってしまふことも。

一方、自分ひとりだけが苦しんでいれば丸く収まるのだと孤立して、一見淡淡と介護をこなしているようにみえる方もいるので注意が必要です。

このステップは社会的つながりが特に重要になる時期です。

## 東雲の丘 配食サービス事業

高齢者福祉施設のこころ配りを念頭に、栄養士による献立で安全で美味しい食事を朝食、昼食、夕食と一年365日ご自宅へ配達致します。

朝食・・・470円 (07:15~08:30)	普通食	キザミ食	流動食
昼食・・・600円 (11:15~12:30)			
夕食・・・600円 (16:15~17:45)			

※ 特別食を利用される場合は別途100円加算されます。  
 ※ 特別食・・・柔菜食・キザミ食・ミキサー食・腎食・糖尿病・食物アレルギー、制限食  
 ※ 離れて暮らすご家族様にもご安心して頂けますよう配達時に安否確認サービスを実施しております。

【サービス提供範囲】 南城市及び一部近隣市町村  
 ※ 南城市 食の自立支援事業については、南城市からの助成があります。

## 高齢者介護に関することは、お気軽にご相談下さい

1 特別養護老人ホーム 東雲の丘	(定員100名)	完全個室ユニットケアが特徴です
2 東雲の丘 グループホーム	(定員9名×2棟)	完全個室の認知症ケアが特徴です
3 住宅型有料老人ホーム Newマチュピチュ	(定員24名)	完全個室の要支援から要介護の方まで入居できる施設です
4 東雲の丘 デイサービスセンター	(通常規模)	リハビリ、レク等を行い在宅生活継続を支援
5 東雲の丘 ショートステイ	(12床) 完全個室	年中無休で「泊り」と介護ができる事業所です
6 サービス付き高齢者住宅 ハナミズキ	(定員18名)	60歳以上の虚弱な方から利用できます
7 しのめ小規模多機能型居宅介護事業所	(定員25名)	「通い」を中心に「自宅訪問」「事業所泊り」のサービスです
8 居宅支援事業所 東雲の丘		介護保険に関することを利用者の立場でケアプランを作成し在宅生活を支援 します
9 東雲の丘 配食サービス事業		管理栄養士の献立のもと朝・昼・夕と毎食弁当をお届け致します
10 東雲の丘式生涯学習カルチャーレストラン		パソコンを利用した高齢者向けの自学習習型生涯学習教室です
11 東雲の丘学習クラブ		小学生・中学生・高校生の授業と受験をサポートする学習塾
12 しのめnursery school (I・II) 保育園	(I 事業所内保育所19名) (II 企業主導型保育所：地域枠15名；従業員枠15名)	

住所：〒901-1203 沖縄県南城市大里字大城1392番地  
 電話：098-946-2051 ホームページ：<https://www.kenshoukai.or.jp/>

編集後記  
 沖縄県はコロナウイルス緊急事態宣言の真つただ中で入居者様の日常生活にも制限が出てきています。それは入居者様の心身の状況にも悪影響が発生しています。例えば家族に会えない寂しさから認知症の症状が悪化したり、身体状況が低下したり・・・。そこで介護リーダーを中心に、コロナ禍でも面会ができる基準を設け6月から実施しました。また外出支援もできるように感染症対策をしっかり学び支援しています。「家族に会えない」「どこにも行けない」という寂しさや孤独感、ストレスを解消できるよう気を付けて頑張っています。一人ひとりの高齢者の笑顔が増えるよう取り組んでいます♪

編集者：前黒島 智司 (介護福祉士)

第3段階 割り切り・諦め  
 依然負担感はあるつても、認知症を格別の悲劇であることとらえることもなく、割り切ることができるようになります。

### 第4段階 受容

「認知症のご本人、介護をした自分自身、そして認知症そのものに対して受容し、その価値を認めていきます。」  
 「認知症になった母をみて、初めてあるがままの母を知ることができました。私は、母は認知症になってよかったと思つていますが、「認知症介護に関わらなければ出会えなかった人々がいた。その人々とのつながりは、今度は自分が認知症になったとき大切なものとなると思います」と語るご家族もいます。

いつか自分もなるかもしれない認知症、あるがままのご本人、共に生きてきた自分自身の全てをかけがえのないものとして受容し、さらなる未来を考えていく段階です。誰しも以上のようなステップをスムーズにたどるわけではありません。また、これは必ずしも一方通行ではなく、時には前の段階に戻つたり、ずっと同じステップに立ち止まっていることもありま。

それでも、いつか受容できることを思いながら、認知症のご本人と共にゆつくりと生きていく指標の一つとして、胸にとどめておくとういでしょう。

次号は心の負担を軽くする「5つの心得」  
 「がんばらない」「抱えこまない」「弱音を吐く」「へらへらなら」「おわりを考える」を詳しく解説いたします。

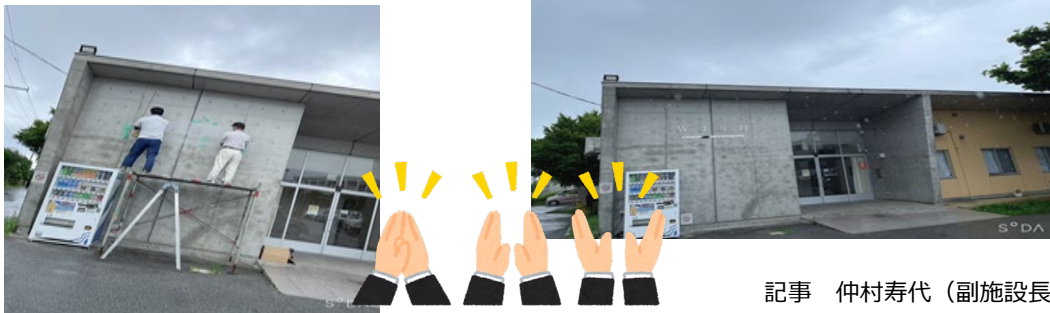
記事 前黒島 智司 (介護福祉士)

次月号に続く

外国人便り

社会福祉法人憲章会 旧有料老人ホーム「マチュピチュ」建物が、令和2年10月に「NEWマチュピチュ」完成に伴い、旧マチュピチュ建物は外国人介護職員寮として、2020年11月から用途変更し、新たに寮として正式名称が決定されました。

名称：WISH (-World International Shinonome House- )  
 名称の説明：介護の分野で活躍したいと、世界各地から東雲の丘の介護を学びにきた外国人介護職員のみんなが、グローバルな人材として、成長し向上に励めるようにと名称致しました。



記事 仲村寿代（副施設長）

しのめナーサリースクール便り

セミの声に負けにくい、元気いっぱいの子どもたち。暑い夏がやってきました。たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら、体の変化に気がつけつつ、暑い夏を元気に過ごしていきたいと思えます。記事 井村 李奈（保育園事務員・子育て支援員）



色水あそび♪



お魚さん  
と  
タッチ♪



学習クラブ便り

1年の中で、子どもの自殺が最も多いのが 9月1日である

8月も半ばを過ぎ、夏休みの宿題に追われる学生が増える時期です。しかし、2学期開始と同時に気を付けなければならないのは、悩める子どもたちです。不登校やいじめなど、現代の学生環境は課題が山積しています。今年度も特殊な環境下で2学期が開始します。そこで、夏休み明けの子供たちに対して気を付けるべきことを考えて見たいと思います。

①コロナ禍の夏休み明けは特にストレス増大！

夏休みを満足以外に遊べない学生が多かったと思います。実際に、国立成育医療研究センターの調査によると、6～17歳の72%にストレス反応があると報告されました。この調査は学校再開後に行われましたが、同様に行われた緊急事態宣言中の調査では75%にストレス反応がありましたので、「学校が再開しても子どものストレスが解消していない」と言えます。

このようなストレス過多の状態では夏休み明けというのは学生にとって大きなプレッシャーがかかります。よって今年は特に繊細に子供の状態に気を配ってほしいです。子供に異常な兆候が確認されたら、無理をして登校をさせないようにしましょう。

②受験生が危機的状況！

特に卒業を控えた学生はストレスが高い状態だと予想されます。社会の要求に応じて学校行事や部活動の中止が相次ぎ、思うような学校生活が送れないまま進学や就職をすることになります。やるせない気持ちのまま感染症対策を講じながら卒業することになるため、特に励ましが必要な世代といえるでしょう。

以上で我々大人が子どもたちに対して特に気を付けるべき点だと考えます。これに対して社会は、学校や教育現場を応援することが求められます。一人でも多くの子どもたちがコロナ渦の中でも救われることを祈ります。

参考：子どもの不登校に起きているピンチとチャンス(平岩国泰 放課後NPOアフタースクール代表理事)

8月へ突入誰でも知っている体操の効果

全部やっても6分21秒！運動習慣を付けよう

今年も8月へ突入しましたね。8月から予想されるキーワードと言えは様々ありますが今月のテーマ誰でも知っている体操と言えは「ラジオ体操」!!!!

歴史は1928年(昭和3年)に国民保険体操として誕生するが、あまり普及せず、戦争の為一時中断され、復活を望む国民の声から新ラジオ体操制定委員会が発足され「簡単、容易でだれでもできるもの」「どこでもすぐできるもの」「調子が良くて気持ちが良いもの」をコンセプトに戦後の1951年に現在のラジオ体操が誕生しました。

ラジオ体操には「第1」、「第2」があり、それぞれ効果が違うそうです。「第1」は「血行、肩こり、ゆがみ」、「第2」は「筋力、内臓」に効果があるそうです。

また2つを合わせても6分21秒と短時間でできること、この短時間で400種類の筋肉、関節、骨、内臓に影響を与えられる効果があります。様々な動作や呼吸法により体の隅々まで刺激を与えることで本来持っている体の自己免疫機能の向上、運動不足の解消に繋がります。

長寿大国日本、長寿県沖縄と言われてきましたが、近年は生活様式が多種多様に変化し、健康維持が低下してきていると言われています。そのような危機感から生活様式の見直し等で、新たにラジオ体操の効果について見直されています。コンセプトも現代社会にぴったり当てはまるのではないのでしょうか。手軽に行える運動として今回ご紹介させていただきます。

やはり自分の健康は自分で守る!! 快適な老後過ごすためには健康な体があつてこそ!!! 未来の自分への投資と思つて運動習慣を取り入れましょう!!!!

記事 特養機能訓練員 金城 正竜(柔道整復師)

