

ふじもり

第56号

発行：台町市民センター住民協議会広報部
八王子市台町 3-20-1
八王子市台町市民センター
電話 042-627-3808
(公財)八王子市学園都市文化ふれあい財団

台町市民センター館長

清水 努

今年も暑い日が続いていますが皆様お変わりありませんか？ いつも台町市民センターにご支援ご協力ありがとうございます。近年は異常気象のためか6月に各地で夏日の記録を更新してしまいました。かつては気温が体温を上回ることもあったことがなくなりましたが、近頃は珍しくなくなりました。高齢化社会を迎えて人生80年時代、長寿国家と言われている中で、心身共に健康で豊かな生活を送っている年配者は何人いるでしょうか。多くの高齢者が通院・入院・寝たきりで、病院はいつも満員の状態です。先日、姉が救急車を呼んだのですが、市内の病院での受け入れ先がなく隣の病院に一週間ほど入院しました。見舞いに行くのにも大変不便を感じ、もし自分が入院したら家族兄弟にも迷惑がかかると、健康を維持することがいかに大切かをもっと体験しました。

台町市民センター 開催行事のお知らせ

9月26日(金) 第32回輪投げ大会

10月25日(土) 26日(日)

台町センターまつり・福祉文化祭

芸能大会 作品展 屋外催事 盆踊り大会
古本市など、台町市民センター最大の行事です。
ご近所お誘い合わせの上、ぜひご来場ください。

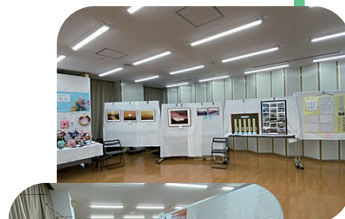
11月15日(土) ふれあい講座(内容未定)

R8年

3月 7日(土) ミニバスケット大会
3月 8日(日) 第27回囲碁・将棋大会
3月12日(木) 第33回輪投げ大会

奇数月 第3土曜日 図書室にて『読み聞かせと工作の会』開催
広報誌 ふじもり 秋と春に発行

出場・出演・参加要領は、回覧板にてお知らせいたします。
詳しくは、台町市民センターまでお問い合わせください。



お気軽に「相談ください」

高齢者あんしん相談センター大横
センター長 浜脇晴美

高齢者あんしん相談センターは、八王子市内に全部で21か所設けられています。法律上の正式名称は「地域包括支援センター」といい、テレビや新聞報道ではこの名称が用いられることが多いです。

お受けしているのか、いくつかご紹介します。
○介護保険の申請代行
ご夫婦だけの世帯で、ともに高齢のため買い物や掃除が大変になってきた、介護保険で杖を借りたりヘルパーを頼みたい、などのご相談。ご本人が市役所に行かずとも、職員が自宅に伺い、介護保険の新規申請代行をお手伝いします。

○高齢者対象の各種サービス利用
心疾患があり、いつ発作があるかわからない状況でひとり暮らし。緊急時にボタン一つでコールセンターにつながり救急車の要請ができると安心だな、というご相談。市の定める対象要件を確認させていただきながら、市への申請をお手伝いします。

このほかにも市の様々な高齢者向けのサービス利用申請

などのご相談をお受けしています。

○認知症に関すること

最近母のものが忘れが多くなり、火の不始末など生活に支障が出てきたとご家族からのご相談。ご本人のお気持ちに配慮しながら、専門機関の受診や迷い歩きの探索機器の貸与等必要に応じた支援を一緒に考え、サポートします。

○家族介護者への支援

妻を介護する夫のつらい、認知症の家族介護者同士の情報交換ができるカフェの開催など、個別支援だけでなく、地域全体で支える仕組みづくりを行います。

○成年後見制度の利用支援

もしかしたら、近所の人が消費者被害を受けているのではないかとのご相談。認知症や精神障害などでご自身の財産管理や契約行為が難しい方のために、本人の権利や財産を守る権利擁護として、成年後見制度の利用支援を行います。

○高齢者虐待への迅速な対応や相談
季節に極端に合わない服

装、不自然なあざなどの発見から高齢者虐待通報が寄せられることがあります。

市役所と連携しながら、迅速に対応いたします。

このほかにも、地域町会と連携した健康づくりや介護予防講座の実施、高齢者サロンの運営支援、医療をはじめとする関係機関へのつながりなど、いろいろなご相談に応じます。



○台町市民センター住民協議会とのつながり

ここ数年連続して、台町市民センターまつりで「お気軽

測定会」を開催しております。近隣の高齢者あんしん相談センターと合同で実施。どなたでも楽しみながら参加していただき、皆様と顔が見える関係づくりができたなら良いなと考えています。

また、昨年度は台町市民センター住民協議会への講座として、認知症サポーター養成講座を行いました。

これからも、地域の皆様と一緒に高齢になっても住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりを支援します。

お気軽にご相談ください。

Tel 042(634)8666



台町市民センターを活動拠点にしている団体の様子大公開！！



MIRAI 1st FOOTBALL

MIRAI 1st FOOTBALLは、子どもから大人までサッカー・フットサルを好きな人が集まっているコミュニティです。主な活動は、小学生を対象とした練習会やゲーム会、中学生以上を対象とした大人フットサル部ですが、誰もが楽しみながらチャレンジ・成長感を得られる場所を心がけています。

運営 土沢清尊さま



空手道スポーツ少年団 大和田

台町市民センターにて、週に2回 4歳から元気良く稽古をしています。空手道の指導を通じ挨拶の大切さなどの礼節を学び、丈夫な身体づくりと俊敏性の向上を目指し、厳しい中、皆楽しく頑張っています。

代表 高橋さま



名曲を歌う会

月2回 音楽室で練習しています。現在会員は12名です。指導して下さる先生は音大卒業のご夫妻です。練習の途中で楽器の演奏や歌を歌って下さいます。とても楽しく2時間の練習を過ごしています。年に1度他の教室の会員さんとも一同に揃って全員で歌います。

会員 菱山玉恵さま



ピラティス

最近よく耳にするピラティスですが、ピラティスとは？という方がほとんどです。私たちは自分の足で長く歩けることを目標とし、日々活動しています。ピラティスは胸式呼吸を行いながらインナーマッスルを鍛える子供からシニア世代までが出来る運動です。そして何より週に一度みんなでお喋りして元気をもらえる場になっています。

代表 松本七実さま



台町トリム

トリムとは船がバランスを取って進むことから身体の調子を整える様に考案された体操です。台町トリム体操では身体の調子を整えるばかりではなく参加者同士のコミュニケーションを通じフレイル予防に役立つ事を加味した活動を行なっています。

代表 次田佳子さま



大人バレエ・フローラ

大人からバレエを始めた方がほとんどのグループで、ワガノア・メソードの資格を持っている方が指導して下さいます。参加者自身の希望の踊りを「いちようホール」にて発表するのを楽しみにしています。

代表 小杉伸子さま



ミックスフットサル

男女で楽しく活動してるアットホームなフットサルチームです。立ち上げから約5年近く、週2回ほど台町市民センターを中心にわいわい楽しく活動しております。

代表 遠藤さま



地域ふれあい講座で認知症への理解を深める

住民協議会副会長 大日向 宏

2月15日(土) 住民協議会主催ふれあい講座が台町市民センターで行われました。

各町会・自治会ご協力のもと、60名を超える方々が出席し、熱心に耳を傾けてくれました。参加された皆さんに厚く御礼申し上げます。

今年のテーマは昨年に続き認知症について学ぶことでした。認知症は高齢に伴い、色々と原因で脳の一部の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりして様々な障害が起こり日常生活に支障が出ている状態がおおよそ6ヶ月以上続いている状態をさします。そのような状態にある人が近年特に増え、高齢者5人に一人とか3人に一人とかと言われるようになってい

そのような症状が現れたときは、できるだけ早く相談することが大切です。相談先はいろいろありますので例を挙げていきます。まず市内に21か所ある『高齢者あんしん相談センター』です。近い所では『子安』『大横』があります。親身に相談に乗ってくれます。また社会福祉協議会が運営する『地域の身近な相談の場』『地域の力がつながる場』として『はちまるサポート』が市内13カ所にあります。至近では八王子南口総合事務所内に『はちまるサポート子安』があります。

「人の名前を思い出せない」「同じ話を何度もする」などは、認知症の初期症状とも言われています。

まずは見守ること、余裕を持って対応する、声をかける時は一人で後ろからではなく向かい合う形で優しい口調でおだやかにはつきり話す、会話は本人のペースに合わせ、脅すような口調や圧力をかけるような言動は絶対に避けることが大切。

認知症にどう対応したら良いか？

← 左ページへ続く

あくまでも個人の人權を大切にし、向かい合うことです。どんな場合でもその心がけを忘れてはなりません。

幻視や歩行障害が目立つ。周囲の状況をよく理解できるときとできない時の差が激しい。時に夕方から夜に悪くなる。ことが多い。記憶は比較的保たれている。

まずは見守ること、余裕を持って対応する、声をかける時は一人で後ろからではなく向かい合う形で優しい口調でおだやかにはつきり話す、会話は本人のペースに合わせ、脅すような口調や圧力をかけるような言動は絶対に避けることが大切。

記憶は比較的保たれているが、性格の変化、やる気の低下や社会性の欠如、色々なことが我慢できず周りのペースに合わせる事ができなくなる。こだわりが強くなり同じことを繰り返すことがある。

認知症の原因となる病気に「アルツハイマー型認知症」「レビー小体型認知症」「前頭側頭型認知症」「脳血管性認知症」の4つがあり、最も多いのがアルツハイマー型認知症です。

脳梗塞や脳出血によって起こる記憶の障害がまだらに起こる。脳のどの部分がどのように障害を受けたかによって症状の現れ方が違う。手足の麻痺や言語が出にくい、飲み込みにくいなどの症状が出やすい。

それだけに特徴がありますので、その特徴をまとめてみます。

脳梗塞や脳出血によって起こる記憶の障害がまだらに起こる。脳のどの部分がどのように障害を受けたかによって症状の現れ方が違う。手足の麻痺や言語が出にくい、飲み込みにくいなどの症状が出やすい。

アルツハイマー型認知症

アルツハイマー型は、記憶の障害が目立ち、物を置き忘れたり同じことを何度も言うたりする。自分が物を忘れてることに気づきにくい。

以上のことをあんしん相談センター大横の方々に話していただきました。感謝いたします。