

# ほっとタイムなみき

国分寺地域包括支援センターなみき機関紙 VOL. 2 R2年11月発行

## 認知症になっても安心して暮らせる国分寺

近年、認知症という言葉はメディアを通じて耳にする機会が増えています。しかし、正しい理解がされておらず、認知症は「何もわからなくなってしまう病気」というイメージをお持ちの方も多いのではないのでしょうか。そうしたイメージの多くは誤解や偏見による誤った見方です。最初に気づくのは本人であり「何かおかしい」と不安な思いを抱えています。実際は認知症になっても出来ることはたくさんあり、不便になったことも周囲の手助けにより対応できることも多くあります。

認知症は誰もがなる可能性のある病気です。65歳以上の4人に1人は認知症もしくは、軽度認知障害があると言われていています。

歳を重ねても、認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けたいと願う方が多いのではないのでしょうか。その為には、認知症を正しく知り、認知症やその家族を温かく見守る応援者が必要です。

国分寺市でも、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指しています。11月は「みんなで知ろう認知症普及啓発月間」として、認知症を正しく知って頂くために、様々な取り組みを行っています。

### ①市内図書館で認知症に関するおすすめ書籍コーナーの設置

### ②おれんじCafe(カフェ)を開催

認知症の方やその家族、地域の方が集まり認知症の事や介護に関する事などの相談・情報交換ができます。

### ③介護マークの配布

認知症の方などを介護する方が、介護中であることを周囲に理解してもらうためにつける介護マークを配布しています。

(配布先：いずみプラザ・市役所第2庁舎・各地域包括支援センター)



並木図書館

## なみき職員紹介

至誠ホームミンナ園長  
諏訪 逸

松野 美幸

石坂 藍



時弘 夏美

宮内 美季

武村 恵里

下田 和希

## 新しい職員よりご挨拶

10月から勤務をしております、下田和希(しもだかずき)です。

地域にお住いの方が、安心して暮らし続けられるようなお手伝いが出来たらと思います。どうぞよろしくお願い致します。

## 【地域包括支援センターとは??】

国分寺市の委託を受け、65歳以上の方や、そのご家族、地域住民の皆さんの介護や福祉、健康に関する相談を総合的に受ける窓口です。

担当地域：富士本・新町・並木町・北町

住所：並木町3-12-2 至誠ホームミンナ1階 ☎：042-300-3702

## いつか介護をするかもしれないあなたへ、いま介護中のあなたへ…

歳老いて、認知症になり認知機能が低下しても、自覚があり、不安の中にいます。でも、感情は最後まで豊かに残ります。そんな心の様子をこの詩から知って頂けたらと思います。この詩は認知症の患者さんとその家族を、かかりつけ医として支えているお医者さんの詩です。

老いるということ  
親が老いていくということ  
それは 何度も同じ話をするとということ  
何度も同じことを訊いては  
あなたを苛々させるということ

親が老いていくということ  
それは自信が無くなるということ  
自信がなくなるけど  
子供にだけは強がっていたいということ

親が老いていくということ  
それは、もう生きているのは嫌  
早く死にたいと言い出すということ  
だけどあなたに迷惑をかけたくない気持ちと  
裏腹かもしれないこと

親が老いていくということ  
それは、歩行や食事が遅くなったり  
トイレに失敗したときでも  
子供にだけは怒鳴られたくない  
怒られたくないということ

老いるということ  
親が老いていくということ  
それは、言葉が咄嗟に  
出なくなっているということ  
言葉が出なくなっても  
心の中に想いはちゃんとあるということ

親が老いていくということ  
それは、萎(しぼ)んでいくということ  
小さくなっていくということ  
小さくなって軽くなって  
それでもあなたの親であるということ

親が老いていくということ  
それは、うとうとする日が少しずつ  
多くなってきたということ  
この世とあの世の境目が少しずつ  
曖昧になってくるということ

親が老いていくということ  
それは命の仕舞い方を  
あなたに教えてくれているということ  
あなたもいつかこうなるのだと  
それは最後のプレゼント

「親の『老い』を受け入れる～下町医師とつどい場おばはんが教える、認知症の親を良く介護する」  
長尾和弘×丸尾多重子 ブックマン社【H28年1月】より一部抜粋

## コロナ対策…アルコール消毒で火事の危険増!! 正しく使おうアルコール!!

新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、手指の消毒等のため、消毒用アルコールを使用する機会が増えています。消毒用アルコールは火気により引火しやすく、また、可燃性蒸気が低所に滞留しやすい等、火災予防に留意する必要があります。

消毒用アルコールを安全に使用し、感染対策を行っていきましょう。

1. 火気の近くでは使用しないこと。
2. 室内の消毒や容器詰替えの際は、十分な換気を行うこと。
3. 設置、保管する場所は、直射日光が当たる場所や、高温となる場所を避ける。
4. 容器に詰め替える際は、漏れ、あふれ又は飛散に注意し、容器には消毒用アルコールである旨や「火気厳禁」等の注意事項を記載すること。

11月 国分寺市「みんなで知ろう認知症月間」

～ 認知症になっても安心して暮らせる国分寺 ～

