

「認知症に関する理解と関わり方、そして、高齢者の健康を考える」

湘現会では、令和元年12月8日開催の定例講演会において、きらめき認知症トレーナー水野重信氏による表題の講演に引き続き、出席者の意見交換を行いました。

以下は、同講演に際して行ったアンケートのまとめです。なお、回答者は、出席者28名中17名です。

(アンケート要旨)

認知症、更には健康全般について、あなたが行っていることやご意見などを書いてください。

1 認知症にならないためには、どうすればいいと思いますか？

- ・ 毎日の料理をインスタ投稿している。短い文章つけるため、下書きをして考える。
- ・ 読書をする。
- ・ 人と会い、話をする。
- ・ できるだけ身体を動かすようにする。
- ・ 外出する。
- ・ 友達を作る。
- ・ 頭、体を使う。
- ・ きくち体操（動きを頭で考え、命令する。）をしている。
- ・ 料理作りや写真を楽しんでいる。
- ・ 会の幹事をやる。
- ・ ぼーっと生きていない。
- ・ 家事をやる。
- ・ 家に閉じこもらない。
- ・ 暇を作らない。
- ・ 頼まれたら、ことわらない。
- ・ 好きなことを作って、とことん行う。
- ・ 色々なことに、興味、関心を持つこと
- ・ 日々の生活を活発にする。
- ・ 散歩をする。
- ・ 多くの人に接する。
- ・ 人と会うこと、楽しいところにへ出かけていく。

- ・人との付き合いを持続していく。
- ・女房を含め、自分で出来ることは、他に頼らずやる。
- ・興味を持って行動する。
- ・孤独にならないこと
- ・人との交わりを積極的に行うこと
- ・趣味をもつ。
- ・友人を沢山もつ。
- ・社会参加を活発に（ボランティア等）
- ・睡眠第一
- ・天声人語音読
- ・語学は為になる。
- ・日常生活を（家内の仕事）をしっかりと行う。行う気力を持つ。
- ・運動と外へ出る行動と意欲を持つ。よく旅行する。
- ・新聞やテレビの情報を得る。
- ・話し仲間（サークル活動）に参加する。
- ・認知症にならない生活のことを聞かせてもらう。
- ・何事も積極的、活動的に過ごす。

2 認知症の人が身近にいる場合、どのように対応すればいいと思いますか？

- ・普通の人と変わらず、きちんと挨拶をする。
- ・危くないか、気をくばる。
- ・もうろくしているとか、馬鹿にするようなことを言わない。
- ・話を聞いてあげる。
- ・繰り返し同じことを言われても、聞いてあげる。
- ・認知症ネットワークなど交流の場もあるので、それを紹介する。
- ・共感する。
- ・分からないので、勉強したいと思う。
- ・話をよく聞いて、うなずいてあげる。
- ・認知症の程度による。
- ・やさしく!!、そしてやさしく!!
- ・声を掛けて行く。
- ・相手の意向に逆らわない、でいいのか分からない。
- ・大丈夫だから、私が覚えているから、何でも話してと言ってあげる。
- ・責めたり怒ったりせずに、親切に対応してあげること
- ・親切に対応する？むずかしいが？ 暖かい心をもって接する。
- ・繰り返す相手に耐える。

- ・男も一人で生活することができるようにする。
- ・世代が違って、「歌」を一緒に唄う。
- ・相手の話をゆっくり聞くことに努める。
- ・出来たり、見つけたりしたことをほめる。
- ・大丈夫だよーと言ってあげる。
- ・怒らないこと
- ・喜んだり、拍手したりする。
- ・行事に参加するように連れ出す。
- ・理解すること

3 認知症になっても暮せる街は？

- ・認知症らしい人を見かけたら、声をかけて話をしてみる。困っている様子だったら、助けてあげるつもりで接する。
- ・町内の町づくりの一環として、ボランティア活動を行う。
- ・思いやりのある社会を築く。
- ・住民同意のネットワーク作りをする。
- ・カラオケや趣味の会などに誘う。
- ・役割を与える。
- ・高齢者支援の充実した町
- ・認知症の知識を持っている人がいることは、大きな助けとなる。
- ・人々が気使っている街
- ・周囲の理解
- ・近所づき合が良い町
- ・人に対して関心を持つ人がいる。
- ・何処でも“主人公”
- ・誰でもそのようになるのだということをすべての人が学んでいること
- ・助け合うことが普通

4 現在の健康状態はいかがですか？

問題がある場合、それについて、差し支えない範囲で書いてください。

本項は、個人情報となるため、記載しないこととしますが、回答があった中で、「良好、特に問題ない」と回答した人が5名いる一方で、何らかの病気などと向き合っている人が8名いました。

5 健康維持のため、日ごろ心掛けていることがあれば、書いてください。

- ・きくち体操を25年やっている。おかげで、若いころからの腰痛が治っている。
- ・日課を設定して、目標を達成するよう努める。
- ・食べ過ぎないように、また、甘い物、塩辛い物を取り過ぎないようにしている。
- ・ストレッチ体操をしている。
- ・散歩
- ・ランニングを1日に5～10kmしている。月100km程度になる。
- ・夕食は、炭水化物制限
- ・ユーチューブで新曲をマスターする。
- ・バランスの取れた食事
- ・適度な運動
- ・おしゃべり
- ・家事色々
- ・食事をおいしく食べられる。
- ・あまりくよくよしない。
- ・積極的に人と接する機会を持つ。
- ・体を動かすように心掛ける。
- ・運動すること、美味しいものを食べること、友達や家族と一緒に。
- ・歩くこと
- ・出されたものは、何でも、残さず食べる。好き嫌いなし。
- ・自転車で30分以内なら、出来るだけ自転車に乗って出掛ける。
- ・面白そうな会は探してはいますが・・・。
- ・バランスのとれた食事
- ・適度な運動
- ・ウォーキング（7000～8000歩目安に）
- ・とことんよく眠る。
- ・毎日の食事作りをしっかりとやる。
- ・外に出て感情をゆらすこと
- ・好きなことを続けること
- ・学習意欲を持つ。
- ・孤独にならないこと
- ・実行する。

(令和2年1月28日)