



親が「認知症」かも？と思ったら

先日、企業様で開催したセミナーで『母が、最近もの忘れをするからそれを指摘すると、「何言ってんの！まだ大丈夫よ」って言われるんですけど、母が認知症かもと思ったらまず何をすればいいのでしょうか？無理にでも病院に連れて行くのがいいのでしょうか？』こんな質問をいただきました。



認知症かもと思ったらまず行って欲しいこと。それは、**気持ちに寄り添うこと**
認知症を受け入れること
このようなマインドセットだと思います。

認知症になると、何もわからなくなるという人もいますがそんなことはありません。家族や友人から忘れていたことを指摘されたり今までのようにスムーズに家事や用事をこなせないことで何か変だという気持ちや不安を抱えています。



誰でも、自分が病気だと思ったら怖いし、不安がある。その気持ちに共感して欲しい。

病院に行かなくてはいけないのは頭ではわかっている。でも、気持ちがついていかないと間違いであって欲しいという気持ちはどんな病気であっても誰もが持つ思いではないでしょうか。

認知症はまだまだ誤解されている部分が多くそのため、家族も受け入れることが難しい場合があります。

だからこそ、認知症について正しい知識を手に入れてまずは、受け入れる。寄り添ってみよう決める。

まずは、そうすることでそれから先の病院受診や財産管理将来のことなど本人にとって適切な方法を話し合ったり考えたりすることができると思います。



もえこの
+1
アドバイス

人間関係は鏡です。まず介護する側が覚悟を決めましょう。それだけで状況が変わったりするのです。

「みんなの認知症介護をハッピーに」は、林炎子さん公式ブログ「家族で支える認知症ケア」より抜粋、参照しています。

「どんより介護からハッピー介護へもっと楽になる考え方を伝えたい！」
林 炎子（もえこ）さん
(日本アタッチメント協会 代表)



看護師で認知症介護歴32年の林炎子さんは、認知症介護に携わってきた経験や知識を一人でも多くの方に知ってほしいと、「目からうろこの認知症セミナー」を開催されています。
<http://ninchishouch.jp/wp>

認知症になっても大丈夫。

認知症があっても大丈夫。

いつでもどこでもかけつける

あなたの家の救急隊！
★電気工事全般★
★水道工事全般★
★エアコン工事全般★
てんき・みず・エアコンの
(株)太田電機工業所
阿久根店 阿久根市御前65-6 TEL 73-2800 | 出水店 出水市大野町304 TEL 63-1966
ホームページ <http://oota-denki.com/> 阿久根市のホームページからアクセスできます。



ケア・リフォーム 暖家だんけ
(電話 0996-73-2073)
<http://danke-care.com/>
CRS (ケア・リフォーム・システム研究会) 会員

住まいが変われば 生き方が変わる！

生きることは喜び！

あなたの暮らしを安全・安心・快適に！
変えます。創ります。支えます。



～高齢者や障がい者(児)のためのほっと笑顔工房～

ケア・リフォーム 暖家だんけ

ReLife り・らいふ通信

～暮らし・生活・住環境を見つめなおして～

No. 48 * 2019年11月

(株)太田電機工業所
ケア・リフォーム事業部

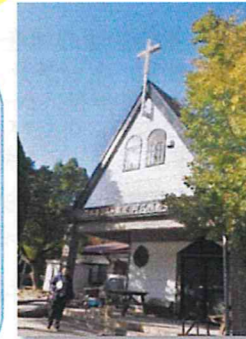
鹿児島県指定
福祉用具貸与・特定福祉用具販売事業所
介護保険事業所番号4670600396

事例紹介

これからも自分の家で 笑顔で暮らす

備え 予防 安心 笑顔

阿久根めぐみ教会(日本キリスト教団阿久根伝道所)と阿久根めぐみこども園の興水正人先生(82歳)は阿久根にいられて55年。牧師を退職されましたが出身地の山梨県ではなく、この阿久根に住み続けることを選びました。暖家は、教会やご自宅などを日々穏やかに、安全に暮らせる住環境へと整えるお手伝いをしています。



教会の玄関での靴の脱ぎ履きに据置型手すりが活躍しています。高齢の方は椅子を併用されるので立ち上がりに役立っています。



先日、自動車運転免許を返納され、第2のステージはセニアカーと共にスタート！暖家が責任を持って販売させていただきました。



自宅と教会の玄関アプローチの階段に手すりを取付けました。高齢の方も子どもたちにも安心です。



Quality of Sound, Quality of Service
リオネット補聴器

年齢とともに聞こえにくくなると人との会話や講演会などもおっくうになりがちでした。これを装着して、再び会話が楽しくなったとのこと。全国シェアトップクラスのリオネット販売の窓口も、暖家におまかせ！



自分の未来を思い描いたらやっぱり、在宅で最後を迎えたいと思うのです。



介護保険住宅改修・福祉用具機器のレンタル・販売はおまかせください！

車いす 歩行補助つえ 設置型手すり スロープ 歩行器 トイレ用フレーム
特殊寝台(介護ベッド)

高齢でも
障害があっても
心地良～く

住み続けられる 住まいとは？

新・バリアフリー15ヶ条

～自宅で住み続けるためのポイント～

- 第1条 **【生活空間】 主な生活の場を同じ階に**
玄関、居間、食堂、キッチン、寝室、トイレ、洗面・脱衣室、浴室は同じ階に設け、生活の動作をスムーズに行えるようにする。
生活空間が二つの階にまたがるときは部屋の使い方を工夫したり、エレベーターを設置するなど対策を考えておく。
- 第2条 **【室内の環境】 健康な毎日のために**
水廻り、玄関、廊下などと各部屋との温度差をなくし、快適な温度・湿度が保てるようにする。
陽当たり、風通し、色彩、明るさやまぶしさ、音や臭いにも十分な配慮をする。
- 第3条 **【アプローチ】 外とのつながりを大切に**
道路や駐車場と室内をつなぐルートを考えて、出かけやすく訪ねて来やすくする。
- 第4条 **【玄関】 楽に外出できるように**
椅子に腰かけて靴の履き替えができる広さを確保し、からだを支えるための家具や手すりを設ける。
上がりがまちの段差は10cm以下とする。
- 第5条 **【階段】 安全に上り下りできるように**
踏み外しやつまずきを防ぐため、段がはっきり分かるようにする。
1段の高さは19cm以下、奥行きは22cm以上とし、手すりを設ける。
- 第6条 **【居間・食堂】 集い、憩う場として快適であるように**
健康に楽しく暮らせる広さやインテリアを考える。
家具の配置と片付けがしやすい収納を工夫し動きやすくする。
- 第7条 **【キッチン】 調理をしやすく**
安全で使いやすく、椅子に座っても調理ができるキッチンとする。

食べる、排泄する、家事をする、移動する、といった生活行為は高齢になっても体に障害があっても、日々繰り返し行うことです。こうした生活行為を無理なく行うことによって、途切れていた身体能力が戻ってきたり、生きることを前向きに捉えることができるようになります。高齢の方も身体に障害がある方もその状況は一人一人異なっています。身体状況にあった適切な住宅改造や福祉用具の利用などによって自立（自律）した日常生活を送ることができます。15か条はその指針です。チェックしてみましょう。



- 第8条 **【寝室】 心地よい眠りと目覚めのために**
明るさ、室温、音、プライバシーなどに配慮する。
就寝時の災害に備え、耐震性や避難経路を確保しておく。
介護サービスなどを受け入れやすいように、外部から直接寝室に入るルートを考えておく。
- 第9条 **【トイレ】 いつまでも安心して使えるように**
寝室の近くに設けるとともに、介助を受けても使えるスペースに配慮する。
- 第10条 **【洗面・脱衣室】 洗面や脱衣をしやすく**
椅子を使って、洗面や脱衣ができるスペース、設備とする。
ヒートショックを防ぐため、寒さ対策をする。
- 第11条 **【浴室】 安全に入浴しやすく**
シャワーチェアが使い、介助を受けられるスペースとする。
浴槽のかたち、混合水栓などの設備、手すり、ヒートショック対策に配慮する。
入口の段差をなくし、扉の開閉方法や幅を考える。
濡れても滑りにくい床材を選ぶ。
- 第12条 **【車いすスペース】 車いすが必要になった時のために**
居間や食堂などには最低1か所の車いすの回転スペースを考えておく。
部屋の入口及び廊下は、車いすの通行に必要な幅とする。
- 第13条 **【手すり】 転倒防止や動作の補助のために**
不安定な姿勢になるところの壁には手すりをつけるか、必要な補強をしておく。
- 第14条 **【床】 つまずきを防ぐために**
不要な段差はなくし、床仕上げは滑りにくく掃除のしやすい材料を選ぶ。
- 第15条 **【設備のコントロール】 操作のしやすさを第一に考えて**
スイッチは使いやすい高さや形状とし、コンセントは抜き差ししやすい高さとする。
インターホンやブレーカーなども使いやすい位置に設ける。

NPO法人高齢社会の住まいをつくる会 <http://www.kourei-sumai.com>

人生90年時代 住まいづくりの新ルール

— 新・バリアフリー15ヶ条 — 改訂版



NPO法人高齢社会の住まいをつくる会は福祉住環境コーディネーター協会の協力を得て、小冊子「住まいづくりの新ルール～新バリアフリー15ヶ条」2013年発行、2016年に改訂版を出しました。

11



吉田紗栄子さん プロフィール

1964年の東京パラリンピックに日本赤十字語学奉仕団の一員として参加。以来、身体障害者・高齢者と建築との関わりをテーマに、住宅、福祉施設等の設計に従事。住まう人の個性を反映し形にする中で“高齢である”“障害がある”ということも大切な個性と考える。
著書「バリアフリー住まいをつくる物語」（共著）三輪書店。ほか

NPO法人高齢社会の住まいをつくる会 理事長の吉田紗栄子さんは1級建築士として永年、障害者や高齢者の建築・住環境に尽力されています。現在は来年の東京パラリンピックにむけ、外国選手をお誘いして、日本のバリアフリー住宅を体感しコミュニケーションを図る「我が家でお茶しませんか？」プロジェクトを推進されています。

住まいは「居場所」づくり

3つの「居場所」

- ①身体を預け、休息する場所としての「居場所」・・・楽に身体を支える椅子、ベッドなど安息の場をもつ。
- ②快適に過ごせる空間としての「居場所」・・・温度、湿度、採光、換気、清潔感など心地よい場をつくる。
- ③社会における役割、活動、人間関係としての「居場所」・・・家族、友人、地域などの中での繋がりや、役割をもつこと、また、趣味や好きなことを続けられる場をもつ。

人生における「居場所」は、まず住まいから考えましょう。障がいの有無にかかわらず、「こんなふうに暮らしたい」と思うこと、願うことが生きる力となっていきます。

疾患や障がいにより、暮らしにおいて何らかの支障が生じている方の「こんなふうに生きていきたい」という想い（＝人生のコンセプト）を形にするのが、福祉の住環境整備です。

ケア・リフォーム暖家はNPO法人高齢社会の住まいをつくる会の会員です。小冊子「住まいづくりの新ルール」をご希望の方に差し上げています。

12