



東京日野プロバスクラブ

平成31年4月18日発行

プロバスだより

30年度会長標語：知的好奇心を活用し、健康寿命の延年を計り

健全な高齢化社会の一翼をになおう！ 第101号

平成30年度(2018年度)

会長・奥 修兵

幹事・小島 康義

平成31年3月21日

第99回 例会の記録等

クラブ第9年度 第9号

理 事 会

日時：平成31年3月14日(木) 10:00~12:00
場所：高幡不動尊客殿 2階控室 出席9名欠席1名
議案：下記幹事報告の通り。

第99回3月例会 司会：例会委員・吉ノ元 身長

平成31年3月21日(木) 12:30~14:20
会場：高幡不動尊客殿 2階
出席：実働会員41名中32名(出席率78.0%)
資料：例会次第、理事会議事録、プロバス便り100号、
認知症サポートキャラバン：杉浦三枝子氏資料
10周年記念事業に関わるグループ討議のまとめ
100回記念例会イベント案内、多摩川・浅川クリーン
作戦、健康吹き矢活動計画①、

会長挨拶

会長：奥 修兵

大分暖かくなって、春らしくなって参りました。今日東京は桜の開花宣言があるという事ですが、日本は幸せな国です。昨日は靖国神社の標本木に4.5輪咲いて5輪に見えないため、開花宣言が出来なかったとか・・・何とも幸せなニュースがありました。長崎の開花が何十年振りの日本一早く咲いた記録という事でした。この様な桜という一つの花をテーマにして日本全国の人達が浮かれ出すと云うのは日本だけではないでしょうか。テレビでも各局が争って放映しているのは日本人独特の一つの文化みたいなものが培われていると思います。そんな国に生まれて良かったと感じております。

今日は、卓話に杉浦さまをお迎えして、認知症に関するいろいろな知見を持っていらっしゃる方のお話を伺いますが、プログラムの順番を変えて、この後伺いたいと思います。私たちは避けては通れないかもしれない要素を持っている病気です。私たちが今年度掲げた「健全な高齢化社会の一翼を担おう」と云う意味でも、出来るだけそういうものに対処出来るような情報を頂き、日々研鑽に励んでいきたいと思っております。



幹事報告

幹事：小島 康義

- ・全日本プロバス協議会より賛助金の負担要請あり。日野プロバスは、当面様子をみることにする。
- ・全日本プロバス協議会全国大会(青森県五所川原市(2020年8月9日)五所川原ねぶた祭見学を兼ねる。研修委員会担当にて3000円積立開始。日野プロバスより8名参加予定。
- ・所属委員会希望アンケート用紙配布、4月例会にて発表。
- ・10周年(2020年11月19日)記念事業委員会設立。事業内容を討議する。

10周年記念について

後藤紀之準備副委員長

2月例会時、出席者が少なく、3グループ25名に分かれて討議を行いました。記念事業でどういう事を行うか、イベントとして何かを行う必要があるかなどから考えていきたいと思っています。今日は例会終了後に後藤一郎実行委員長を中心に今後の運営について協議致します。詳しい事は来月以降に報告できると思います。

委 員 会 報 告

例会委員会 宮地公平 委員長

4月例会は100回記念例会で小澤正人様にお越し頂き、「青春が蘇る」主題歌でたどる日本映画が最も輝いていた頃」を開催します。当日の例会は12時より行いますのでお間違いないようにお願いします。また、他クラブにも案内状を出しておりますのでよろしくお願い致します。

地域奉仕委員会 渡辺 明 委員長

「第19回ひのしよさこい祭り」は2020年3月29日(日)を予定しています。「ふれあいよさこい祭り」として7月14日(日)の開催予定となっています。

「多摩川・浅川クリーン作戦」は、4月21日(日)に行われます。集合は万願寺ふれあい橋北詰です。

「健康吹き矢」は、活動計画の資料を配付させていただきました。体験教室などに、ぜひご参加をお願い致します。

情報委員会 山本英次 委員長

今月号で100号を迎えました。次年度は大島委員長にバトンタッチしたいと思っています。この100号が積み重なって10周年の報告が出来る訳で貴重な歴史書と思っています。

会員委員会 久保正男 副委員長

以前、国立の渡辺さんの入会が予定されていましたが、今回は見送りとなりました。

研修委員会 澤田研二 委員長

「澤ノ井」見学会は、現在27名の登録があります。中型バスで向かいたいと思います。

八王子プロバスクラブ主催の野外サロンは、現在8名の登録があります。

ゴルフ同好会 矢野凱弓 同好会会長

桜も開花しいよいよゴルフシーズンです。

4月4日、相武カントリーでロータリーとの3クラブコンペが初戦です。16名4組の予定で、日野プロバスよりは6名の参加です。

2月にここにワンコイン

3月合計 7,000円 年間累計 63,000円

篠原昭雄さん プロバスから力をもらい、元気で米寿を迎えられてことに感謝し、ワンコイン。

久保正男さん 10周年記念に向けて頑張りましょう！

曹 一男さん 皆様に感謝です。

小林昭治さん 初孫！

3月2日、予定日より3週間早く初孫が生まれました。70歳で孫なので遅いですが、うれしいものですね！

土方尚功さん お世話になります。

先月例会では突然の欠席で申し訳ありませんでした。2月15日生まれで、74歳となりました。昨日は、JCOMの番組審での一場面でTVに出ました。今後の行事、新選組まつり等で映るか期待するところです。

市川資忠さん さくら さくら

いよいよお花見の季節です。

疋田久武さん 曹さんの復帰を祝して！

今日は曹さんが脳梗塞から復帰なされたことを祝って。

本部皓允さん 目の手術をしました。

この手術によって、本当に良く見えるようになりました。

仲村房次郎さん 花見シーズン

花見のシーズン始まるので。

小西弘純さん 孫が大学に進学しました。大学が国立ということで来月から我が家に引っ越してきます。運転免許も取ったそうです。安全を確かめてから運転手になって貰おうと思います。

近況報告

曹 一男 会員

1月9日に脳梗塞を発症しました。朝起きたらズボンもはけませんでした。二階から何とか下りて、パソコンを使おうと思ったら、打てない。字が書けない状態で、目の前にある小林さんと呼んだら、酔っ払っているんじゃないかと云われましたが、助けて貰って助かりました。救急車は呼びたくなかったんで家内の運転で病院に行きました。7日間点滴をしておりましたが、お見舞いにも来て頂きありがとうございました。2週間入院して退院後、リハビリは2週間ほどになりますが、今も通っています。右手が不自由で、何とか名前は書けるようになりました。しかし、残念な事に肺がんステージ3B 扁平上皮癌になっていました。これは手術が出来ないと云う事でした。4月3日に杏林大学病院に3週間ほど入院します。たぶん東京オリンピック・パラリンピックと10周年は楽しみたいと思っています。不摂生は良くありません。タバコの吸いすぎ、酒の飲み過ぎは良くありません。私は糖尿病も泌尿器科にも行っているし、大腸ガンもしましたから、もうないと思っていました。

モランボンは息子に引き継いで営業しておりますので皆様でお越し頂きたいと思っています。これからもよろしくお願ひ致します。

3月の誕生日祝い



篠原昭雄(昭和6年3月7日生) プロバスに入って8年、9年目になりますが、プロバスのお陰でいろいろな力を頂いて、元気で米寿を迎える事になりました。希望を持っていく事が良い人生、良い老後になったと思います。このクラブでも会員になったら、皆さんがクラブを支えて、自分の役割を果たして行く事が大事だと思っています。

久保正男(昭和20年3月21日生) 本来は誕生日という事ですが、私は今日が誕生日です。お礼に今日は学校も会社も休みにさせて頂いて、お祝いの祝日にさせて頂きました。ありがとうございました。(丁度 春分の日でした)

泊谷時男会員(17.03.17)、黒澤直明会員(24.03.30)欠席

認知症になっても安心して暮らせる地域づくり

日野市万願寺「多摩川苑」

杉浦三枝子 様



笑顔で話す杉浦三枝子さん

私は現在、「多摩川苑」は非常勤勤務ですが、現役でケアマネジャーを努めさせて頂いています。

「認知症になっても安心して暮らせる地域づくり」のテーマでお話させて頂きます。最初にお聞きしたい事は、皆様の中に**認証サポーター(オレンジリング)**の方はいらっしゃいますか。素晴らしいです。お一人いらっしゃいました。このオレンジリングを初めて見た方はいらっしゃいますか。大勢いらっしゃいますね。詳しくは後ほどお話させて頂きます。

配付資料に従って話を進めたいと思います。

認知症というのは、一つの症状であって認知症という病名ではありません。例えば頭痛も症状であって病名ではありません。認知症も一つの症状であって、それを引き起こす病気があります。

【認知症を引き起こす主な病気】

アルツハイマー病

大脳皮質連合野や海馬領域を中心にβアミロイドというタンパク質のゴミ、続いてタウタンパクが神経細胞内に蓄積し、神経細胞のネットワークが壊れると発症します。比較的早い段階から記憶障害、見当識障害のほか、不安・うつ・妄想が出やすくなります。[約50%を占める]

レビー小体型認知症

パーキンソン症状や幻視を伴い、症状としては、身体が小刻みに震える、足が出にくい、幻視とは普通の人に見えないものが見えてしまう等、変動が大きいのが特徴です。[約15%を占める]

前頭側頭型認知症

司令塔役の前頭前野を中心に傷害されるため、がまんしたり思いやりなどの社会性を失い、「わが道を行く」行動をとる特徴があります。

この認知症は、本人にとっても家族にとっても一番辛い認知症の種類です。人格が壊れ、それまでは穏やかでとても良い人だった人が、突然大声で怒鳴ったり、暴言暴力、万引きなどの社会トラブルを起こすのが特徴です。

脳血管性認知症

※以上の病気「変性疾患」云われ、脳の細胞がゆっくりと死んで脳が萎縮していきます。

脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その部分の神経細胞が死んだり、神経のネットワークが壊れて、意欲が低下したり複雑な作業ができなくなったりします。

[約15%を占める]

その他

クロイツフェルト・ヤコブ病、AIDSなどの感染症やアルコール中毒も認知症の

原因となる病気です。[約20%を占める]

ところで皆さんは、昨晚の夜ご飯に何を食べたか覚えていますか。意外に覚えていないと思います。女の人には作るから覚えていますが、思い出せなかったとし

ても、大きな問題ではありません。ただ、晩ご飯を食べたかどうかを思い出せない場合はちょっと心配です。ある年令になると物忘れは増えてきます。人の名前が思い出せない、捜し物が多くなる、言葉が思い出せなくなって「あれ」「それ」「これ」の話が多くなります。年相応な度忘れはどうしても起こってきます。生活に支障が出るほどの度忘れを感じたとしたら、早めに受診する必要があると思います。

残念ながら、いまの医療では認知症を治す事が出来ません。ただ、早めに受診して治療を受ければいまの生活というのはある程度維持できます。私たちが認知症になったときに行政はどんな手助けをしてくださいしょう。

認知症サポーター(オレンジリング)

認知症サポーター養成講座を受講すると「認知症サポーター」として認められオレンジリングがもらえます。「認知症サポーター」は特別の事をするのではなく、認知症という病気の方を理解して、その方を暖かく見守ってくれるだけの役割です。この制度が出来たのは、10年ほど前に認知症という偏見があり、一人でも多くの人達に認知症という病気を理解して貰いたいという目的で始まりました。



SOSネットワーク

認知症で徘徊のリスクのある方が包括で登録すると、行方不明になった時に、ネット配信して探してもらえる取り組みです。登録している認知症の方は、靴のかかどに名前が貼ってありますので、もし見かけたら市役所に連絡して下さい。

※頭と身体の体操をしました。脳の右活動と左活動を別々に働かせるのは困難でした。

見守り支援ネットワーク

認知症に限らず、一人暮らしで家族が遠方に住んでいる方が対象です。

包括に登録すると「見守り推進員」を見つけてくれます。

わんわん見守り隊

犬の散歩をさせている方に「認知症サポーター」になっていただき、犬を散歩させながら、地域に異変がないかを見守る取り組みです。大坪日野市長も毎日犬の散歩をさせていて、この取り組みに参加しているようです。

※質問 日野市の取り組みは八王子市、多摩市、等何処も同じですか。

講師 日野市の取り組みはしっかりしています。制度の名前は聞いた事があるが、実際には取り組まれていない自治体がありました。それぞれの自治体の包括支援センターで聞いて頂くとうかると思います。

成年後見制度

認知症や知的障害などのため、判断能力が不十分な人の日常生活を、法的に保護する仕組みです。金銭管理だけでなく、本人の望んだ人生を最期までサポートしてくれる制度です。

後見人は自分で選ぶ事が出来ます。子供はいても考え

方がバラバラで心配なときは、指名して後見人になって貰う事も出来ます。他に第三者の弁護士、司法書士に依頼する事も出来ます。不利益がないかどうかについて、後見人として家庭裁判所が判断します。

地域福祉権利擁護事業

成年後見制度ほど法的なものではなく、日常生活の金銭管理や書類の手続きなどができなくなった方を支援する事業です。社会福祉協議会が行っています。

ヘルパーさんにはお金に関する事は依頼できません。社会副協議会から支援員という人が各種手続などを行ってくれます。

認知症月間のイベント

日野市は9月が認知症月間になっています。

その他

配食サービスは社会福祉協議会が取り組んでいます。民間にも配食サービスはあります。配達をすると云うだけの役割ではなく、渡したときの見まもりもかねています。

ハンディキャップボックスは一人暮らし、高齢世帯でゴミを出すのが大変な方などが利用できます。

電話録音サービスは、今は録音機付の電話機を使っているご家庭が多いと思いますが、昔の固定電話を使っている場合は、自動通話録音機を貸し出しています。詐欺の被害全国で第1位は東京都です。その中でも日野市は上位に位置しています。

民生委員は、身近で皆さんよくご存じと思います。児童から高齢者まで幅広く地域のために活動してくれています。

老人会は、最近では元気な高齢者が増えてきて、参加者が減って、老人会の中での高齢化がおきて、お世話する人がなくて苦労している様です。その分サロンの活動が活発になり、地区センターなどで趣味活動、体操、食事会などに参加する人が増えています。

コミュニティカフェは100円でコーヒーが飲めるカフェが増えていきます。百草の「オレンジカフェ」、多摩平「アウル」などがあります。

認知症カフェを聞いた事がありますか。「認知症カフェ」というと認知症の人ばかりが集まっていると思われがちですが、一般的には講演会やイベントの後の茶話会として開かれているのが多いようです。配付資料にもありますが、社会福祉法人マザアスの「あったカフェ」は私も関わって作った認知症コミュニティです。オープンして3年半になります。毎週10時から16時で、入館料100円でコーヒーか健康茶が飲み放題です。総務省の発表によると平均寿命は男性81才、女性87才で毎年記録は更新しています。但し健康寿命で云うと男性72才、女性74才で男性は9年間、女性は12年間誰かのお世話になる時期があります。私たちは何時かは誰かのお世話にならなければなせない事が起こると云う事を覚悟しておいて頂きたいと思います。

私は個人的な趣味でこの様な事を始めましたが、日野市で介護に携わる事をさせて頂きましたので自分が知ってきた知識が皆様にお役に立てばという事で今日はお話をさせて頂きました。

介護保険制度が出来た日野市が取り組んでいるけれども、任せておくだけでは良い結果にはならないと思い、私たち自身が日野市の取り組みに協力して、私たち自身の居場所を作る事もしていかなないと認知症

になっても安心して暮らせる地域は作られないと思いい、私も「あったカフェ」からいろんな事を発信していきたいと思っています。今日のご清聴ありがとうございました。

こんなことに思い当たれば、認知症？

これは日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

いくつか思いあたる事があれば、一応専門家に相談してみることがよいでしょう。その結果、何でもなければ安心ですし、他の病気が見つければそれはそれで対応できます。

どんな病気でもそうですが、認知症も早く見つけて早く対応すれば、本人にとっても家族にとっても、それ以後の生活は大きく変わります。

もの忘れがひどい

今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる同じことを何度も言う・問う・する

しまい忘れ置き忘れが増えいつも探し物をしている財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える

料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
新しいことが覚えられない

話のつじつまが合わない

テレビ番組の内容が理解できなくなった

場所・時間がわからない

約束の日時や場所を間違えるようになった

慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

些細なことで怒りっぽくなった

周りへの気づかいがなくなり頑固になった

自分の失敗を人のせいにする

「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた。

不安感が強い

ひとりになるとこわがったり寂しがったりする

外出時地域持ち物を何度も確かめる

「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

下着を替えず身だしなみをかまわなくなった

趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった

ふさぎ込んで何をするのも億劫がり、いやがる

閉会のごとば

副会長 後藤 紀之

今日は午前中に桜の開花宣言がありました。昨日2日の選ノ井目学の時は桜が見

編集委員：情報委員会

山本英次・小西弘純・本部皓允・田口賀夫

編集委員：情報委員会

山本英次・小西弘純・本部皓允・田口賀夫

吉村 豊・曹 一男・小林昭治

ホームページ

<http://www.hinopc.com/>