



わたぼうし家族会だより



2016年 第3号

残暑が厳しい日が続いています。この時期特に心配な「熱中症」。認知症の方を介護する上で室温管理や水分摂取に神経を使うこともあるのではないのでしょうか。身体だけでなく認知機能にも影響しかねない熱中症！ご自身の熱中症予防にも気を配りながら、涼しくなるまで気をつけていきましょう！



回想することの大切さ



7月16日(土)、今年3回目となる家族会が開かれました。今回は参加者4名(職員3名の計7名)と少人数でしたが、皆さんとの距離が近く、和やか雰囲気の良い会となりました。勉強会では「認知症と回想法」をテーマにわたぼうし臨床心理士の横山より、高齢者が回想することの意義や記憶と回想の関係、回想法とは何か、認知症への回想法の効果、わたぼうしでの回想法の取り組みなどをお話させていただきました。制度の関係上、65歳をすぎると個人の意思に関係なく「高齢者」の仲間入りをしますが、現役で働く人もいれば、定年して趣味を楽しむ人、病気により寝たきりになる人など、高齢者世代はとても個人差の大きい世代です。しかし、未来が徐々に短縮し、“未来は永遠に続くわけではない…”と悟り始め、「何のために生きてきたのか」「残りの人生をいかに過ごすべきか」など、誰もが多少なりとも自問自答し始める時期です。この時期に良き聞き手(話を批判せずに聞いてくれる人など)を得て、人生を思い出し回想することが、人生に意味を見出す助けになると言われます。よって、高齢者の方々にとって回想することは大切だといえます。勉強会の中で参加者の皆さんにも回想をしていただきました。羽子板や紙風船、かまど、足踏みミシン、洗濯機などといった昔懐かしい物の写真をみていただき、その中から特に思い出のある写真を



少人数でしたが、とてもたのしい会でした！

選んでいただき、一人ずつ語ってもらいました。それぞれ思い出が湧き上がる写真は異なるものの、お互いの昔話に共感しながら話はどんどん広がっていきました。中には「今まで忘れていたけれど、この写真を見てふっと記憶が蘇りました」と驚きと喜びが入り混じったような様子で話してくださった方もいました。認知症の方にとっても回想することは、自分の記憶が引き出され、自分が何者であるかを確認できたり、他者と思い出を共有し共感してもらうことにより人間関係の促進や自信が回復したりと効果があるといわれます。皆さんも身近な人と一緒に昔の写真や思い出の品とともに思い出話をしてみてはいかがでしょうか。



認知症介護の豆知識



～回想は介護者へも効果あり～

認知症の場合、認知機能が非可逆的に低下するため、進行を緩やかにしても、回復することはないため、介護者はストレスや無力感を感じやすく、燃え尽きてしまう原因になります。その結果、介護の質の悪化や介護者自身の人生にも影響し、認知症家族の BPSD を引き起こす可能性もあります。しかし、昔のことを一緒に回想することで、コミュニケーションがとれると同時に、認知症家族の人生や生き方を目の当たりにでき、認知症であっても長い人生を生きた個人としての尊厳を再確認できる機会になります。

次回のご案内

次回の家族会は下記の予定で開催します。

詳細については後日お知らせいたします。

日時: 2016年 10月15日 (土)
12:30 ~ 14:30

