

宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

相談受け付け 月～金曜 9:00～17:00

● 専門相談 ※法律・医療相談は予約制(無料で相談できません)

● 法律(弁護士) 第1・第2(偶数月のみ)・第3金曜 13:30～15:30
財産・相続・遺言・成年後見制度・DV・虐待被害 ほか

● 医療(精神科医) 第4木曜 13:30～15:30
認知症・うつ・心の悩み・人間関係 ほか

● 保健・介護等(保健師等) 月～金曜 9:00～17:00
健康管理・家庭介護・介護用品・介護の仕方 ほか

※いずれも祝日、年末年始は除く

問い合わせ先 **TEL022-223-1165**

いい老後 **LiFE** エイジングマガジン **みやぎ**

2014年12月13日発行 冬号

3月・6月・9月の20日と12月中旬に発行
宮城県のシニア世帯に10万部配布しています。

発行/社会福祉法人宮城県社会福祉協議会

〒980-0011 仙台市青葉区上杉1丁目2-3

TEL022-223-1171 FAX022-223-1151

企画編集/河北新報社 協力/宮城河北会

〒980-8660 仙台市青葉区五橋1-2-28

記事に関するお問い合わせは

TEL022(223)1171 FAX022(223)1151

広告に関するお問い合わせは

河北新報社営業局営業部 TEL022(211)1318

●●● 編集後記 ●●●

厚生労働省は、介護を受けたり寝たきりになったりせず、日常生活を送れる期間を示す「健康寿命」が、2013年は男性71.19歳、女性74.21歳だったとする算出結果を公表しました。

高齢化が進展する中、国民が健康な状態で過ごせる期間の指標として、厚生労働省は12年に10年時点の「健康寿命」を初めて公表し、今回が2回目。10年の健康寿命は男性70.42歳、女性73.62歳で、それぞれ0.77歳、0.59歳延びました。

一方、同省は13年の平均寿命が男性80.21歳、女性86.61歳と推計しました。健康寿命との差は男性9.02年、女性12.4年。男女の平均寿命の差が6.4年に対し、健康寿命の差は3.02年しかありませんでした。

平均寿命と健康寿命の差が広がると、高齢者の生活の質は下がり、医療費や介護費も増えることから、政府は20年までに健康寿命を10年時点の平均より1歳以上延ばす目標を掲げています(20年は東京五輪の開催年)。

医学の進歩などで日本人の平均寿命は年々延びていますが、これに併せて健康寿命も延び、平均寿命と健康寿命の差はなくなり、生きている間は健康上の問題がなく、充実した日常生活を送れるようになりたいものです。(S.S)

健康相談 **Q&A**

回答 ▶▶▶ 宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

認知症の人との接し方

Q 同居の母(78歳・アルツハイマー病)が、約1年前から何度も同じことを聞いたり、話したりするようになりました。仕事で疲れて帰ってきただある日、「何度も同じことを聞かないで!」と、つい大声で怒鳴ってしまい、自己嫌悪に陥っています。このままでは家族関係も悪くなりそうで不安です。母のような認知症の人への対応の仕方や接し方のポイントがあれば教えてください。

A 認知症の家族を介護することは、本当に大変です。認知症とはどのようなものか頭では分かっているけれども、毎日の介護の連続で、肉体的にも精神的にも疲労とストレスが積み重なり、つい大声で怒鳴ってしまい、自分を責めて落ち込む…。その気持ち、痛いほどよく分かります。しかし、認知症の本人も、さまざまな苦悩や不安を抱えながら暮らしており、家族や周囲から理解されないことで、ますます不安になったり、悲しんだりします。ご質問者のお母さまのように、アルツハイマー病では新しい事柄が覚えられなくなり、自分が理解できないことが不安で何度も同じことを尋ねます。この時「何度も同じことを聞くな」などと怒ったりするのは逆効果。本人にとつては、なぜ怒られたのか理解できず、戸惑いや不安、怒りなどが生じ、認知症を悪化させます。この時「何度も同じことを聞くな」などと怒ると、本人が安心して過ごせるようになりません。認知症は、進行状態や性格、環境などにより、症状や対処法も異なってくるため、一人で悩まず主治医など専門家に遠慮なく相談しましょう。

認知症の人と接する主なポイント

- 失敗を責めない。物忘れや失敗したことを叱ったりせず、「大丈夫」と優しく接しましょう。教え込もうと説得するのは逆効果。
- 訴えや話を受け入れる。つじつまの合わない話や一方的な話でも本人なりの理由があります。否定せず、まずは話を受け入れましょう。
- 人格を尊重する。認知症になっても自尊心があります。自尊心を傷つけるような言葉は避けましょう。
- できることを見つけて、役割を持ってもらう。少しでもできることを一緒にやるなどし、感謝の気持ちを伝えましょう。役に立っているという喜びを感じ、自信を取り戻すことにつながります。
- 認知症の人に対する一人一人の接し方が、とても重要な役割を持っています。介護者が理解することによって介護の負担も軽減できます。
- 本人も介護者も、自分らしく、健康な生活を送れるようにしたいですね。

