

なかしべつ町

# 社協だより

平成23年3月発行 第45号



	男	女	計
総人口	11,854	12,396	24,250
65歳以上 (高齢化率)	2,036 8.4%	2,576 10.6%	4,612 19.0%
75歳以上 (高齢化率)	940 3.9%	1,236 5.0%	2,176 8.9%

平成23年1月末住民基本台帳人口から

## 目次

認知症について正しく知る	2～4
社協ミニミニ情報	5～6
赤い羽根共同募金へのご協力ありがとうございます	5
第19回中標津町福祉のつどいが開催されました	5
サロンボランティア体験	6
西泉町内会で新年交礼会が開かれました	6
じどうかんまつり実行委員会から寄付をいただきました	6
ボラセン情報	7
ご寄付、収集ボランティアご協力のお礼	8

# 認知症について

## 正しく知る

認知症は脳の変化による病気です。症状が発症した後も穏やかな暮らしを続けていくための第一歩として、認知症について正しく理解しましょう。

### 認知症とは

「認知症」とは、認識したり、記憶したり、判断したりする力が障害を受け、社会生活に支障をきたす状態のことです。認知症という言葉自体は病名ではなく、ごはんを食べたことを覚えていない、自分のいる場所がどこなのかかわからないなど、特有の症状を示す状態を総称する言葉と考えることができます。

認知症を引き起こす病気は、細かく分類すればじつはたくさんありますが、圧倒的に多いのは、アルツハイマー病と脳血管障害の二つで、この両者が混合している場合もあります。ほかに、レビー小体病（脳の神経細胞に異常なたんぱく質が蓄積する病気）、ピック病（脳の前頭葉と側頭葉に強い萎縮がみられる病気）なども、認知症の原因となります。

#### ★原因となる病気

①アルツハイマー病（アルツハイマー型認知症の原因疾患）

②脳血管障害（脳血管性認知症の原因疾患）

③びまん性レビー小体病（レビー小体型認知症の原因疾患）

④前頭側頭葉変性症・ピック病など（前頭側頭型認知症の原因疾患）

⑤その他（認知症をきたすその他の疾患）

慢性硬膜下血腫

正常圧水頭症

脳腫瘍

脳炎

神経変性疾患

薬物中毒

欠乏症、代謝異常等



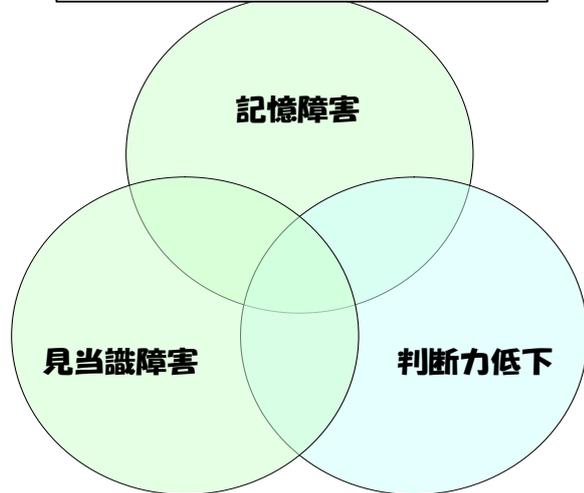
## 認知症の症状

認知症の症状は中心となる症状（必ずみられる症状）と、それに伴って起こる周辺症状（必ずみられるとは限らない症状）に分けられます。

中心となる症状とは主に「記憶障害」や「判断力の低下」、「見当識障害」などで、必ずみられる症状です。通常、はじめの数年間は記憶障害の症状が見られ、進行すると場所や時間、人物などの認識ができなくなったり、身体的機能も低下して動きが不自由になったりします。進行の度合いには個人差があり、わずか数年で寝たきりになってしまう人もいますが、10年経っても自立して穏やかに暮らしている人もいます。

一方、周囲の人との関わりの中で起きてくる症状を「周辺症状」といいます。幻覚を見たり、妄想を抱いたり、暴力をふるったり、徘徊したりといった行為はいずれも「周辺症状」の一つです。「周辺症状」はその人の置かれている環境や、人間関係、性格などが絡み合っただけで起きるため、症状は人それぞれ表れ方が違います。

同じことを言ったり聞いたりする。  
しまい忘れや置き忘れが目立つ。  
直前のことも忘れてしまう。



今がいつなのか、ここはどこなのか、わからなくなる状態。

寒くても薄着のまま外に出る。

認知症の原因となる病気はたくさんあり、症状もさまざまなので、ほかの病気と間違われる可能性があります。なかでも50代、60代のうつ病は、認知症と間違われやすいために注意が必要です。

うつ病になると、気分が落ち込み、ものごとへの興味や意欲を失うといった症状が続きます。記憶力が低

ために、認知症と間違われやすい病気です。ただし、うつ病では自分の状態に不安を感じており、悲しさや寂しさ、空虚感などの感情的な障害が起こる点も認知症と大きく違います。急に症状が出ることがあったり、午前中に症状が強くなることも、うつ病の大きな特徴です。

## ★認知症と間違われやすい症状

- ① 加齢によるもの忘れ
  - ・ ある体験の一部を忘れる（認知症では、ある体験の全部を忘れる）
  - ・ もの忘れはあっても日常生活に支障はない
  - ・ 時間や場所などがわからなくなることはない
  - ・ きわめて徐々にしか進行しない
- ② うつ状態
  - ・ 抑うつ気分が継続する
  - ・ 会話によるコミュニケーションは支障なくできる
  - ・ 記憶は正常
  - ・ 自殺願望を伴う場合があるので認知症との鑑別が重要（認知症とうつ状態が併発していることもある）
- ③ せん妄
  - ・ 症状、状態が始まった時期を特定することができない（何月何日の夜からなど）
  - ・ 夜間に増悪することが多い
  - ・ 記憶の障害はそれほどでもないが日常生活に支障がある

## 認知症の方との関わり

認知症は病気が進んでくると、最近の記憶が失われます。直前の記憶がはつきりしないため、時間や周囲の状況もどこか曖昧な感じがして不安になります。

日常的な挨拶や会話はできるのですが、行動面の失敗が目立ちます。周囲の人はなかなか認知症とは気づかないため、注意を受けることも少なくありません。その結果、仕事や生活について自信を失い、不安な気持ちになります。

当たり前のようにできていたことができなくなるため、認知症の人は自分はどうなってしまうのだろうかというおびえも感じています。家族や周囲の人は認知症の人がこうした不安やおびえの中にいることをよく理解することが大切です。

### ★会話のポイント

認知症の方は会話をしなくなりがちです。しかし、話をすることで脳が活性化され、会話量が増えることで気持ちも明るくなります。そこで、認知症の人には積極的に声をかけ、話を引き出すよ

うにしましょう。また、認知症の人は、いくつものことを同時に理解することが苦手ですので、ゆくり、わかりやすく話すのがポイントです。

### ★自尊心を大切に

認知症の方は当たり前のことができなくなるため、家族や周囲の人が認知症の人を「何もわかっていない」と決めつけがちですが、認知症の方は直前の記憶を失っているだけで、感情は豊かにあります。

認知症の方の介護にあたっている人は、つい間違いを正そうと説得しがちですが、屈辱的な感情だけが残るので、注意が必要です。

### ★不安を和らげる

大きな声で怒鳴ったり、騒がしくしていると、認知症の人の不安感が高まってしまいます。認知症の方はなぜ騒がしいのか、その理由がわからず、自分が原因なのかと不安になるのです。静かな環境を整えることが、認知症の人の気持ちを整えることができ、役割を

## 終わりに

介護は一人で抱え込むとうまくいきません。なるべく多くの人が役割を分担し、一人の人に大きな負担がかからないようにすることが大切です。身近に介護されている方がいるときには、認知症の方へはもちろん、介護している方への気配りも欠かせません。

そのために家族、周囲の方がまず認知症とはどのような病気なのかもう一度考え、日々の関わり方を見つめ直してみたいかがでしょうか。

中標津町では、高齢者介護に関する相談窓口として、「地域包括支援センター」が設置されています。介護に関する相談、悩み事がある場合には誰でも気軽に相談することができます。



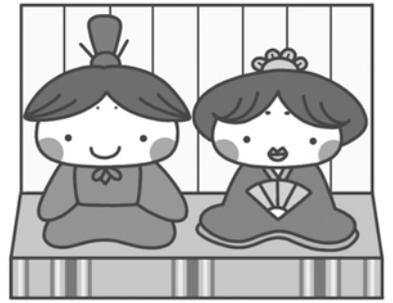
高齢者介護、認知症に関するご相談は…

中標津町地域包括支援センター

電話：0153-73-3111まで

# 協 社 報 情

社協事業や、地域の福祉活動の  
情報をご紹介します。



## 赤い羽根共同募金に

## ご協力ありがとうございました

昨年10月1日から12月31日の期  
間で中標津町の皆様にお寄せいた  
だいた赤い羽根共同募金の総額は  
下記のとおりとなりました。

この寄せられた募金は、中標津  
町の地域福祉活動や福祉団体への  
助成、北海道の福祉施設整備等の  
事業のために役立たせていただき  
ます。

ご協力いただいた皆様に  
心から感謝申し上げます。



平成22年度 赤い羽根共同募金  
募金総額

4, 454, 196円

## 第19回中標津町福祉のつどいが

## 開催されました

2月20日(日)、第19回中標津  
町福祉のつどいが中標津町障害児  
者連絡協議会の主催で開催されま  
した。

福祉のつどいは障がいのあるな  
しに関わらず、全ての人が地域で  
安心して豊かに「生きがい」を  
持つて暮らせる街でありたいとの  
願いから開催されており、今年  
は昨年よりも参加者が増え、約50  
0人の参加がありました。



会場となった中標津町総合福祉  
センターでは、根室管内の障がい  
を持たれた方の通所施設や高等養  
護学校などが作成した物品の販  
売、各支援団体が活動紹介のため  
パネル展示を行っていました。

また、その他にも福祉について  
学べるコーナーやミニコンサートの  
開催等、様々な団体が協力して  
会場を盛り上げていました。



## サロンボランティア体験

### ちよつと体験ボランティア講座（冬）

1月11日（火）、ちよつと体験ボランティア講座（冬）を開催しました。

今回は、あずまにこにこサロンのボランティアとして、1日サロンの運営に携わり、参加者との交流を深めました。

当日は中標津町議員の講話、輪投げや正月らしいすごろく等のゲームを行い、午前から約4時間を過ごしました。

講座参加者からは、「みんな笑顔で楽しそうだった。今後、自分もボランティア活動に参加してみたい」と感想があり、ボランティア自身も活動を楽しむことが大事だと考える機会とすることができました。



あずまにこにこサロンは、毎月第2火曜日、午前10時～午後2時まであずま多目的集会所（東二条南3丁目）で開催しており、地域の皆様の参加をお待ちしています。

## 西泉町内会で新年交礼会が

### 開かれました

1月9日（日）、西泉町内会新年交礼会が泉中央団地集会所（西8条北6丁目）で開かれました。

当日は、大人と子どもが協力してついた餅を社協から貸し出したレスキューキッチンで煮たお雑煮

を食べ、室内では百人一首やビンゴ大会が行われました。

参加者は食事やゲームを楽しみながら新年の挨拶を交わしていました。

## じどうかんまつり実行委員会から

### 寄付をいただきました

2月10日、第29回中標津町じどうかんまつり実行委員会からまつりの収益金1万7535円を寄付いただきました。

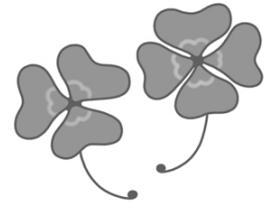
中標津町総合福祉センターで実行委員長から手渡された寄付金は、地域福祉のための事業やボランティア講座を開催するために役立てさせていただきます。ありがとうございました。





# ボラセン情報

中標津町社協ボランティアセンターからのお知らせ



## 平成23年度、ボランティア保険の内容が下記のとおり改定となります。

### 《ボランティア活動保険》

Aプラン：死亡・後遺障害保険金額	14,180千円	→	14,000千円
通院保険金日額	4,500円	→	4,100円
Bプラン：通院保険金日額	7,000円	→	6,370円

### 《ボランティア行事用保険》

Bプラン（宿泊を伴う行事）：保険料改定（詳しくはお問い合わせください）

### 《送迎サービス補償》

A1プラン（利用者特定方式）：保険金額の引き上げ（詳しくはお問い合わせください）

補償対象、保険料については下記のとおりです。詳しくは中標津町社会福祉協議会 法人事業グループ 地域福祉業務担当までお問い合わせください。

### 対象となるボランティア活動

日本国内における「自発的な意思により他人や社会に貢献する無償のボランティア活動」で、次の①～③のいずれかに該当する活動

- ①グループの会則に則り企画、立案された活動であること（グループが社会福祉協議会に登録されていることが必要）
- ②社会福祉協議会に届け出た活動であること
- ③社会福祉協議会に移植された活動であること

### 年間保険料

基本タイプ	Aプラン280円	Bプラン420円
天災タイプ	Aプラン490円	Bプラン720円

### 補償期間（平成23年度申込み分）

平成22年4月1日午前0時～平成23年3月31日午後12時まで

# あたたかい真心ありがとうございました

## 香典返しにかえて

岩本クニ子様	橋場ハツミ様	稲田和枝様
榎山きくゑ様	中野恵美子様	山川康様
下地コノ様	阪口美貴子様	北川千栄子様
早川則夫様	井口則一様	五十嵐利文様
小針よし子様	筒井功様	尾張シヅ様
藤原トク様	酒井誠様	千葉キヌ様
小岩花子様	半澤利津子様	近藤實様
木村吉信様	遠藤政男様	嶋倉利彰様
小林久子様	佐藤ミワ子様	西村聖一様
五十嵐敬子様	三田村貴人様	笹木アエコ様
漆原勇様	小椋昇様	山本武範様
		小林光國様

## 篤志寄付として

はまなす乗馬用生産組合 様  
第9回中標津町じどうかん祭り実行委員会 様

平成23年2月20日分まで掲載



## 収集ボランティアにご協力いただきました

中標津町役場 様	東中老人クラブ 様	梶沼クリーニング 様
マロンの会 様	理容室ホソカワ 様	中標津ライオンズクラブ 様
南町老人クラブ 様	明生いきいきクラブ 様	中央斎場ワタナベ 様
セブンイレブン中標津桜ヶ丘 様	大慶寺女性部 様	中標津東9条郵便局 様
もりたセレモニーホール 様	応援デイサービスセンター 様	
コマツ道東株式会社中標津営業所 様		
障害のある人もない人も共に豊かな地域を目指すぼれぼれの会 様		
住友生命 中標津支部・新中標津支部 様		

平成23年2月21日分まで掲載

松本 隅雄 様	山本 智也 様
矢萩 義江 様	小納谷 一恵 様
山本 時子 様	原田 明美 様
志賀 正秋 様	青山 智和 様
本田 イノ 様	重松 麗子 様
武藤 芳巳 様	高木 元子 様
阿部 房江 様	大塚 敏子 様
志賀 正 様	秋山 登 様
板倉 清三 様	眞部 昭子 様



社会福祉法人 中標津町社会福祉協議会

〒086-1110

標津郡中標津町西10条南9丁目1番地4

中標津町総合福祉センター

電話 0153-79-1231

FAX 0153-79-1233

<http://www.nakashibetsu.jp/shakyoHP/index.htm>



「社協だより」は共同募金の一部配分金を受けて発行しています