



認知症の家族と笑顔で暮らす ⑨ 認知症高齢者と介護者を地域で支えましょう

認知症のかたを介護していると、外出がしにくくなったり、友人とゆっくり話す時間がとれなくなったりして、介護者は「こんな思いをしているのは自分だけなのか」など、暗い気持ちになって孤独感をもちやすくなります。介護者が落ち込んでいると、その雰囲気も認知症のかたにも伝わってストレスを感じたり落ち込んだりして認知症が進行しやすくなってしまいます。地域の皆さんにお願いしたい

のは、暖かい言葉かけや見守り、手助けです。「困ったときはお互いさま」の気持ちで互いに声をかけあいましょう。

○こんなことも手助けになります

① 顔をあわせたらあいさつをする

認知症のかたや介護者に「あなたのことを気にかけていますよ」と伝えることで、互いに暖かい気持ちになれます。

② 訪問したり招いたりして話を聞く

家族には言いにくい相談ができる人が近くにいることで「自分は孤独じゃない」と力づけられます。

③ 「○○ならお手伝いできるよ」と声をかける

介護に不慣れなかたは、なかなか周囲に助けを求めることができません。具体的には、次のようなお手伝いが介護者にはとても助かります。

- ・ 買い物を頼まれる
- ・ 認知症のかたが外出しているときの見守り

- ・ 認知症のかたが困っているのを見かけたら家族に連絡
- ・ 集まりやお茶のみに誘う
- ・ 一緒に楽しく会話する

④ 相談機関を教える、連絡する

介護者の顔色が悪い、疲れている、家の雰囲気ギスギスしている、怒鳴り声が聞こえる。などの場合には、認知症のかたや介護者の心身が追い詰められていることが考えられます。地域包括支援センターはじめ相談機関に相談するようアドバイスしたり、気づいたかたが連絡してくれることで認知症のかたや介護者を支援することができます。

町では、認知症のかたやその家族も笑顔で暮らせる地域をつくるために「白鷹町認知症高齢者見守りネットワーク協議会」を立ち上げてさまざまな活動をおこなっています。次回はその活動をご紹介します。

■相談窓口・問い合わせ
町地域包括支援センター
(☎86-0112)

12月の町長交際費

平成23年12月に支出された町長交際費についてお知らせします。

■問い合わせ 総務課総務係 (☎85-6120)

支出命令日	区分	支出命令額	備考
12月 2日	御祝	30,000円	全国獅子舞フェスティバル激励金
12月 5日	御祝	3,250円	東日本大震災気仙沼松岩復興祈願祭
12月 5日	香典	20,000円	
12月 5日	贈答品	10,000円	気仙沼市訪問時お土産代
12月 9日	御祝	3,000円	萩野子獅子祝賀会
12月 15日	贈答品	4,800円	企業訪問時お土産代
12月 19日	香典	10,000円	
12月 21日	香典	5,000円	
12月 21日	香典	10,000円	
12月 26日	御祝	3,100円	ヤナ仕舞・鮎供養祭
	計	99,150円	