

令和2年度 美祢市人権教育ふれあい講座・リーダー講座



共に学び！共に生きる！



～一人ひとりの人権が尊重された心豊かな地域社会の実現に向けて～

【第4講座を開催して】

10月14日(水)に、美東センターで、第4講座を開催しました。

『高齢者問題』をテーマに、山口県立こころの医療センター 院長 兼行 浩史(かねゆきひろし)先生から、「認知症になっても、安心して暮らせる地域社会を築くために」と題して、認知症の症状や予防等について、詳しく教えていただきました。

認知症の症状群には、物忘れや理解・判断力低下等の『中核症状』と『BPSD(徘徊・迷子や攻撃的行動等の「異常行動」、幻覚・妄想や抑うつ等の「精神症状」)』があること、また、認知症を予防して、よりよく生きるために、『心身のバランスを上手に保つこと(全身の健康管理、薬の適切な服用、楽しみをもち社会や人々と関わる充実感のある日々、ストレスと上手につき合うこと)』や『脳の傷みを防止すること(高血圧や糖尿病等の早期治療・進行防止、健康的な食事・運動・睡眠等の生活習慣、かかりつけ医や保健師への相談)』そして『認知症を早期発見、過度に恐れずに上手につき合うこと』が大切であること、認知症の人を支援するケアのあり方等、たくさんのことを学ぶことができました。教えていただいたことを、今後の生活に生かしていきたいです。



【受講者の主な感想】

- ・認知症といっても、様々な種類や症状があることをより詳しく知ることができました。祖父が認知症のため、今回の講座で学んだことを実際の生活で生かしていきたいと思えます。
- ・心身のバランスをとること、ストレスや高血圧が脳にとって良くないことが分かりました。
- ・認知症の予防として、バランスのとれた食事、適度な運動、良質の睡眠をとること等、生活習慣に気をつけて生活を送り、予防していきたいと思えました。
- ・認知症についてはもちろん、認知症を支えておられる御家族や関係者の御苦労、対応の大変さを知ることができ、大変有意義な研修をすることができました。
- ・認知症について、病気は治らないということですが、症状はよくなるということ、また、適切な治療とよい環境の提供が大切なことを多くの人に分かっていただきたいと思えました。
- ・認知症にかかりにくくするための生活習慣、認知症の人へのケアの仕方等、大変参考になりました。
- ・有意味感、充実感、人との交流、笑いや楽しみ、人生への誇り・尊厳を大切に、義母を介護していきたいと思えました。
- ・その人らしく、その人の良いところ、できるところに視点を当てることを心がけて温かい声掛けをしていきます。