



三島大社の前の通りを広小路方面に進んで三菱東京UFJ銀行の向かい

## 相談処・一服処

日本中で高齢社会への様々な対応が検討・実施されています。以前、千葉県松戸市の社会福祉協議会の「いきいきサロン」の見学に行ってきた。三島市内でも様々な取り組みが始まっています。ご存じの方も多いと思いますが、ご紹介まで。

### ■街中ほっとサロン

三島市中央町にあります。高齢車やご家族の方々の困り毎や悩み事を気軽に相談できる場所として開設されました。毎週火曜日には専門相談員による認知症の相談にも対応していただけます。若芝のすぐ近くですので、ご挨拶にもうかがいました。

とても親身に相談にのって下さるサロンです。

### ■「一服処 悠遊」

静岡新聞等にも掲載されたばかりでホットな情報です。4月に三島市若松町に開設された「一服処 悠遊」は町内の自治会館を利用したコミュニティカフェです。高齢者が気軽に集まれる「場」の提供として住民有志

によって運営されています。高齢者に限らず、子育て中の母親世代や学校帰りの子どもまで幅広く利用して欲しいとのことでした。

- ・ 毎週火・木曜
- ・ AM 10時～PM 4時
- ・ 1回100円 何時間でも可
- ・ 珈琲／紅茶／緑茶 飲み放題
- ・ 将棋や囲碁も楽しめます

### ★地域ケアの重要性

厚労省では「地域ケア会議」活用などへの予算が計上されました。地域のことは地域が一番よく知っており、地域に即した解決を探っていく。という制度への移行も検討されています。

## ■4月あれこれ

▽桜餅づくり  
お花見といえは、団子。春に相応しい美味しいおやつを作りました。道明寺粉なるものを用意し、作ったお団子の上から桜の葉の塩漬けを巻きました。桜の葉のいい香りとおほのかな塩味が春を感じさせてくれました。

見た目もきれいな桜餅のできあがり!!



## ▽回想法

若芝では古い写真をきっかけに回想法を行なっています。昔の懐かしい思い出を写真や職員の語りかけをきっかけに引っ張り出し、温かな気持ちになることが回想法のねらいです。思わぬエピソードが飛び出してくるのも回想法の醍醐味ですね。



今日はどんなお話しをしましょうか。

## ◆GW以降のお休み情報

5月	1日(水)	通常営業
	2日(木)	通常営業
	3日(金)	祝日ですが通常営業
	4日(土)	事業所内清掃のためお休みをいただきます
	5日(日)	
	6日(月)	祝日ですが通常営業
6月	通常営業(日曜のみお休み)	

## ◆ご利用可能情報

各日ともにお一人ほどご利用可能です。ご遠慮なくご相談ください。

## デイサービス若芝(小規模対応型通所介護)

住所: 三島市芝本町1-1-32

(三島信用金庫 本店営業部裏手)

電話: 055-983-0808 (渡部(わたなべ))

定員: 10名

営業: 月～土(困日曜・祝日・年末年始)

サービス提供時間: 9:15～16:30

<ふじしろ/若芝 デイグループ>

職員: 介護福祉士5名、ヘルパー1級1名、看護師2名、社会福祉士1名、ケアマネ2名

<http://www.com-work.jp/>

# 若年性認知症

## ●若年性認知症

課題と支援の現状

厚生労働省の2009年の調査では全国の若年性認知症の人数は4万人弱となっています。医学的には高齢者の認知症と違いはありませんが、発症年齢が若いということもあり、家族や介護者が抱える課題に違いがあるのが特徴です。

### ■高齢者の認知症との違い

- 医学的な違いはありませんが、
- ①男性に多い
  - ②気づくのが遅れる
  - ③経過が急速である
  - ④BPSD(認知症特有の行動や心理状態)が目立つ
  - ⑤子どもの教育・結婚など家庭内の課題が多い
  - ⑥経済的な課題につながることが多い

人口10万人あたり	
50～54才	51.7人
55～59才	115.1人
60～64才	189.3人

三島市(人口約10万人)でも350人程度いる計算になる

## ■BPSD

認知症特有の行動や心理状況として「興奮」が現れることが多いです。体力もある中で、行動的になってしまい家族や介護者の負担の原因になりがちです。

### ■家庭・社会的な観点

働き盛りで病気になるというところで、退職を余儀なく去れ経済的な課題が大きくなります。子育ても含めて配偶者への負担が偏ってしまうケースが多いのが問題です。本人も社会から取り残されてしまったような心理状態になり、社会の受け皿の少なさも課題となっています。

### ★支援のあれこれ

若年性認知症の相談窓口としてコールセンターも開設されました。社会基盤としての整備はまだ不十分ですが、既存の社会保障制度を活用しながらの生活・家庭の再構築を進めていきます。社会との繋がりを維持するためにも、デイサービスの役割は重要となります。「若年性」のノウハウを蓄積していくことが求められています。(認知症ケア最前線より)



### 旬をいただく

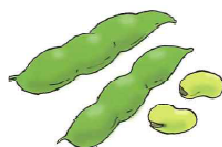
#### そらまめ

さやが上を向いてなるので、その名が付きましました。タンパク質、ビタミンB群、銅やカリウムが豊富で、疲労回復や血圧低下に役立つと言われています。鮮度が落ちるのが早いので、買ったらすぐに茹でましょう。

### 食の豆知識

#### ゴマ

かつて端午の節句には、独特の強い香りから、よもぎも厄払いに使われていました。造血作用や血圧の安定などすぐれた薬効があり、切り傷の止血にも使えます。草餅にして体の中からもきれいにしたいものです。



### 食養生 便秘!

食物繊維の豊富な未精白穀物(玄米など)や根菜を、やわらかい味付けでじっくり煮込んでいただきましょう。味噌、漬物、梅干などの伝統の発酵食品も、出来るだけ毎食とるといいです。腸の機能を低下させる動物性脂肪、乳製品、白砂糖はひかえめに!



### おすすめレシピ

#### 若竹煮

山のタケノコと海のワカメを鍋の中でひとつにする、春の代表的な煮ものです。今年も野の香りとシャッキリした歯ごたえのタケノコをおいしくいただきます。



※参考：海の精クラブ  
<http://www.uminosei.com/ryohri/>