

百歳元気プロジェクト推進ニュース

VOL. 21 (2015. 3月) … J A 宮城中央会営農農政部…



いきがいづくり推進大会を開催しました

3月24日、JAビル宮城11階大会議室で「JA高齢者福祉・健康いきがいづくり推進大会」を開催しました。

昨年を上回る約180名の参加があり、「認知症」というテーマへの関心の高さがうかがえました。プログラムは認知症対応についての講演や、予防のための体操、認知症改善への取り組みを描いたドキュメンタリー映画上映、体に優しい昼食など。

現在100名以上の認知症患者を診療している川崎幸クリニックの杉山先生は、「どうしてそういう行動をとるのかを知れば、本人にとって当たり前のことをしているだけだと分かる」という前提のもと、相手の気持ちに寄り添おうとすることが、本人の気持ちも家族の気持ちも楽にすることを事例や笑いを多く交えながら伝えていただきました。

～皆様から頂いた感想～

* ……プログラムについて…… *

- ・身近に認知症の方がおり、対するときの言葉や接し方が難しかったが、今日よくわかった。
- ・認知症を患った人にはその世界があり、私たちがその世界へ寄り添うことができれば誰も傷つかず幸せな介護ができるのではないだろうか。
- ・事例を交えての講義大変参考になった。皆で支え合うことが大切だと思う。
- ・現実には毎日毎日のことなのでそうもいかないのではないだろうか。
- ・頭では分かっているが、自分の感情をコントロールするのが難しい。
- ・認知症の母を亡くし、母の姿が重なり涙が流れ忘れられないものとなった。
- ・映画がとても良かった。認知症は治らないと思っていたが、治ると分かった。
- ・後ろの方だと映画の字幕が見えず残念だった。
- ・体操は今回で何回目になるかわからないがいつ行っても楽しく、本当ににこにこしてしまう。
- ・もっと体をたくさん動かしたい。

- ・映画がとても良かった。認知症は治らないと思っていたが、治ると分かった。
- ・後ろの方だと映画の字幕が見えず残念だった。
- ・体操は今回で何回目になるかわからないがいつ行っても楽しく、本当ににこにこしてしまう。
- ・もっと体をたくさん動かしたい。

* ……今後の大会への要望・改善点…… *

- ・終わり時間が遅いのもう少し時短でお願いしたい。
- ・この時期は忙しく参加できない方もいるので時期をあらためてほしい。
- ・カロリー制限、老老介護、今後の介護保険制度

などのテーマで聞いてみたい。

☆ご来場くださった皆様、ありがとうございました☆



JA共済連職員が認知症サポーターに



3月5～6日、JA共済連宮城の全職員研修で認知症サポーター養成研修を行いました。

研修終了後にはオレンジリングを贈呈し、本部長をはじめとする職員114名が認知症サポーターとなりました。



JA仙台でミニサービス開催

JA仙台根白石支店で3月13日、ミニサービスが開催されました。年に数回行われるもので、今回は百歳元気にこにこ体操を実践したり、昔話を聞いたり、手作りのお汁粉などがふるまわれました。ぜひ百歳元気プロジェクトの内容を地域の高齢者福祉活動に活かしていただければと思います。

講師派遣についてもご相談ください！



口腔ケア情報 part7

口腔ケアに関する情報をお届けしますので、日々のケアや普及にお役立てください。

噛む力を鍛えてお口の機能アップ！

☆ 食べるときは背筋を伸ばしましょう ☆

下顎の筋肉と首筋や胸、背中中の筋肉は連動しています。正しい姿勢で座ることで下顎は正常な位置に収まります。

☆ 飲み物で流し込まない ☆

食事時の飲み物は、よく噛んで飲み込んだ後に適度に楽しむようにしましょう。

☆ 歯ごたえのある食材を活用 ☆

食物繊維の多いものや弾力性に富んだものなど、しっかり噛まないといけない食材をメニューに取り入れましょう。（根菜類、イカ、タコ、昆布、たくあん、こんにゃく、リンゴ、パイナップルなど）

☆ ガムを噛んで咀嚼力アップ ☆

ガムを一回食べる間には550回噛むと言われており、ガムは噛む力の向上に役立ちます。

【参考：グリコ食育タウン】