認知症とともに暮らす社会に向けて（18）

介護家族を支える　その③

公益社団法人　認知症の人と家族の会
理事・愛知県支部　代表　尾之内直美

「認知症の人と家族の会」が発足した1980年は3世代同居世帯は全世帯数の50％を超えていました。当然この時代は嫁が看る時代でしたが、高齢化・少子化・未婚化・晩婚化などさまざまな要因による家族形態の変化で、この40年で3世代同居は11％までに減ってきました。介護者も自分の親は自分で看る時代へと変わってきています。一人で2人3人と複数の人を見ている人も多く、介護者の3人に1人は男性介護者です。老々での配偶者介護も多いですが、兄弟姉妹・叔父叔母・祖父母などの介護も増えており、今や誰もが介護者になる時代です。

ご家族に認知症が始まると、なんとか進行しないようにと医療や薬に期待をされる人が多いですが、残念ながら認知症を治す薬はありません。少しずつですが進んでいきます。大切なのは、できるだけ早くからデイサービスを利用し社会生活の維持を図ることです。デイサービスが嫌だと言われる方も週1回より週3回の利用のほうが早く馴染まれて楽しい場所になってきます。認知症の進行予防にもとても効果的です。サービスを利用することでご家族も休息ができます。そうやって介護者の方が自分のことも大切にしながら介護できるようになることが、先の長い介護を上手にやっていくコツでもあります。介護仲間ができるともっと気持ちが楽になってきますので、ぜひ認知症家族交流会の場にもお出かけください。

〝認知症の介護はいいかげんがちょうどいい加減〟と皆さんにお伝えしていますが、もう一つ、ぜひ元気な時に子どもたちと自分の老後の話をする機会を持っていただきたいなと思うのです。なぜなら親の介護が始まると意見があわず親族が仲が悪くなるケースが多いからです。親は子どもみんなに幸せになってほしいし、親が他界したあとも仲良くしてほしいと思いますが、残念ながら現実はそううまくはいきません。介護するうえで人間関係の負担はとても大きいので、仲良く介護してもらえるよう、今のうちに親の気持ちを伝えておきましょう。私自身もいつ子どもたちと話をしようかと探っているところです。

自宅で視聴できるセミナー動画のご案内

糖尿病・腎臓病・高血圧 そして、新型コロナウイルス

～敵を知って自分を守ろう！～

制作／名古屋市　協賛／明治安田生命　協力／NAGOYA GRAMPUS

糖尿病・高血圧・慢性腎臓病などの重症化リスクのある方を対象とした感染症から身を守るための方策（主に糖尿病・高血圧・慢性腎臓病などの既往症ありの方）および、外出自粛、医療機関にもかかりにくい今、家でできる健康管理の周知・啓発を目的とした動画です（令和２年度制作）。

動画で学べる内容は？

- 新型コロナウイルスで重症化するのはどんな人？
- 糖尿病ってなに？
- 腎臓病ってなに？
- 高血圧は、どうすればいい？
- 新型コロナウイルスにかからないためには？
- 正しいマスクの着け方
- おうちでエクササイズ

※特定健康診査の実施期間は令和2年度のものです。

ご出演者さまについて

丸山　彰一 先生
名古屋大学大学院　医学系研究科　病態内科学講座　腎臓内科学 教授　名古屋大学医学部付属病院　副病院長

山口　素弘 氏
名古屋グランパス　執行役員ゼネラルマネージャー（選手OB／元日本代表）

動画リンク先

https://youtu.be/lY9F0vhilll

糖尿病・腎臓病・高血圧　まるはっちゅ～ぶ　検索

動画に関する問い合わせ先
名古屋市健康福祉局　生活福祉部　保険年金課
☎(052)972-2567　FAX(052)972-4148

呼吸器なんでも相談のご案内（無料）

ちょっとした動作で息切れや息苦しさを感じるなど、呼吸器のことで気にかかること、心配なことがありましたら呼吸器なんでも相談へどうぞ！

- ◆受付時間／午後 1:15 ～ 2:30 の指定の時間
- ◆対 象 者／市内在住の 15 歳以上の方
- ◆場　　所／南保健センター（南区東又兵ヱ町 5-1-1）

- ◆内　　容／① 問診　② 身長・体重測定　③ 胸部エックス線検査　④ 血圧測定　⑤ 診察・個別相談
- ◆費　　用／無　　料

すべて予約制です

相 談 日／令和3年 7月20日(火)・8月17日(火)・9月21日(火)

申し込み先・問い合わせ先
南保健センター公害保健担当
☎(052)614-2879　FAX(052)614-2818

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、一部検査の中止、相談日の中止となる場合があります。

マイナポイントの受け取りはお済みですか？

マイナンバーカードでマイナポイント

マイナポイントを敬老パスでお申し込まれ、チャージが上限 2 万円に達した方には翌月下旬頃に、受取のご案内通知を送信しております。受取期間は 90 日間です。

►►►►►►► 対象チャージ期間は 9 月 30 日(木)までです。◄◄◄◄◄◄◄

マイナポイントの対象となるチャージ期間は、9 月 30 日(木)までとなります。上限 2 万円に達していない場合も期間内のチャージ金額に 25％を乗じたマイナポイントが、お申し込みの敬老パスのマナカチャージとしてもらえます。この場合も翌月下旬頃に、受取のご案内通知を送信しております。受取期間は 90 日間です。

お問い合わせは、マナカにチャージでチャージ事務局コールセンター　0120-653-344　平日 午前 10 時から午後 8 時