

認知症コーナー

認知症にまつわる情報をわかりやすくお伝えするコーナーです。

今回のテーマは、**幻覚**

幻覚とは、実在しないものが見えてしまい、そこに何かがあるという認識をしてしまうことを言います。認知機能(空間認識や視覚)の低下や、統合失調症やうつ病などの精神疾患などで起こる場合があります。また、アルコールの多量摂取や薬の副作用で起こる場合もあります。

～具体的な症状の例～

幻視：実在しないものが、あるように見えてしまう症状のこと

亡くなった家族が見える、家にいるはずのない動物が見える、知らない人が家のなかにいる など

幻聴：聞こえるはずのない声が聞こえる症状のこと

誰も言っていないのに「悪口を言われた」、いるはずが無いのに「娘の声が聞こえる」など

その他にも、「幻味、幻臭、痛みを感じるなどの体感幻覚」などがあります。

～対応方法～

○否定をしない

否定をすることで、症状が悪化したり、信頼関係が崩れる可能性があります。見えている幻覚について話をゆっくり聞き、本人の恐怖心や不安感を和らげることが大切です。 **注意！！賛同は逆効果！症状が悪化する恐れがあります。**

○安心感を与える

人や動物が見える場合は、追い払う仕草を見せ、「追い出したから大丈夫だよ」などと声をかけたり、その幻視に触れたり、近づくことで症状が改善することがあります。

○環境を整える

照明の影が人に見えたり、壁の染みが虫に見えたり、雑音が幻聴に聞こえたりするため、生活環境を整えることも改善の一つの方法と言われています。

症状がある場合は、まず医師に相談することが大切です。かかりつけ医や専門医(精神科医)などにご相談ください。

編集
発行

恵庭市ひがし地域包括支援センター

たよれーる ひがし

☎ (0123) 35-1071

FAX (0123) 35-1072

〒061-1409 恵庭市黄金南5丁目11番地4 (恵庭市こがねデイサービスセンター内)

熱中症に気を付けましょう



たよれーるひがしだより

2023年度
夏号



自分らしく生きていくため ～「終活」について考えよう～



近年「終活」という言葉をよく耳にするようになりました。ひと昔前と違い「頼れる家族がいない」「家族に迷惑をかけたくない」という理由から将来に備える必要があると考える人が増えているのが背景にあります。

「終活」という言葉を聞くと、「遺言書作成」や「身辺整理」などをイメージされる方も多いと思います。現在では「医療や介護が必要になったときのことを自分で決めておくこと」や「この先のために自分が大切にしていることを見つめなおすこと」など、様々な活動を総称して「終活」と呼ばれています。まずは、できることからはじめてみませんか？

こんなことも終活！

～たよれーるの相談事例～



おひとり様なので、将来に備えたいです。お金の管理のところで今できそうなことはないですか？

その方の状況をお聞きした上で終活の一環として、複数あった unnecessary 銀行口座を解約しまとめておくことを勧めました。

一人暮らしが大変になったときのために、市内にどのような種類の施設があるのか知りたいです。



施設等の情報提供を行わせていただきました。見学等行い状況に合わせた施設の候補を事前にご家族にも伝えたようです。

「やらなければならないけど、どこから手をつけたら…」という方も多いかもしれません。たよれーるでは、高齢者のそのようなご相談をお受けするほか、地域活動の場での出前講座も行っておりますので、お気軽にご連絡ください。

お住いの地域のサロンご存じですか？

サロン名	活動内容	場所	日時
和やかサロン	いきいき百歳体操等	和光憩の家	火曜日 13時～
翔カラオケ友の会	カラオケ、茶話会等		不定期
交流広場「恵和会」	踊り、カラオケ等		不定期
ひまわりの会	カラオケ、茶話会等		火曜日 9時～
サロン・コスモス	いきいき百歳体操、ふまねっと等		金・土 月各2回 13時～
ふれあい「さちの会」	健康麻雀、茶話会等		金曜日 9時～
住吉ひまわり会	いきいき百歳体操等	住吉会館	火曜日 10時～
ほのぼの百歳体操サロン	いきいき百歳体操等	相生町自治会館	木曜日 10時～
黄金ふれあいサロン	いきいき百歳体操等	黄金ふれあいセンター	木曜日 10時～
末広いきいき百歳体操の会	いきいき百歳体操等	末広会館	火曜日 9時50分～

たよれーる ひがしの地域には、現在 15 か所のサロンがあります。気軽に参加できる場として、体操や茶話会、カラオケ、物作りなど様々な活動が行われています。

顔の見える仲間づくり・健康づくり・やりがいづくり・楽しみづくりができる場となっています。

サロン名	活動内容	場所	日時
漁町ふれあいサロン	いきいき百歳体操等	さかえ会館	水曜日 10時～
サロンいこい	いきいき百歳体操等	福住憩の家	月曜日 10時～
こがね北サロン	いきいき百歳体操等	黄金町北会館	火曜日 10時～
ぬくぬくアイル編物サークル	編み物、茶話会等	NPO 法人えにわ 市民プラザアイル	金曜日 10時半～
松恵クラブ	いきいき百歳体操等	東恵庭会館	月2回不定期



自分たちで新しくサロンを立ち上げたいと思っている方のお手伝いも行っています。お気軽にご相談ください。



認知症地域
支援推進員

担当地区

漁太・春日・中央
上山口・戸磯
和光町・黄金南・黄金北
黄金中央・緑町・相生町
住吉町・末広町・栄恵町
泉町・京町・漁町
福住町・本町・新町

認知症カフェが新しくオープンしました！

認知症カフェとは、認知症の方や家族、地元の人々などあらゆる人が集まり自由に交流できる場所のことをいいます。地域の方が誰でも立ち寄って休憩や雑談ができる場所として、島松憩の家で「いこいcafé」が始まりました。そのスペースをお借りして、7月6日に認知症カフェを開催しました。当日はサロンの帰りに立ち寄ってくれた方や、認知症カフェがあることを知って、家族とともに来てくださった方など、様々な方とお話できる機会となりました。今後は月一回程度のペースで開催予定です。

機会があればぜひお立ち寄りください。

