

みんなでアップ!

介護力教室

〈レポート〉

■日時：平成28年11月～平成29年3月（毎月第1土曜日）
10:00～12:00

■場所：神戸医薬研究所 3階会議室

■内容：ミニ講義・トレーニング・ワイワイ意見交換

講師 甲南女子大学看護学科
老年看護学領域 准教授
丸尾 智実 先生



平成28年11月～平成29年3月までの全5回、甲南女子大学・丸尾智実先生と法人が共同で取り組む介護者のための教室です。今回は第2期目で、第1期目（平成28年6月～10月）の教室が大変好評で参加できなかった方もあり、第2期目を開催することとなりました。参加者と密な交流が持てるよう、少人数制となっています。ミニ講座、トレーニング、意見交換の3部構成です。認知症について学びたいと、認知症予備群（MCI）や認知症の方のご家族が参加されています。

ミニ講義では大事なことを何度も繰り返し復習しながら、積み重ねるように知識を貯えていきます。トレーニングでは、事例を通して意見交換を行います。「答えはありません」と丸尾先生は参加者から自由な発想を引き出されます。`答えはない`ですが、たくさんの方が気づきがあります。

参加者からは「自分が変わらねばと思った。」「先生の言葉に救われる思いがした。」「肩の荷が軽くなった。」などの感想がありました。意見交換は活発で時間が足りないほど盛り上がり、伊藤理事長の絶妙なつつこみも笑いを誘います。それぞれのご苦労を感じさせないほど皆さんが明るく、気軽に発言のできる楽しい教室になっています。

具体的な症状やその対処法について参加者が発言し、それについて親身になって考え、連帯感が生まれていく様子は、ご家族の強さを感じさせます。

講座の内容は勿論のこと、丸尾先生のやわらかく優しい声や仕草、謙虚なお人柄がにじみ出たおもてなしの心がちりばめられていて、参加者も自然と場に馴染んでいるようです。

介護力をアップするだけでなく、介護者がラクになるための教室でもあります。介護者に余裕が生まれると患者にも良い影響を与え、それが症状の進行を食い止めたり脱却できたりという期待を持つことができます。この教室での出会いや経験はみなさんの心のよりどころのひとつになるのではないのでしょうか。認知症に限らず、あらゆる介護者の心の持ちようを気付かせてくれる教室だと思います。

「参加者のみなさんから教えていただく事が多い。この出会いはとても貴重な出会い。私も学ばせていただきたいですし、少しでも力になれるのであれば光栄です。」そう述べられる丸尾先生の介護力教室は、来年度も開講の予定です。



参加者からの思いがけない問いかけに一同大笑い。



笑ってばかりではありません。真剣にトレーニング中。



トレーニング後、意識の変化はみられるか！参加者から自由な発想を引き出し様々なケースを全員で考えます。

認知症予防クッキング「ビストロ オレンジ」に参加して

主催：食親同好会 協力：NPO法人認知症予防ネット神戸

平成28年11月26日（土）東灘区民センターで開催されたクッキングに認知症予防ネット神戸の予防教室の皆さんが参加され、メッセージをいただきました。

70才代 女性

思いもよらず、夫婦で料理教室にというお誘いをいただき興味津々で二人で行かせていただきました。お部屋に入りますとすでに何だか楽しそうな雰囲気が感じられました。それから2時間余りの早かった事。男性の方々のクッキング教室ということで丁寧な説明もありましたので主人も少し作業に参加させていただく事もできました、おそらく人生初体験だったろうとおもいます。こんな楽しい時間を有難うございました。

60才代 ご夫婦

先日、いつもは男性の方が行われているお料理教室に、認知症予防教室「脳いきいきクラブ」に参加しているお友達と一緒に参加しました。料理は先生に作り方を教えていただきながら和気あいあいと作りました。材料の野菜、魚などは作り方次第でこんなにも変わるものかと思うほど美味しく出来上がり、みんなで「美味しいね」といいながらいただきました。認知症予防には、高血圧や動脈硬化を改善することが重要なポイントだと教わり、今後もこれを守って料理をしたいと思っています。

●調理メニュー

- 1) 主食&主菜：焼きそば丼
- 2) 副菜：にらナムル
- 3) 汁物：あおさの清汁
- 4) デザート：柿



料理教室の様子

〈主催者の食親同好会 寺井さんへのインタビュー〉



食親同好会 寺井さん

Q 食親同好会について教えてください。

A 2006年東灘区社会福祉協議会がスタートした東灘マスターズゼミが始まりです。50才以上の男性が定年後、住んでいる地域と馴染めるためのサポートを目的に、ゼミを通じて「地域で輝く中高年男性」を増やし、仲間づくりや地域活動へ生き生きと参加できる活動の場を提供しています。第8期からはOBが参加する東灘マスターズの会がゼミを主催しています。マスターズの会には、様々な同好会がありますが、2015年食親同好会を立ちあげました。会の活動として食に関する「クッキング・グルメ・ボランティア」の3つのトライアングル活動を行っています。

Q ビストロオレンジについて教えてください。

A ボランティアで「シニア」そして親子で参加できる「チャイルド」の料理教室に行ってきましたが、今一番問題となっている認知症予防に関連した企画として『ビストロ オレンジ』を今回初めて認知症予防ネットさんに協力をお願いして開催しました。食親同好会から12名、認知症予防ネット神戸さんから13名、講師として管理栄養士2名（千歳さん、岡野さん）が参加しました。参加者の皆さんにも私たちメンバーにも大変好評で、次回開催も予定しています。