

特集 知って、認めて、認知症

あなたらしく、私らしく、
これからも、ここで生きていくために。

問 市くらし支援課(山東庁舎) ☎ 558110 FAX 558130

自分のために、誰かのために。 キャラバン

2025年には65歳以上の5人に1人が認知症といわれるほど、歳をとれば、誰もがなり得る身近な病気の一つ、認知症。

自分が、家族が、身近な誰かが、認知症になった時に備えるために。

今回は、認知症の人やその家族を支えるために地域で活動する人々を紹介しします。

認知症サポーターキャラバン

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指し活動する認知症キャラバンメイトのみなさん。

認知症を正しく理解し、本人や家族を見守る「認知症サポーター」の養成に携わっています。

また、小中学校や商店、地域サロン等での出前講座のほか、介護者の集い(オレンジカフェ)も開催しています。

おじちゃん、おばあちゃんに優しくね

10月16日、河南小学校で3年生の子どもたちに向けて福祉学習の講師を務めたキャラバンメイトのみなさん。クイズや紙芝居を通して認知症への理解を深めます。

「もし、おばあちゃんが私のことを忘れてしまったら、何回でも名前を言って、顔を見せて、分かるように優しく教えてあげないとね」子どもたちからはそんな声がたくさん寄せられました。



焦らず、一歩ずつ

認知症サポーターキャラバンのマスコット「ロバ隊長」。急がず、しかし一歩一歩着実に、ロバのようにキャラバンも活動を続けます。



「オレンジカフェ」に設置されている手作りのウェルカムボード

■SOSネットワーク事業

行方不明になった人の発見や見守り活動に協力いただく事業者へ、手作リストッカーを届けました。



■オレンジカフェ

介護や認知症に関する身近な相談場所として開催。絵手紙の色づけをしながらのおしゃべりは息抜きにもぴったり。*参加費1人100円



伊吹山テレビ9月25日号

「9月は世界アルツハイマー月間」身近な人のちょっとした変化に気付き、適切な支援につなげるために演じた寸劇。気付きのヒントにぜひご覧ください。



市公式 YouTubeから



いつか訪れるそのときに備えて。

— 認知症サポーター

キャラバンメイトさんの思い

「来て良かったの声に励まされて」

日々の生活の中でたとえ1時間程度のわずかな時間でもここに来れば気が休まる、そんなふうにも思ってもらいたくて、相談場所「オレンジカフェ」で絵手紙教室を始めました。

私自身、歳を重ねて準備が大変だなと思うこともありますが、「来て良かった、また来ます」と言ってもらえると、私のほうが元気をもらっているんだなと感じます。

この活動で得られた人との出会い、つながりはとてもありがたいものです。



もり いくこ
森 幾久子さん

「義父からのありがとう」

私の義父は認知症でした。まだ小さい一人娘が熱を出した時でさえ、気付いてあげられないほど、付きっきりの介護生活。

当時は認知症について学んだり相談したりする場所もなく、まるで暗くて長いトンネルをさまよう気分でした。

でも、亡くなる1月前に突然、義父から「ありがとう」と言われて。

今までの経験を生かして、自分と同じように悩む人の力になりたい。そんな思いで活動しています。



もり ゆきこ
森 由紀子さん

「メイトとしての活動が生かされた」

自分や身近な人の将来のためになればと思い活動を始めて、実際、おばが認知症になったとき、これまでに学んだ傾聴や、悩みを抱え込まないことなど支援の基本を実践できました。

大切な人のために、行動できたことは私の自信にもなっています。

認知症のことを誰かに打ち明けるのはとても勇気のいることですが、誰かの応援なしには乗り越えられないから。

一人で、家族だけで抱え込まず、相談してほしいです。



はせ よしこ
長谷 好子さん

「気長に見守るために、地域で支えたい」

認知症の家族を支えたり、メイトとしての活動を積んだりする中で、「見守る」ことの大切さを感じています。

時間がかかっても、着替えや食事などできることは本人に任せることが本人のためになると思うんです。

家族がいつもどおり接して、本人の話をゆっくり聞けること。そのためには、家族自身にゆとりが必要なので、周りを頼ってほしいです。

「ちょっと助けて」とちゅうちょせず、声を上げられる、そんな地域になればと思います。



いぶき ちずこ
膽吹 千鶴子さん



地域包括ケアセンターいぶき

介護福祉士 中村 義彦さん(左)

介護福祉士 吉田 拓也さん(右)

「お互いに高め合える関係、教わるのがたくさんあります」

地域包括ケアセンターいぶきの中村さんと吉田さんは介護福祉士として勤務しながら、キャラバンメイトとしても活動しています。

「介護の専門家として持ち合わせる知識やスキルをキャラバンメイトのみなさんに伝えたいし、逆にキャラバンメイトのみなさんからは地域の実情を教えてもらっています」と話す二人。

二人が思い描くのは、介護施設、キャラバンメイト、行政、地域のみなさん、いろいろな立場の人が互いに協力し合い、困っている人に自然に手を差し伸べられる、そんな「人に優しい地域」です。

早期発見・早期対応につなげるために

―米原市認知症初期集中支援チーム―

認知症の人とその家族を支援する医療・福祉の専門家による「認知症初期集中支援チーム」。

認知症の人や認知症が疑われる人、その家族を訪問し、適切な医療や介護につなげられるよう支援します。

認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けられるように。

そんな思いで日々認知症の人やその家族と向き合うチーム員を取材しました。

どんな小さなことでもいい。相談をお待ちしています。

■相談窓口 米原市地域包括医療福祉センター ふくしあ内
米原市米原近江地域包括支援センター
☎51-9014 FAX 51-9028



看護師
多賀 希さん



介護福祉士
今井 友緒子さん



医師
中村 泰之さん

早期に気づくこと・

早期支援、対応につなげること

認知症の人の多くは「先のこと
が想像できない」という不安を抱
えています。

極端に言えば、自分が住む家か
ら一歩外は全く新しい世界に見
えるんです。

例えば、デイサービスに行くこ
とも「家族から捨てられたんじや
ないか」と不安な気持ちになるこ
とさえあります。症状が進行すれ
ばなおのこと、本人の不安は増大
してしまいます。

そのため、最初にどうやって支
援するのが重要で、しかも支援
する側にとつては難しいことでも
あります。

だからこそ、家族だけで抱え込
まずに、私たち専門職を頼ってほ
しいと思っています。

十人十色の支援

人それぞれ性格や生まれ育った
環境、人生そのものが違うように、
認知症の人への支援方法も誰かと
同じ支援をまねできるわけではな
いんです。

だから、私たちは一人一人に
合った支援を本人や家族のみなさ
んと一緒に考えていきたいと思っ
ています。

認知症初期集中支援チームの
「初期」とは、症状の「初期」段階
の支援という意味ではなく、
認知症への備えとして、元気な頃
から「早期」に私たち専門職とつな
がりを持つという意味もあります。

「気のせいかもしれない」「こん
なことくらいで相談するのはちよっ
と」とためらわないでください。本
人や家族、地域のみなさんからの
ちよっとした気付きと相談する勇
気で、一緒に支援を始めましょう。
みなさん、どうか気軽な相談窓
口としていつでもお越しく下さい。



認知症になって苦しいのは、周囲の家族はもちろんです。一番苦しいのは認知症の本人です。多くの人は認知症になる前と変わらない「日々の暮らし」を求めています。

住み慣れた地域で、慣れ親しんだ家族や地域の人と、歳を重ねる。その選択が誰にとつても困難なくできるように。

認知症を正しく理解し、お互いに支え合い、認め合える、そんな優しい米原市をみんなで築いていきましょう。



—こんなこと、ありませんか—

〔本人の気持ち〕

〔家族・身近な人の気持ち〕

いらいらする

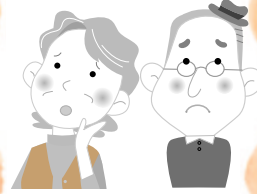


よく忘れるようになった

いろいろなことがおっくうになってきた

話がかみ合わない

どう対応したら良いかわからない



すぐけんかになる

家族の話を聞いてくれない

病院の診察や介護サービスを受けてくれない



その悩み、
私たちチーム員に聞かせてください

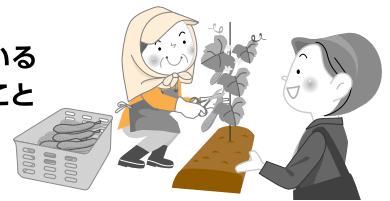
安心
(その1)

匿名でも大丈夫！
相談者の秘密は厳守します



安心
(その3)

自宅だけでなく、
本人が活動している
場所へ訪問することも
できます！



安心
(その2)

家族や近所の人だけでも
相談できます！

—不安が和らぐ接し方—

認知症の人だからといって、何か特別な接し方をする必要はありません。
大事なことは、「人として丁寧に接する」ことです。
お互いの思いを伝え合い、分かり合えるように、焦らず、気長にいきましょう。

丁寧に
接するとは
(その1)

認知症の人は「何も分からない」のではなく、「分かりにくくなっている」だけ！
「ゆっくり」「少しずつ」「繰り返し」
伝えるようにしてみましょう。

丁寧に
接するとは
(その2)

伝える側が時間と心にゆとりをもつこと！
介護者自身の心と体の健康も大事に。日々の中で休息の時間を大切にしましょう。



—ご利用ください—

徘徊高齢者探知サービス事業

GPS端末を認知症の本人が持つことで行方不明時の早期発見につながります。
料 550円/月
※別途サービス利用料がかかります

認知症高齢者等SOSネットワーク事業(無料)

事前登録により写真等の情報を関係機関で共有し、行方不明になったとき等に備えます。

ものわずれ相談室

5分でできる脳の健康チェックから専門職が相談に応じます。自宅への訪問相談も可能です。



ちょっと相談所 認知症カフェ

市内の介護事業所等で、介護の専門家に気軽に相談できます。
■日時、場所等はくらし支援課へ

認知症安心支援ガイド オレンジまいばら(無料)

自分や身近な人が「認知症かも」と感じたときに症状に合わせた相談窓口などを確認できます。
■配布場所 ぐらし支援課、ふくしあ等