

ともにつくろう！



今後の急速な高齢化に伴い、認知症の人は、さらに増加していくことが見込まれています。

令和元年6月に国が発表した認知症施策推進大綱の中で「認知症になっても希望をもって日常生活を過ごさせる社会を目指す」ことが基本的な考え方であることが示されました。

認知症は、誰もがなりうる身近な病気です。

南九州市においても、認知症になっても今までと変わらない関わりを大事にし、認知症の方が希望を持って自分らしく暮らし続けることができるまちを目指しています。

今回、身近な方や自分が認知症になっても「安心して老いることができるまち」について考えてみたいと思います。

ともにつくろう。安心して老いることができるまち

皆さんはどう感じますか
身近な方が認知症になったら…
自分が認知症になったら…

●外を歩いている認知症の人をイメージしてみてください。

- ・一人で出かけるなんて危ない。
- ・無事に帰れるか心配。
- ・本人が道に迷って困ったり、不安に思ったりしているのではないか？など



●実際に認知症の方の声をきいてみましょう。

- ・私たち一人一人は、自分なりの理由や目的があつて外に出かけています。
- ・ルンルン気分散歩しているだけなのに心配しないでください。
- ・認知症と診断された途端、外出を制限しないでください。



私たちが相手を思つてかける言葉や行動と認知症の方の思いは違う場合があります。

●では、どうしたらいいのでしょうか？皆さんが認知症だったらどうしたいですか？

- ・制限されずに、散歩を楽しみたい。いろんなところに出かけたい。
- ・今までやってきたことを続けたい。(サロン、買い物、グラウンド・ゴルフなど)



認知症と診断されると、その人を思い過剰に心配したり、行動を制限したりします。

よかれと思つてしている行動と、認知症の方がしてもらいたい行動は違う場合があります。

認知症の方の声に耳を傾けてください。見守りや声かけなどちょっとした支えがあることで、外出を楽しみ、地域とつながり、充実し

た生活を送れている方もたくさんいます。

●どう見守ったらいいの？どう関わったらいいの？

現在、南九州市の「ともにつくろう。安心して老いることができるまち」への取り組みとして各団体に実施している**認知症優導訓練**をご活用ください。

【内容】

- 優導訓練（講話編）
見守り方や関わり方のポイントについてお伝えします。
- 優導訓練（実技編）
①グラウンド・ゴルフ編の劇を見てもらいます。（点数のつけ方や順番がわからない人に対して地域の人には迷惑そうに対応する）
②グループごとに感想・振り返りをします。



●優導訓練を受講してみました。

・自分のことだと思つて聞いていました。自分がこれから通る道、認知症になつても、認知症であることを隠さず、地域の人に見守ってもらいながら、この地域で生活していきたいと思つきました。

・90分の講座でしたがあつという間でした。自治会で見守りのある土壌ができることが大事だと感じました。

● 優導訓練を受けて地域は変わりましたか？

優導訓練を受けてから、みんなで集まったときに、「物忘れが気になるよねえ」と気軽に口に出せるようになりました。

講座を受けて4カ月、地域の見守りの目が柔らかい雰囲気になったのを感じています。

● 身近な人が認知症になった時の関わり方は？

「認知症」と聞くと、他の病気と違い、知らず知らずのうちに構えてしまいます。

さりげない会話や、声かけが自然と減ってしまうことがあります。また、よかれと思って相手の気持ちを代弁してしまうこともあります。

今までと変わらない関わり方が大事です

今までと変わらない関わりとは・・・例えば、「**認知症の人**」ではなく、昔から一緒にこの地域で生活していた、朗らかで、面倒見がよい、「○○さんが認知症という病気になっただけ」という今までの人となりを大事にした自然な関わりのことです。

**認知症ほのぼの体験談優秀賞から
家族の関わりについて紹介します。**

母は92歳。

日々、増悪する認知症状と闘いながら、介護の大変さを実感している。

しかし、大変さだけでなく、実母を介護出来る喜びや満足感、愛おしさを感じる瞬間は沢山ある。

母は、テレビに出てくる分からない横文字は、必ず尋ねてくる。いつもの事なので、適当に返すことも多い。今朝の事、「リッチって、何っちな言っこんな？」と、朝の忙しい時間に相手の都合はお構いなしに尋ねてきた。「嬉しい気分。心が豊かかってことよ。」と、手短かに返事すると、「え、あたい（私）がこっじやっなあ。」と満面の笑みを見せる。「ん〜。やっぱりお金持ちと言っことかな？」と改めると、「あたいじゃなかなあ。」という返事に、お互い大笑い。こんなたわいも無いやり取りをしながら、いつまでも穏やかな生活が続いて欲しいと願う。そそくさと出勤の準備をし、「行ってきま〜す。」の声掛けに、「また、夕方おがな〜」と、笑顔の返事を貰う。

今日も嬉しい有難い言葉に送り出されてきた。
感謝の心を学ぶ毎日だ。



【選考メンバーから】

素敵なエピソードですね。大変な事もあり、時には腹を立ててしまうこともあるかと思いますが、お互いに良い関係を大切にしながら、楽しもうとしている姿を感じます。温かい気持ちになりました。

おれんじフェスタ

認知症の新しい考え方やつきあひ方、また地域の中で自分らしく過ごすためのヒントを講師の先生や認知症ご本人の方々が教えてくれます。

また、当日は認知症予防に関係する体験コーナーも多く設けておりますので、ぜひお越しください。

■日時 10月15日（土）

午前11時50分〜午後4時15分

■場所 穎娃文化会館

■内容 講演の部、体験コーナーの部

※体験コーナーには、脳トレ、おれんじカフェ、運動、歯っぴー、ほのぼの展示などのコーナーがあり、プレゼントを準備しています。また、3つ以上のコーナーを回ると先着130人にプレゼントがあります。

■申し込み方法 10月4日（火）までに、長寿介護課地域包括ケア係へ電話にてお申し込みください。
☎0993-561111

※新型コロナウイルス感染症拡大の際は内容を変更する可能性があります。

令和4年9月18日から24日は「認知症を理解し一緒に歩む県民週間」です。