

つながり・支え合う地域へ 広がる理解の輪へ認知症

地域の拠点であるコミュニティセンターを活用して 認知症の人を見守ることができる地域に

Interview

市内で初めて「声掛け模擬訓練」を実施した主催者の声



寺田地区コミュニティセンター長 畠山 城司さん(70) =荒木田=

2年前の秋ごろのことでした。農作業を終え、暗い中帰り支度をしていると、つえを引かずって歩くおじいさんがいました。「どこさ行くの？ ここがどこか分かる？」と聞いても、あいまいな返事で、ここがどこなのか分からない様子。幸い、自宅の住所は分かっていたので、車で送り届けましたが、あの時に声を掛けなかったらどうなっていたのだろうと今でも不安に思います。その体験があつてから、認知症について意識するようになりました。

そんな折、市の担当者から「奥州市で行われる声掛け模擬訓練を見に行かないか」と誘いがあり、実際に参加してみると「寺

田地区でも同じようなことができるのではないか」と思ったことが実施のきっかけです。

訓練をしてみると「声掛けの仕方は分かっているようで、分かっていた」という感想が多かったです。また、訓練を実施したことにより、参加者の認知症に対する意識も変わったように感じます。

今回は年配の人が多かったですが、今後は小・中学生も交えて行いたい。また、コミセンまつりなどのイベントで寸劇を行ったり、訓練の様子をコミセン広報でお知らせしたりするなど、認知症の人を見守ることができる地域づくりに貢献していきたいと思っています。



寸劇1
まずは見守ろう。

寸劇2
もし、家族が行方不明になったら、少しでも早く110番しましょう。

声掛け模擬訓練(10月29日、寺田「コミュニティセンター」)

相手の言葉に耳を傾けよう。

目線を合わせて、優しい口調で。

「おめさんどこさ行くの？」
その一言から始まる見守りの地域づくり

寺田コミュニティセンターは10月29日、市内で初めての声掛け模擬訓練を行い、参加した寺田地区住民や市職員、福祉関係者ら約50人は、認知症への理解を深めました。

声掛け模擬訓練に入る前に、市職員と西根プランチの職員による寸劇で学習。「認知症の人のひとり歩きと声の掛け方(寸劇1)」と「家族がいなくなった時の警察への連絡の仕方(寸劇2)」について、時にはアドリブを織り交ぜコミカルに、かつ悪い例、良い例と分かりやすく演じ上げました。

寸劇で認知症の人への声掛けの方法を学び、いよいよ実践訓練。地区内に認知症高齢者役を配置し、屋外で行う予定でしたが、当日はあいにくの雨のため、室内の訓練に切り替え、コミュニティセンターの各部屋に認知症高齢者役を配置し、班ごとに実施しました。

認知症高齢者役には「参加者に家に帰るよう声掛けをされても、はぐらかすように」と事前に説明されているため、参加者は世間話をしながら、相手の身になって優

しく接するなど、工夫しながら声を掛けていました。

参加者からは「事前に寸劇で学習していないと、きちんとした対応はできなかった」「日常から今日の訓練で覚えた対応を心掛けた」と感想が述べられるなど、訓練前と比べて認知症に対する意識の変化が見られました。

認知症の人への対応ポイント

◆対応の心得「3つの「ない」」

- ①驚かせない ②急がせない ③自尊心を傷つけない

◆対応の7つのポイント

- ①まずは見守る ②余裕を持って対応する
③声を掛ける時は1人で ④後ろから声を掛けない
⑤相手に目線を合わせてやさしい口調で
⑥おだやかに、はっきりとした話し方で
⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症は他人事ではありません 誰もがなりうる身近な病気です

4人に1人が認知症の可能性

厚生労働省が平成27年に発表した「認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)」によると、全国の65歳以上の高齢者のうち、認知症の人は平成24年で約462万人、割合にすると、およそ15%に上ると推計されています。また、正常と認知症との中間の状態の軽度認知障害の高齢者約400万人と合わせると、65歳以上の高齢者の約4人に1人が、認知症またはその予備軍ということになります。

認知症は誰もがなりうる身近な病気です。

八幡平市に当てはめてみると

市の人口(2万6199人)のうち、65歳以上の高齢者数は9908人で、その割合は約37・82%となっています(平成29年9月30日現在)。

認知症の全国有病率15%から計算すると、市の認知症高齢者数は約1486人と推定されます。

◆新オレンジプランとは

高齢化の進展に伴い、認知症の人の増加への対応が課題となっている中、認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で、自分らしく暮らし続けることができる社会を実現すべく、平成27年に「認知症施策推進総合戦略」認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて「新オレンジプラン」が策定されました。

本戦略の推進に当たっては、以下の7つの柱に沿って、施策に取り組んでいきます。

- ① 認知症への理解を深めるための普及・啓発の推進
- ② 認知症の容態に応じた適時・適切な医療・介護などの提供
- ③ 若年性認知症施策の強化
- ④ 認知症の人の介護者への支援
- ⑤ 認知症の人を含む高齢者にやさしい地域づくりの推進
- ⑥ 認知症の予防法、診断法、治療法、リハビリテーションモデル、介護モデルなどの研究開発およびその成果の普及の推進
- ⑦ 認知症の人やその家族の視点の重視

認知症地域支援推進員を配置

今年度から、市地域包括支援センターに、認知症地域支援推進員を配置しています。

同推進員は、医療機関や介護サービス事業所などの地域の支援機関をつなぐ連携支援、認知症の人やその家族を支援する相談業務などを行っています。

認知症と診断されても、家族や地域の皆さんの少しい見守りができることがまだまだあります。各地区で開催している「ゆうゆうカフェ」にも参加していますので、気軽に声を掛けてください。

認知症地域支援推進員
津志田 悠さん



高齢者の暮らしをサポートする 総合相談窓口

市地域包括支援センターは、介護、福祉、保健、医療などさまざまな面から高齢者の生活を総合的に支援する機関です。

市地域包括支援センター
(市役所健康福祉課内)
☎74-2111・内線1090～1095

各地区には、地域に根ざした相談窓口「地域包括支援センターランチ」があります。

西根ランチ
(特別養護老人ホームむらさき苑内)
☎75-1255

松尾ランチ
(介護老人保健施設希望内)
☎71-1012

あしろ苑ランチ
(介護老人保健施設あしろ苑内)
☎72-3511

りんどう苑ランチ
(特別養護老人ホームりんどう苑内)
☎73-2860

「妻が認知症かもしれない」と思ったのは8年ぐらい前のこと。物忘れや同じことを繰り返す話など、症状が始めました。当時、私は認知症に対して理解や知識が足りなかったため、伝えれば分かると思い、叱ったり、冷たく当たったりすることもありました。

症状がだんだんと進んでいくにつれ、妻はできないことが増え、料理や洗濯などの家事は全て私がするようになりました。また、ひとり歩きもするようになり、目を離すことができなくなっていきました。

当然、自分の時間が持てず、ストレスを感じるようになりましたが、どこに相談すればよいのかも分かりません。インターネットなどから情報収集して、自分で道を

周囲の理解を広める取り組み

みんなでなろう認知症サポーター

孫世代のための認知症講座は10月24日、平館小で行われ、4年生から6年生の児童52人が認知症について学びました。

スライドを使い、認知症は脳の病気であること、環境や周りの人の接し方で症状の改善につながることを学習しました。

講座終了後には、認知証サポーターに認定され、交付されたオレンジリングを腕に付けた児童たちは、地域の認知症の人を温かく見守ることを誓いました。

市在宅介護・認知症講演会は11月12日、西根地区市民センターで

講演会で知ろう認知症

孫世代のための認知症講座は、毎年市内の小・中学校で開かれ、29年度は4校で行われました。

困っている高齢者がいたら、やさしく声掛けします。



平館小の認知症サポーター

開かれ、市民約150人が参加しました。

認知症地域支援のエキスパート、和ねつとDSD研究所の森岡朋子氏が「認知症ってなあに？」と題し、つながる・支えあうと題し、講演。森岡氏は①まずは認知症について知ること「理解」②自分から心を開いて他人を受け入れる努力をすること、その準備をしていくこと「つながり」③地域の誰もが認知症になっても大丈夫なように、見守り支えあうこと「支援」の3つが大切であると訴えました。

また、フリーアナウンサーの町亜聖氏による「十年介護、車いすの母と過ごした軌跡の時間」と題した講演も行われました。

講演会の参加者からいただいた感想・意見を掲載します。
認知症を知らない人、自分は大丈夫だと思っている人の考えるきっかけになることを期待します。

▶認知症には原因となる病気があることを初めて知りました。▶認知症の行動・心理症状は、環境から受ける影響が大きいことが分かりました。やさしく接したいです。▶無知で介護していたこと、今日の話を聞き反省しきりです。▶いずれはわが身、また身近であるかも。▶家族の介護中です。今日の話を聞いて、少し疲れている自分に気付きました。▶(子どもたちが実施した声掛け訓練の動画を見て)子どもの頃から関わっていくことや地域での取り組みが大切だと感じました。▶認知症になったことを隠さず、話せる社会が当たり前になれば。私も自分から心を開く努力をしていきたいです。▶認知症に限らず、普段から声掛けや見守りが自然な地域づくりが必要だと思いました。▶普段から「ありがとう」と言えるように心掛けたいです。

「妻が認知症かもしれない」と思ったのは8年ぐらい前のこと。物忘れや同じことを繰り返す話など、症状が始めました。当時、私は認知症に対して理解や知識が足りなかったため、伝えれば分かると思い、叱ったり、冷たく当たったりすることもありました。

症状がだんだんと進んでいくにつれ、妻はできないことが増え、料理や洗濯などの家事は全て私がするようになりました。また、ひとり歩きもするようになり、目を離すことができなくなっていきました。

当然、自分の時間が持てず、ストレスを感じるようになりましたが、どこに相談すればよいのかも分かりません。インターネットなどから情報収集して、自分で道を

切り開いてきました。

そんな状況に変化があったのは昨年、民生委員からの誘いを受けて夫婦で訪れた「ゆうゆうカフェ(認知症カフェ)」でした。そこで知り合ったケアマネジャーの紹介で、今年からデイサービスやショートステイを利用し始め、やっと自分の時間を持てるようになりました。わずかですが、心に余裕が生まれたように感じます。

家族が認知症かもと悩んでいる人は、早いうちに専門医に相談してみてください。症状が軽いうちに治療を始めれば、薬で進行を遅らせることもできます。また、自分も大切にする事です。ゆうゆうカフェなどの情報交換できる場を活用し、一人で不安を抱え込まず相談することをお勧めします。

家族など介護者向けの支援

1 ゆうゆうカフェで気軽に相談“リフレッシュ”

各地域のランチでは、認知症の人やその家族、物忘れが心配な人、認知症に関心のある人など、誰でも気軽に参加できるカフェを開催しています。

「もしかして、認知症かも」と不安になったり、介護の悩みを相談できなかったりしている人は、一度参加してみませんか。参加者同士の交流や情報交換が、あなたの一助となるかもしれません。



「ゆうゆうカフェまつお」初開催
(10月20日、オークカフェ)



西根ランチによるミニ講話
(10月10日、珈琲メトロノーム)

【今年度の開催日程】

▶ゆうゆうカフェにしね 1月9日(火)、2月13日(火)、3月13日(火) 場所 珈琲メトロノーム(大更)
▶ゆうゆうカフェたやま ※3月開催予定

情報交換や悩みを共有できる場の提供(1)、ひとり歩き対策(2・3)で家族を支援します。

2 盛岡広域シルバーケアSOSネットワークシステム

住所、氏名、生年月日、体格などの基本情報と写真を警察署に登録。登録者の行方が分からなくなったときに、家族から連絡を受けた警察署は、登録されている情報を関係団体(市役所や消防署など)に通報し、捜索協力を依頼します。

申込窓口は、市地域包括支援センターです。

3 市認知症高齢者等見守り推進事業

GPS(衛星利用測位システム)機能の付いた端末機(携帯電話除く。)の購入に係る経費の一部を補助します。事前に申請書の提出が必要ですので、購入前に市地域包括支援センターまでお問い合わせください。

■助成額 上限 18,500円(一人につき1回限り)

