



## ◎オレンジキャンペーン

～認知症になっても安心して暮らせるまちづくり～

9月の「世界アルツハイマー月間」に併せ、認知症への理解を深める活動「オレンジキャンペーン」を行います。 **ID 64785**

### 映画「ばあばはだいじょうぶ」上映会

日 9月10日(土) 午後1時30分～3時10分  
場 穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール  
費 無料 定 50人(先着順)

申 8月29日(月)から9月7日(水)に中央地域包括支援センター(TEL72・9986)へ電話で  
他 上映会に合わせて、認知症に関するパネル展も実施します。

### 図書館特設コーナー

市内5図書館に特設コーナーを設け、認知症に関する本を提示します。

期 9月10日(土)～21日(水)

### 認知症に関する市役所口ビエ展

オレンジキャンペーンの活動紹介や認知症に関する展示を行います。

期 9月13日(火)～21日(水)

場 市役所1階東側口ビエ

## ◎認知症サポーター養成講座

正しい知識と理解を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る認知症サポーター養成講座を開催します。

日 9月21日(水) 午後1時30分～3時

場 市社会福祉協議会堀金支所集会所

費 無料 定 30人程度(先着順) 持 筆記用具

申 8月31日(水)までに市社会福祉協議会へ電話(TEL72・1871)で

他 市では、区や事業所、学校など、5人以上の受講者がいれば養成講座を開催しています。詳細は問い合わせください。

問 高齢者介護課 TEL71・2474

**ID 65542**



# 特集2◎認知症を考える

## 地域で支える――。

## それは、負担のない距離で 関心を持ち合うこと。

認知症が進んでも安心して暮らすために、周囲の人ができることは何か。日々、認知症の方と接している介護支援専門員(ケアマネジャー)の二村高明さんに話を聞きました。

### 少しずつ、心の準備を

家族が認知症と診断されたとき、その事実を「他者に知られたくない」と考える人は少なくありません。同じ経験をした人でないと分からないことですが、当事者の家族は、医療機関や介護施設の人以外には相談できず、少なからずストレスを抱えながら暮らしています。

「ご家族の誰かに、今までできていたことに手間取ったり、趣味などの活動に意欲がなかったりすることが増えてきたときは、少しずつ、心の準備をしていくことが大切だと感じま

### 「今」の姿を許容する

す。そして、ためらうことなく専門機関に相談してほしいと思います。

認知症により物忘れが多くなってしまった本人にとって、家族から「それさっきも聞いたよ」とか、「前に言ったよ」などと言われてしまうことは、悔しく悲しいことではないかと思えます。当然、本人の気持ちは本人にしか分かりませんが、認知症が進行しても感情は残っているとされています。

認知症の方のご家族と話す際は、「今の本人の姿を認めるのはつらい

ですね」と伝えていきます。認知症になる前の、しっかりとした本人の姿を知っているが故に、今までと違う姿を認めることに時間がかかってしまいます。認知症になった方の家族は、本人も含めみんな大変な思いをされています。

### できることを奪わない

軽度の認知症であれば、普段は近所の人と話したり、料理を作ったりすることができるようになります。それは、家族や地域の人がそっと見守って、その人ができることを奪わないようにされているからだと思えます。

例えば、認知症の方がガスコンロ

を使って料理をしていると、家族が火事を心配してIHコンロに変えます。すると、認知症の方は新しいコンロの使い方が覚えられず、今までできていた料理ができなくなってしまう。良かれと思って改善することが、ときには認知症の方にとっての「できていたこと」を奪うことにつながってしまうことになるのです。

### 一言、声を掛けてほしい

認知症の方は、自分で安全管理ができません。だからこそ、周りにいる人が少しでも気に留めていくことが大切です。外出先などで困っているような人を見かけたときに、電車で席を譲る感覚で、「困っているこ

とはありますか」の一言を掛けてもえたらと思います。そして、話を聞くなかで同じことを何度も言うなど「おや？」と感じることがあったら、専門の人に伝えていただきたいです。

### 負担のない距離で関心を

認知症の方を地域で支えることが必要と言われていますが、そうなるためには、「その人が、その地域でどう暮らしてきたか」に左右されるのではないかなと思います。

例えば、区の役員やお祭りなどに積極的に参加されていた人とそうでない人とで比べたとき、人付き合いが多ければ、それだけ地域の中でも

「〇〇さん大丈夫かね」などと、関心を持ってもらえます。一方、あまり地域と関わることなく過ごしてきた世帯では、家族が認知症になってしまったとき、地域の人に打ち明けられることができるでしょうか。

昔に比べ、他人に関心を持たない人、他人から関心を持たれることに慣れていない人が多いように感じます。それにより、介護疲れやつらい思いを抱え込んでしまう人が増えているのではないかと思います。

地域でも、ほんの些細なこと、お互い負担のない距離で関心を持ち合うことが、認知症の方と家族を支えていく上で大切だと思います。



社会福祉法人七つの鐘  
安曇野南介護相談センター  
二村 高明 さん

【プロフィール】  
主任介護支援専門員 / 社会福祉士 / 精神保健福祉士  
介護支援専門員として22年間、要介護認定された人やその家族と行政、医療機関、施設とをつなぐパイプ役として活躍。三郷小倉。

## ◎認知症見守りネットワークをご存じですか

安曇野市認知症見守りネットワークは、地域で暮らす皆さんが日常生活を送る中で認知症の方を見守る仕組みです。

市では、認知症の方の普段と違う様子を発見したときに、家族や関係機関と情報を共有することで、本人や家族が安心して暮らせるまちづくりを目指しています。地域の皆さんも、日常生活や仕事の中でのさりげない見守りをお願いします。

**ID 65542**

### 認知症見守りネットワークのイメージ

