



世界アルツハイマー月間に併せて認知症の理解を深める活動「オレンジキャンペーン」を行います。
問高齢者介護課 Tel.71-2474

■映画上映会 オレンジ・ランプ

日9月23日(月・祝)13:30~15:20
場穂高交流学习センター「みらい」多目的交流ホール
定200人(当日先着順) 費無料 申不要



■同日開催 認知症相談会

認知症(若年性も含む)に関する相談に地域包括支援センターの職員が応じます。
日9月23日(月・祝)10:00~11:30
場穂高交流学习センター「みらい」学習室 ほか

■パネル展示・図書の展示

パネル展示
認知症の人や家族の声、デイサービス利用者の制作物を展示します。
①日9月3日(火)~12日(木)
場市役所1階西側
②日9月13日(金)~23日(月・祝)
場穂高交流学习センター「みらい」
図書の展示
認知症に関する本を展示します。
日9月15日(日)~29日(日) 場各図書館

でいたことを相談できたことでした。リハビリの方法を考えるなど夫にとって一番いい方法をケアマネジャーさんやスタッフの皆さんと一緒に考えることで気持ちが楽になりました。

現在はカフェがオレンジカフェとなり、月1回利用しています。距離感が近いと息が詰まるので、このペースと距離感がちょうどいいと感じています。なんでも話せる環境があるのはありがたいですし、「あの時言わなきゃよかった」と後悔することがない雰囲気が一番気に入っています。

最近、オレンジカフェで使うのぼり旗の布を探しに行き、ミシンで作る

など、皆さんと一緒に活動することも増え私の居場所となっています。

カフェを心のよりどころとして

オレンジカフェの皆さんの勧めで認知症サポーター養成講座や失語症勉強会にも参加し、理解が深まったことで、夫との生活も少しずつ充実していきました。同時にリハビリのおかげで夫のすることも少しずつ増え、要介護度も軽くなりました。野球をやっていた持ち前の運動神経も味方したのかもしれないですね。

食事の時間は以前と変わらず夫婦団らんの時になっています。朝ご飯を全

部食べてもらった時が一番うれしい瞬間です。夫も「私の作るご飯はどれもおいしい」と笑います。

感情のコントロールが時々難しくなる夫とのコミュニケーションに悩むことは今でももちろんあります。しかし、今は悩みを聞いてくれる人と場所があります。このオレンジカフェを心のよりどころとして利用しながら、これからも夫婦2人で寄り添い、生きがいを持ち仲良く暮らしていきたいです。

※オレンジカフェ・認知症の人やその家族が集い、仲間づくりや情報交換、相談ができ地域の人も交流できる居場所。

認知症の人やその家族を見守る応援者 認知症サポーター養成講座

日9月24日(火)13:30~15:00
場市役所4階大会議室
定40人(先着順)
費無料
申9月3日(火)から13日(金)に電話で
問高齢者介護課 Tel.71-2474



写真 左上：カフェには認知症サポーターも 左下：千鶴さんが作ったのぼり旗 右：手を取り合いほほえむ敏夫さんと千鶴さん

いつまでも自分らしく あなたが家族がみんなが支える ーオレンジキャンペーンー

ある日突然、自分や家族が認知症に――。

脳の病気である認知症。高齢者だけでなく、若年性のもや脳梗塞や脳出血といった脳の血管の病気をきっかけに発症するものもあります。

今月号では、脳梗塞による言語障害や認知機能の低下と向き合いながら暮らす夫婦のインタビューと共に9月に行うオレンジキャンペーンを紹介。

家族や地域で支える認知症を考えます。

脳 梗塞になったことをきっかけに言語障害と認知機能の低下という後遺症を抱える降幡敏夫さん。夫を支えながら夫婦で自分らしく暮らす妻・千鶴さんの2人に話を聞きました。

突然の闘病生活 無我夢中で

あの時は無我夢中でした。4年前の7月、夫が突然、脳梗塞になり言語障害と認知機能の低下が後遺症として残りました。夫は元々器用で家のことはなんでもこなし、野球が好きでピッチャーを務めるなどとても活動的な人。それが急にできなくなってストレスの発散ができなくなったことで、私も夫もとても切なく、よくけんかをしました。

一生懸命気持ちを伝えようとしても周りに伝わらず、感情のコントロールが難しい状態の夫とのコミュニケーションが一番大変でした。最初は落ち込むこともありましたが、いろいろなことを試した結果、今では、少しずつジェスチャーや長年のあうんの呼吸で意思疎通ができるようになっていきます。

得意を出せる 相談できる場所

脳梗塞の発症から1年間は必死で、悩みを聞いてもらう時間もありませんでした。そんな時、ケアマネジャーさんに誘われ、夫が通う施設にあるカフェに行ってみることに。ここで一番うれしかったことは今まで1人で悩ん