

認知症と歩む

地域とつながる

記憶や判断力などの機能が低下し、さまざまな場面で生活のしづらさが現れる認知症。発症の原因や時期、症状に違いはあっても誰もがなり得る病気です。認知症やその疑いがある人が集まり、本人同士で自由に話す「本人ミーティングあづみの」が7月20日と8月24日に市内で初めて開かれました。今号では、認知症になっても自分らしく地域で暮らすための取り組みを紹介しします。

問 高齢者介護課 Tel 71・2474

本人も家族も和やかに

今 日はどんな話から始めましょうか。毎回和やかな雰囲気が始まる本人ミーティング。話し合いのテーマは、認知症だと診断を受けた時の気持ちや生活での困り事のほか、自分の趣味やこれからやりたいことなど多岐に渡ります。若年性認知症の人や高齢になってから認知症になった人、認知症の前段階と考えられているMCIと診断された人などが月に1回集まって自由に語ります。話し合いは本人が主体となつて進めますが、コーディネーターなどの専門スタッフも参加し進行をサポート。事前の予約も必要ないため、自分の体調に合わせて気軽に参加できます。

また、本人ミーティングには付き添



いの家族やパートナーは話し合いに同席しないルールがあります。普段の生活で長い時間を共にする人だからこそ、お互い話そうとできない思いを抱えている場合もあります。本人同士

Interview ありのままを伝え地域とつながる

認知症と共に生きる皆さんと本人ミーティングを運営する櫻井さんに認知症になっても住み慣れた地域で暮らすために必要なことを聞きました。



長野県若年性認知症
支援コーディネーター
櫻井靖志 さん

認知症であることを本人や家族が地域に伝え、つながりを持つことが必要だと感じています。家族以外の方が発症を察して行動できるケースはほとんどありません。普段の言動で思い当たることがあっても、本人に確認することはなかなかできないからです。だからこそ、日頃から困っていることを伝えられる、そしてそれを受け入れる環境を地域に整えておくことが大切です。そうすることで「知っていたから助けることができた」という場面が増えていきます。本人ミーティングは、認知症を通じて感じる困り事を伝え合う場でもあります。自分や家族が認知症だと地域に伝えるににくいと感じたら、まずは本人ミーティングへ足を運んでみてください。地域とつながるためのヒントがきっと見つかると思います。

本人同士だから分かる思い

が話している時間は、支える側の人も別のスペースで悩みを話したり、利用している介護サービスなどの情報共有をすることで、日常から離れてリフレッシュできます。

※記憶障害など軽度の認知機能障害はあるものの、日常生活にはあまり支障がないため認知症とは診断されない状態

「診断を受けた時はショックで、何で自分かと思った」、「仕事ができなく

なり、社会との関わりがなくなって不安」、「言いたいことが頭の中にはあるのに、言葉が出てこないで家族に思いを伝えられない」など本人ミーティングでは自分の気持ちをありのままに話し、同じ病気を抱える人の話に耳を傾けます。本人同士だからこそ分る思いに共感し、時には何気ない会話から自分の本音に気が付き、向き合うきっかけとなることもあります。

共有するのは、悩みや不安だけではありません。「自分でできることは自分でやろうと、以前は家族に任せていた家事を積極的にやるようになった」

「友人の励ましが前に進む力になった」、「多くの人が発症するこの病気を自分の体験を交えて伝えていきたい」など、認知症になって感じた周囲への感謝や前向きな思いを話し、笑い合うこともしばしばあります。

参加した皆さんは「来る前は緊張していたけれど、心地良い時間を過ごせてすっきりした。こういう場所があると、気持ち良く話せる」と晴れやかな表情で次回の本人ミーティングを楽しみにしていました。

info

健康チェックでフレイル予防 おすすめ介護予防講座・教室

●フレイル予防講座～あたまと体の健康チェック～

脳年齢測定や動画を見ながら自宅で体操が行える動画配信サービスを体験できます。

日 時	場 所	内 容
10月29日(水) 9:30～11:00	豊科交流学习 センター「きぼう」 学習室1	▷健康チェック (脳年齢測定) ▷薬剤師の講話 ▷お薬相談
11月21日(金) 9:30～11:00	穂高公民館 視聴覚室	
11月11日(火) 13:30～16:00	明科公民館 講義室	▷健康チェック (脳年齢測定、握 力など)
11月27日(木) 13:30～16:00	堀金公民館 講堂	

共通事項

☑ おおむね65歳以上の人

定 各10人程度(先着順) 費 無料

申 9月22日(月)から10月17日(金)に電話で
(申し込みは1人1会場まで)

問 高齢者介護課 Tel 71-2474

●お口いきいきアップ教室(穂高)

口の機能低下の改善方法など口の健康を学びます。

日 10月29日～12月10日の水曜日(全6回)
13:30～15:00

場 穂高公民館 ☑ おおむね65歳以上の人

定 各10人程度(先着順) 費 無料

申 9月22日(月)から10月3日(金)に電話で

問 高齢者介護課 Tel 71-2474



市制施行20周年記念事業

認知症希望大使講演会

認知症と共に生きる春原さんの講演会を開催します。

日 11月8日(土) 13:30～16:00

場 堀金総合体育館サブアリーナ

講 春原治子さん(日本認知症希望大使・本人大使)
櫻井記子さん

(特別養護老人ホームローマンうえだ前施設長)

費 無料 定 100人(先着順) 申 10月1日(水)から31日(金)に電話で

問 高齢者介護課 Tel 71-2474

●内容

▷認知症への備え・新しい認知症観

▷認知症になってからも自分らしく暮らす



春原治子さん