



特集 認知症の人のために

私たちが できること

認知症にはなりたくない。でも、
もし自分や周りの人がなってしまうら？
認知症になっても自分の住み慣れた地域で
家族や友だちと一緒に自分らしく暮らしたい。
誰もがそう願っているはず。
そのためには、どうしたらいいのでしょうか。

広報4月号では「認知症は予防できるのか」
について考えましたが、今月は
認知症の人のために地域で活動している皆さんに
スポットを当ててみました。



三豊市の花 ま〜がれっと通信

三豊市を マーガレットでいっぱいしよう

市役所の玄関を飾る可憐なマーガレット。皆さん、ご存知でしたか？
実はこれ、市の女性職員有志で結成された『みとよ女子部』のアイデア。「生産量日本一を誇る市の花マーガレットをたくさんの人に知ってほしい」と、彼女たちが愛情を込めて育てています。お客さんの喜ぶ顔を思い浮かべながら、今日も笑顔で水やりをするメンバーです。

▶ダンボールコンポストで作った堆肥を
利用しています

三豊市の人口 ※平成27年5月1日現在 ()内は前月比
世帯数 23,304 世帯(+20) 総人口 65,669 人(-44) 男 31,269 人(+30) 女 34,400 人(-74) ※香川県人口移動調査による

広報 **みとよ** 6月号 目次
平成27年 contents

- 3 特集 認知症の人のために 私たちができること
- 10 eM's Information みとよ暮らしのおしらせ①
春の叙熱など / 市職員募集 / 行政相談委員 /
市役所本庁舎駐車場の利用制限 /
コミュニティ助成事業 (自主防災組織育成助成事業)
- 12 平成27年度 健康診査・がん検診
- 14 みとよHOT ほっとNEWS(ホットニュース)
- 16 eM's Information みとよ暮らしのおしらせ②
高瀬・財田B&Gプールオープン / 国勢調査調査員募集 /
市文書館講演会 / 香川大学サテライトセミナー参加者募集 /
児童手当現況届 / 身体障がい者補助犬給付 / 住宅の耐震対策支援 /
市営住宅入居者募集 / 国民年金 / 本人通知制度
- 21 eM's 深読みひろば
男女共同参画
- 22 6月のお知らせ
募集 / 相談 / 講座・教室 / イベント / 納税のお知らせ /
マリウエーブ情報 / 国際交流協会
- 25 保健・相談
- 26 ここ笑み通信 ~子育てするなら三豊が一番！~
歯と口の健康フェスタ / 命のリレー記録「Myカルテ」 /
eM's Smile ふおとぎやらしい / 乳幼児健診 など
- 28 みとよ写真帳 / 編集後記

表紙 今月の市民力



平成25年の秋、上高野長寿会の「高齢者声かけ見守り隊」が発足しました。週1回、2人1組で地域の一人暮らしのお年寄りの家を訪問し、元気でいるかどうかの安否確認をしています。

「訪問する日が決まっていますので、お年寄りはとても楽しみにしてくれています。玄関を開けて待っていてくれる人もいます。本当にうれいすね」と会員の皆さん。全然知らない人ではなく、自分の近所の人に来てくれるので、お年寄りも安心できるし、自分たちも行って話をするのが楽しいと言います。

「今は高齢の会員が高齢者を見守っている状態ですが、今後は若い人も子どもたちも、みんなが一緒に取組んでいきたいですね。いつ自分が見てもらう立場になるか、分からないので「お年寄りが孤立しないように少しでも多く訪問し、地域ぐるみで見守っていきたくてがんばっています。」

介護者の 気持ちの変化

第2ステップ

混乱・怒り・拒絶

- 認知症への理解が不十分であるため、どう対応すれば良いかわからず、ささいなことに腹を立てたり、拒絶するような態度をとったりする
- 精神的にも身体的にも疲れ果て、絶望感に陥りやすい、最もつらい時期

第1ステップ

とまどい・否定

- おかしい言動を示し始めた親や配偶者に戸惑い、否定しようとする
- 異常な言動に気付いても、それを他の家族に打ち明けるべきかどうか悩む時期



第3ステップ

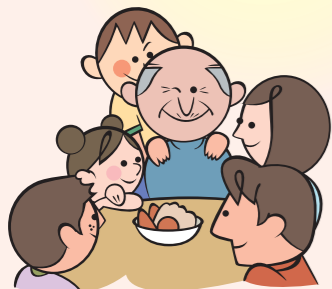
割り切り

- 怒ったりイライラしたりしても何もメリットはないと思い始め、割り切るようになる
- 症状は同じでも、介護者にとって「問題」はずっと軽くなり、適切な援助や協力を得られれば、在宅介護でやっていけるのではないかという気持ちに変化し始める時期

第4ステップ

受容

- 認知症に対する理解が深まって、認知症の人の心理を介護者自身が考えなくても分かるまでになる
- 認知症の家族のあるがままを受け入れられるようになる時期



裕ができ、認知症の人にもよい影響を与えます。

大切なのは わかって あげること

本人の不安、介護者の苦悩…
 その気持ちを理解することが
 私たちにできる第一歩。

一番つらいのは本人

娘…だから、なかったって。
 どの家庭でも聞かれる、よくある会話です。しかし、このようなことが度重なり、本人も何となくおかしいと感じ始めます。

認知症になったとき、本人はいつたい、どう感じているのでしょうか。
 病気が進んでくると最近の記憶が失われ、言われても思い出せないことが多くなります。それが度重なりと不安になり、家族に何度と同じことを確かめようとして

また、今まで当たり前前にできていたことができなくなり、自分はどうなってしまうのだろうというおびえを感じたり、できないことを指摘されて悔しい思いをしたりすることもあります。
 認知症の人は何も分らないのではありません。現状を悲しみ、苦しんでいるのは、ほかならぬ本人です。周りの人は、認知症になった人が不安やおびえを感じながら生活しているということを理解することが大切です。

一方、介護する人はどう感じているのでしょうか。
 身近な人が認知症になったとき、介護者は上の第1〜第3のステップを行ったり来たりしながら、第4ステップへたどりつきます。
 介護者には大きな負担がかかっています。特に、第2ステップは精神的にも身体的にも最もつらい時期です。認知症の人の「あるがまま」を受け入れられるようになるためには、介護者に気持ちの余裕が必要です。
 そのためには、周りの人が介護者の気持ちを理解することが大切です。介護者を応援することによって、そのストレスを少しでも軽くできれば、介護者に気持ちの余裕が

介護者の気持ちも 分かって

混乱、怒り、 苦悩… 介護する人の 気持ち



不安、苦しい、 つらい… 認知症の人の 気持ち



●頭の中にモヤがかかったようで、はつきりしません。気分が悪いです。
 ●よく物忘れをするようになって…。昔はこんなことなかったのに、つまらんことになってしまった。子どもたちに迷惑をかけてしまったって、つらいです。
 ●よく忘れてしまうので書くようにしていますが、今度は何に書いたか忘れてしまって何を頼りにしたらよいか、途方に暮れています。
 ●このまま何も分からんようになるんやろか。つらいなあ。
 ●自分がどうなっていくか不安なときに「何で皆さんの!」「しっかりして!」と周りから言われると苦しくなります。

(地域包括支援センターに寄せられた相談より)

●何度も何度も同じことを繰り返し言うのに疲れました。自分の頭もどうにかなくなってしまおうです。
 ●「怒っても同じ」と頭では理解していても、毎日のことなので、毎回優しく声をかけることができせん。こんな生活がいつまで続くのかと思うと不安です。
 ●昔はしっかりしていた母が認知症に。そんな母の姿を受け入れることができず「しっかりして!」と言ってしまい、自己嫌悪に陥ります。

●周りの人から「おばあちゃん、相変わらず元気そうね」と言われると、実際は介護で大変なのでつらくなります。
 ●大好きな母が私のことを忘れてしまおうと思うと、つらい。

(地域包括支援センターに寄せられた相談より)



比地小学校での講座の様子。浦野さん（中央）と丁野さん（右）が講師として参加し、子どもたちと一緒に寸劇をしながら、認知症についての知識を広めました

地域 みんなで 見守ること

特別なことをするのではなく
一人ひとりができることをする。



認知症を知り
地域をつくるキャンペーン

認知症サポーター
キャラバン

認知症は、いつ、誰がなってもおかしくない病気です。しかし、「認知症のことはよく知らないのだから」といってあきらめたり、かたがたに「認知症は怖い」といって不安な声も多く聞かれます。

認知症になっても、自分の住み慣れた地域で、家族や友だちと一緒に、自分らしく暮らしていくためには、周りの人が病気に正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族を温かい目で見守ることが大切です。

そのために、市では「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

認知症サポーターとは、地域で認知症の人やその家族を応援する人です。何か、特別なことをするのではなく、必要なときに声をかけたり手を貸してあげたり、できる範囲でお手伝いをしてくれるサポーターが1人でも増えることが、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりにつながります。

は、効果が大きいですね」と関さん。講座を受けた子どもが、家に帰って「最近、おじいちゃん、おかしいんじゃない？」と気付くこともあるそうです。

また、介護の経験がある田中さんも、もっと早く講座を受けていれば良かったと言います。「病状が出てから悪くなるまでの何年か、本人にも家族にもストレスがありました。病気に対する知識があれば、その間の対応の仕方も変わっていたと思います。そういう意味でも、小学生のときから認知症に対する理解を深めることは大切だと思います」

気付くことで 素早く対応

認知症予備軍が増えている今、地域の中の認知症サポーターも増えています。子どもたちだけでなく職場の仲間、自治会、老人クラブ、各種団体など、平成27年3月31日現在で、その数なんと2,865人（グラフ①②参照）。たくさんの方が講座を受けて理解を深めることで、認知症予備軍の人の異変に気づき、早めに手だてが

認知症を理解してくれる 仲間を増やしたい

キャラバン・メイト（現在の登録者数44名）



上段左から浦野直子さん（高瀬町）、関さん（市社会福祉協議会）、真鍋真依子さん（市社会福祉協議会）、下段左から黒川祐子さん（市社会福祉協議会）、田中瑞さん（高瀬町）、丁野洋子さん（高瀬町）

知ることが大切

キャラバン・メイトとは、認知症サポーター養成講座で講師となつて、認知症についての正しい知識と具体的な接し方を市民に伝える人です。

田中さん、丁野さん、浦野さんの3人は、もともと社会福祉協議会が実施している小学校の福祉体験や、その他のボランティア活動に参加していました。3人がキャラバン・メイトになったのは、社会福祉協議会から「小学校で行っている認知症サポーター養成講座

きるようになります。

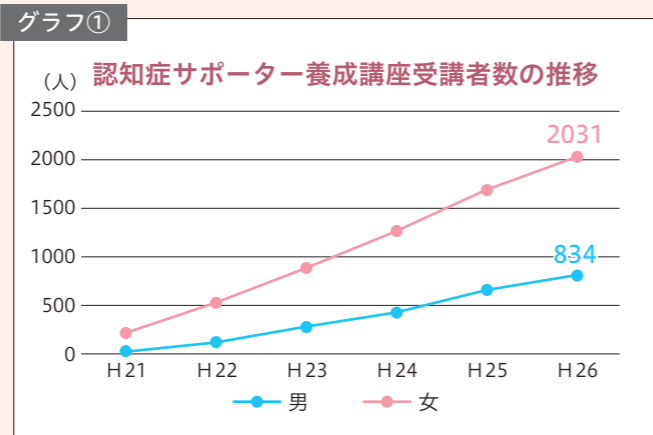
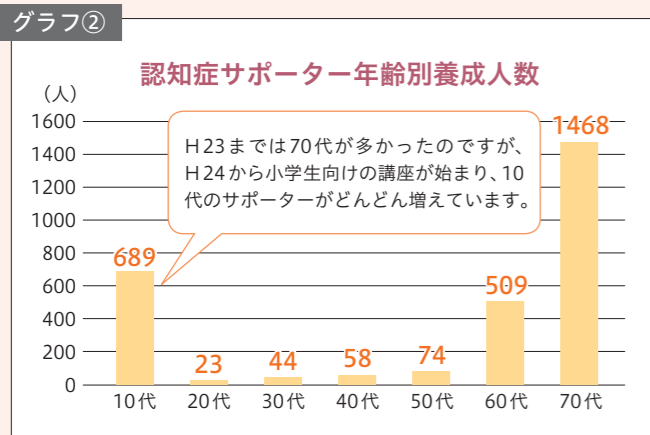
黒川さんは言います。「例えば、市内各地で地域の皆さんが『ふれあい・いきいきサロン』をしていますが、そこに来る人は一人暮らしのお年寄りが多いんです。そういう場で地域の人が『あの人、最近少し気になるね』と気付く方が、職員が気付くより早いし、その人に関する情報も早く手に入りやすい。そうすると、その後の対応も素早くできる。だから、サポーターを増やすことは大切なんです」

つらいことは覚えている

サポーター養成講座で黒川さんが必ず話すことが、3つあります。それが『認知症の人への対応の心得』3つの「ない」です。

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない

特に、③の自尊心を傷つけないことは重要だと言います。「つらいことは覚えているんですよ。人前で『何でできるの！』



で寸劇をするときに、1人では無理なので、お手伝いしてくれませんか」と、声をかけられたのがきっかけ。今では、アドリブを交えた楽しい寸劇を通して、子どもたちに認知症についての知識を広めています。

小学校で主に講座を受けるのは、介護施設などを訪問することの多い5・6年生。認知症の人の中には、大きな声を出す人もいるので、訪問する前に講座を受けておくと、子どもたちがびっくりに受け入れられ、施設側も安心して受け入れることができます。

「小学生を対象とした養成講座

世間では、まだまだ認知症に対する偏見があります。しかし、会員の皆さんは認知症を意識することはないと云います。「近所に住んでいる普通のおじいちゃん、おばあちゃんですよ。」

交流して、一緒に時間を過ごして『楽しかったなあ』と思ってもうたえれば、それでいい。自分たちは素人。専門的なことは専門家に任せて、自分たちにでき



▼次回の活動について念入りに打ち合わせをします



▲歌ったり、リズムに合わせて手を動かしたり、みんなですると楽しいですね

長く活動を続けることで、相手のことがよく分かってきます。最初は「どこに連れて行かれるんやろか」と不安に感じていたお年寄りも、今では安心して、笑顔で楽しんでます。「自分たちも楽しいし、お年寄りもみんな笑顔で来てくれる。一緒に楽しむことが一番です」。今後は、小学生とお年寄りが一緒に何かをしたり作ったりする活動を増やしていきたいと考えています。

大事なことは 普通に接すること

「長くとすればいいと思っす」

グードリブのスタッフも「認知症になっても、今までと変わらず普通に接してくれたら、それでいいんです」と言ってくれます。

特別なことをする必要はありません。近所で散歩をしているお年寄りに「こんにちは」と声をかけてみる。スーパーでお年寄りが不安そうにしていたら「何かお困りですか?」と聞いてみる。さりげなく、自然に、普通に接することが、一番の支援になるのです。



高瀬町二ノ宮地区のいきいきサロン「あすなろ会」での講座の様子。認知症の原因や症状、認知症の人への対応の仕方などについて、ビデオを見たりキャラバン・メイトの説明を聞きながら学習しました

【参加者の声】

だいたい知識はありましたが、講座を聞いて、改めてどう対応したらよいか確認できました。これからも、認知症の人を優しく見守るような対応を心がけたいと思います



近藤 光子さん

と言われても、本人はなぜ叱られたのか、その理由をすぐに忘れてしまいます。でも、叱られたというつらい感情は残るので、その人に対して反発したり、気分が落ち込んでうつ状態になったりする人もいます。

浦野さんは、相手の目を見ながら、ゆっくり話すよう心がけています。「何度も同じことを言うのが嫌になりますから」

また、養成講座を受けても、時間がたつと内容を忘れてしまうこともあります。その頃にもう一度

受けると、知識が深まり浸透してきます。講座を繰り返し受けることも大切です。

認知症の症状は、人によって違います。そして、周りの人がどのような対応をするかによって、その人の生活は変わってきます。

地域の中にサポーターが増え、認知症の人やその家族を理解し応援することで、認知症になっても自分の住み慣れた地域で、家族や友だちと一緒に自分らしく暮らしていける、そんなまちができるのではないのでしょうか。

つらいとき 困ったときには 迷わず相談を

地域包括支援センター (市介護保険課内)
 ☎73-3017



スタッフ：保健師、社会福祉士、介護支援専門員、理学療法士、看護師、事務

よく物を探す、物を盗られたと言う、何度も同じ物を買ってくる。人は誰しも年を取るにつれ、身体機能だけでなく、物忘れが多くなったり判断力が衰えたりして、日常生活にさまざまな困りごとが生じてきます。それを家族だけで解決しようとするは大変です。

そこで、地域包括支援センターでは、お年寄りの皆さんが住み慣れた地域で安心して生活できるように、介護保険サービスや保健福祉サービス、日常生活支援などの相談に応じています。

「家族がぎりぎりまで我慢して、

抱え込んでしまうケースもあります。そんなときは迷わず相談してほしい」とスタッフ。本人だけでなく、家族や地域の皆さんからの不安や悩みを聞き、介護・医療・福祉などの関係機関と連携を取りながら、総合的に支援しています。

自分や家族の今後の生活について考え、事前にさまざまな情報を集めたり、普段から相談できるところを作っておくことは大切です。困ったときは、ぜひ、早めにご相談ください。

※広報6月号と一緒に配布する「認知症ガイドブック」も参考にしてください。

できることをやって 地域の心強い サポーターに

豊中町公民館ボランティア団体
 ゲーグースマイル



みんなで一緒に楽しむ それが一番

ゲーグースマイルは豊中町公民館が募集し、平成25年4月に発足したボランティア団体です。現在会員数は21人。全員が養成講座を受けた認知症サポーターです。

皆さんは月1回、西香川病院の認知症デイケア「グードリブ」にきている皆さんと一緒に、歌ったり身体を動かしたりして、楽しく交流しています。また、交流の後には、グードリブのスタッフと一緒に「あの時の対応は良かった

のかな」「自分の言い方が悪くて、相手の気分が乗らなかったんじゃないかな」と、その日の活動について振り返り、次につながるようミーティングをしています。

今年で活動3年目。「最初の頃の対応と今の対応とは、全然違いますね。最初の頃は『自分がしてあげている』『役に立っている』と思っていました。でも、今は自分も一緒に楽しんでます」と皆さん。グードリブのスタッフに、認知症の人への関わり方を教えてもらっているの、余分な力が抜けて自然に対応できるようになったと言います。