下野新聞 認知症カフェ プロジェクト2021

Shimotsuke Shimbun Since 2020

Vol. 6 認知症とともにとちぎで暮らす

昨年度に引き続き、今年度も５回にわたって認知症への理解を深めることを目的とした特集「下野新聞認知症カフェプロジェクト」。最終回となる今回は、さまざまな立場で認知症と関わっている６人がカフェに集結。認知症対策や啓発活動の課題や今後求められる取り組みについてお話いただきました。

企画制作／下野新聞社 営業局

下野新聞 認知症カフェプロジェクト
過去の特集はこちら！

認知症の本人も、家族も穏やかに暮らせる地域づくりとちぎで実現できますか？

永島 徹さん　NPO法人 風の詩　理事長

認知症の理解を改めて見直してみる

この20年間で認知症に対する一般の認識はかなり変化しました。痴呆症から認知症という病名の変化だけではなく、病気だということを認識している人が増え、医療や介護も進んできています。ただ、いまだに有吉佐和子の小説「恍惚の人」のイメージを持ったままの方も多く、今、改めて認知症の理解を見直す必要性があると感じています。例えば認知症と診断されたとしても、その人自身が変わるわけではありません。逆にその人らしさがあり続けるからこそ、本人や家族はさまざまな辛さを感じているのです。認知症の人に限りませんが、その人の人となりを理解した付き合いが大切だと思います。

実際に今後必要となる取組は、まず理解あるドクターの存在が重要です。本人のそばに寄り沿って家族と本人の話を聞いてくださる医療関係者が増えてほしいです。それと、生活支援専門職には、その人がどうしていきたいかというところを理解していくようなトレーニングが必要だと思います。認知症の人を区別するのではなく、「〇〇さん」と、人物を主語にした話し方や関わり方の視点を持ち、伴走型の支援をすることが大切です。

金澤 林子さん　公益社団法人認知症の人と家族の会 栃木県支部　世話人代表

共に遊び、共に歩む人がいればいい

このコロナ禍で、オレンジサロン「石蔵カフェ」の活動を中止した方が良いかどうか、ずいぶん悩みました。でも本人たちから「来られる場所がないとだめ」という声が強く、また、家族からも「本人が元気になって本当に助かっているんですよ」と言われており、認知症の人本人にとっても、家族にとっても必要な居場所なのだということを痛感し、継続する決断をしました。

今の課題としては、後に続く人の育成です。育成といっても養成講座を開くとか専門的なことではなく、普通の生活感覚の中から共に歩んで、共に楽しんでくださる地域の人たちが増えて、パートナーとして大きな輪になっていくことを願っています。共に遊んで、共に歩んでくれる人がいればいいんです。

SNSでの発信など、私たちにも足りない部分があると思います。もっと入りやすく、扉を叩きやすくすることも必要だと感じています。少しでも認知症に関心を持っているなら、ちょっとだけ勇気を持ってドアを開けてほしい。躊躇する気持ちを横に置いてドアを開ければ、どのサロンでも「いらっしゃい、こんにちわ」と、笑顔で迎えてくれるはずです。

渡邉 由佳さん　獨協医科大学病院認知症疾患医療センター副センター長　獨協医科大学脳神経内科准教授　日光医療センター脳神経内科科長

コロナ禍により認知症が潜在化

県内で最初に開設された認知症疾患医療センターで、65歳未満で発症する若年性認知症の専門医として診断・治療にあたっています。特に若年性認知症の場合は、一人一人時間をかけて、家族、相談員、医師、看護師、ケアマネ、家族の会など本人に関わるすべての人たちが顔の見える関係を築いて、縦割りではない横の連携をとりながら支援していくという形が重要です。ここ10年で連携をとりながら本人を支えるという体制がかなり整ってきました。今後はそれを10年後、20年後まで続けていけるシステムに発展させることが必要です。

今、コロナ禍により認知症が潜在化していて、本人も家族も孤立化し、なかなか支援に繋がれないという人が増えています。まだコロナ禍なので、状況が明らかになってくるのはもっと先になりますが、既に認知症と診断されている人たちも、コロナ禍により社会活動が止まってしまって人との繋がりを持つことが厳しくなっています。この状況の中で、いかにその繋がりを見つけ深めるかが、これからの私たちの課題です。私たちは継続的に支えていかなければならないと強く思っています。

阿部 裕一さん　済生会高齢者ケアセンター　生活支援課　課長　栃木県認知症介護指導者

「認知症ありき」の社会づくりが必要

「認知症だから」と接し方や声の掛け方を特別に考えるのではなく、認知症は誰もがなり得るということを理解して、「認知症ありき」の社会になるといいと思います。課題が何かと言うのであればその逆、今はそうなっていないということを常々感じています。日本人の特性なのか、奥ゆかしさに栃木県の県民性が相まって、当人や家族は不安だったり困ったりしているのに「自分が我慢すれば」みたいなところがあるのかも知れません。そこをオープンにしてお互いが共有しあえるような社会になればいいですよね。

介護に携わる人たちは認知症の人のケアにあたるわけですけれど、カンファレンスだったりサービス内容を考える会議に本人が入っていないということがよくあります。たぶんこうだろうなという勝手な思いでケアを提供して、その評価も成功か失敗かの視点しかない。でも、日常生活って失敗するのが当たり前。うまくいかないことは排除するという視点でケアにあたると、それは本人にとっては制限された生活になってしまいます。難しいけれど、本人の思いを重視するということを軸として捉えておかなくてはならないと感じています。

栃木県の取組

竹澤 充子さん　栃木県保健福祉部高齢対策課　係長

認知症の人や家族の視点を重視した4つの取組

栃木県では、栃木県高齢者支援計画「はつらつプラン21（八期計画）」において、「認知症に関する理解の促進と本人・家族への支援」、「認知症の早期発見・早期対応に向けた体制の構築」、「認知症対策力向上」、「若年性認知症への対応」を認知症施策の柱とし、認知症の人や家族の視点を重視しながら、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会を推進しています。

認知症に関する施策は、市町が中心となって進めているところで、県としては、その市町の取組を支援することが中心となっています。認知症の人や家族の視点を重視するという観点から、ここ数年、希望大使として認知症の人本人がいろいろな発信を行ってきていますが、まだまだ認知症に対する偏見は根強いと感じています。例えば、認知症かもしれないけれど、恥ずかしくて相談することができない、病院を受診するのが怖い、周りに知られたくないという声をよく耳にします。

認知症に関する正しい理解の促進等、さまざまな取組を進めていますが、認知症の人本人と家族の認知症に対するネガティブな思いを、取り払うことは難しいです。

我がこととして考えてみると、まずは、自分が認知症になった時、「私は認知症と診断されました。こんなことが苦手です。だから助けてほしいです」と、当たり前に言える地域、状況を作っていくことが必要ではないかと思います。

ウィズまごダンス

メール応募キャンペーンにたくさんのご応募ありがとうございました！

NPO法人 風の詩の皆さん（佐野市）

K様（高根沢市）

オレンジくらぶのみなさん（宇都宮市）

O様（真岡市）

T様（真岡市）

トゥートゥーキャラバン inまちなかサロン楽風カフェ（佐野市）

A様（佐野市）

ウィズまごダンスの動画はこちらのQRから

栃木県保健福祉部 高齢対策課　TEL028-623-3148
介護予防の取り組みについて詳しくはこちら　栃木県 介護予防　検索

意見交換 認知症本人の声を聞く

認知症当事者として、聡さん（仮名：後列中央）が参加

認知症になっても幸せな毎日を送るために何が必要ですか…その問いに認知症本人として答えてくれたのは、昨年９月の認知症当事者座談会で司会を務めた聡さん（仮名）。意見交換は、聡さんの声に耳を傾けることからスタートしました。

聡さん　私が若年性認知症と診断を受けて７年経ちます。３年前に仕事を退職して、人生が変わりました。今が一番幸せだと自分では感じています。それはやはり、居場所があって、行けばみんながいる。そこで自分にできることをやって、みんなが喜んでくれる。それが一番幸せなのかな。

認知症と診断を受ける前は、自分が幸せかどうかも考えたことはありませんでした。世帯主として生活を営んで家のローンを払うために必死に働いていました。それが認知症になってガラッと一変した。無職となりどん底になって、まだ人生長いのにこの先どうしようって考えました。そのときから比べると、今は本当に幸せです。病気になる前も幸せだったんでしょうね。でも考えなかった。どん底を味わった後に、いい人たちと巡り合えたからこそ、今が一番幸せだなって実感できるんです。

でも、当事者として本心を言うと、常に不安はつきまといます。今年還暦になりますが、５年後、10年後、20年後もありますからね。認知症でない人は当たり前のように定年退職して当たり前のように女房孝行したり孫のおもりをしたりっていう生活が待っているわけです。でもこういう病気を患った私はどうなるんだろう。今の同じ状態で理想的な生活を送っていけるんだろうかという不安は常につきまとって、ただただ不安で仕方がありません。

調子のいいときは医者に何回も「もう治っちゃったみたい」なんて言ったんですけど、ちょこちょこっと症状が現れていると感じると、自分でも「ああ、やっぱりこの病気とは一生向き合っていかなければならないのかな」と思う日もある。ただ向き合うだけじゃ何にもならないんじゃないかって思います。できることなら認知症を治して普通の生活がしたい。今でも普通の生活はできているんです。でも不安になる。だから病気を根本的に治したい。症状が出ると気持ちが沈んで…その気持ちは本人にしか分かりません。周りの人に「大丈夫」と言ってもらえると、大丈夫なのかなって思ったりします。私はまだ闘っていきたい。毎日、応援やサポートをしてくれる人たちに感謝の気持ちを忘れずに、笑顔で頑張っていきたいと思います。

阿部　気持ちは本人にしかわからないって、それが本当のことなんだって、聡さんの思いが痛いほど胸に響きます。認知症でも、認知症じゃなくても、苦手なことや嫌なことは同じなんですよね。

竹澤　風邪をひいた人には「大丈夫？」って気軽に声を掛けられるのに、認知症の人にはどう声を掛けたらいいんだろうって戸惑ってしまう人もいます。だから、認知症の人の思いや気持ちを聞いて、どうしてほしいのかをもっと広めないといけないと思います。みんなが考えるほど仰々しいことをやってほしいわけじゃないんだよっていう。

聡さん　認知症だからといって「こうしてもらいたい」というのは思わないですね。ただ普通に、普通でいいんです。普通のおじちゃんで。かしこまらずに普通に接してもらえれば十分なんですよね。迷ったときにアドバイスをもらえれば十分ですよ。信頼して正直に思いを伝えられる人がいっぱいいれば、当事者もずいぶん楽になるんじゃないかなと思います。

永島　共生社会を実現するために必要なのは、人となりを理解すること、分かり合うということなんでしょうね。サッカーのアシストのようなイメージで、当事者を含めてみんなでアシストし合いながら一つの目標に向かっていくような、補完しあえる関係性をさまざまな場所で作っていけるといいと思います。

聡さんの話に耳を傾け、意見交換を行う参加者

Event Report

下野新聞 認知症カフェFES! ～笑って健康に!!～

２月26日、プロジェクトの啓発活動の一環として県内認知症カフェ関係者や認知症に関心のある県民が集う「下野新聞認知症カフェFES！～笑って健康に!!～」が、宇都宮市文化会館大ホールで行われました。

第２部はスペシャルプログラム「林家木久扇トークショー ～笑って健康に～」

司会進行はNPO法人風の詩の永島徹さん
上原チョーさんとトゥートゥー体操

異なる２つのリズムを同時に
前頭葉が活性化
第１部は認知症カフェトゥートゥーキャラバン「脳活体操&トゥートゥー体操」

林家ひろ木さんが三味線を演奏

脳活ゲームの光枝先生

ロビーには協賛社のブースが出展

入口でしっかり検温&消毒

私たちは「下野新聞認知症カフェプロジェクト」を応援しています。

明治安田生命 宇都宮支社　だいすきとちぎ JA全農とちぎ　NTT東日本　welcia ウエルシア薬局株式会社　人も地球も健康に Yakult 宇都宮ヤクルト販売株式会社　SOMPOひまわり生命 あなたが健康だと、だれかがうれしい。

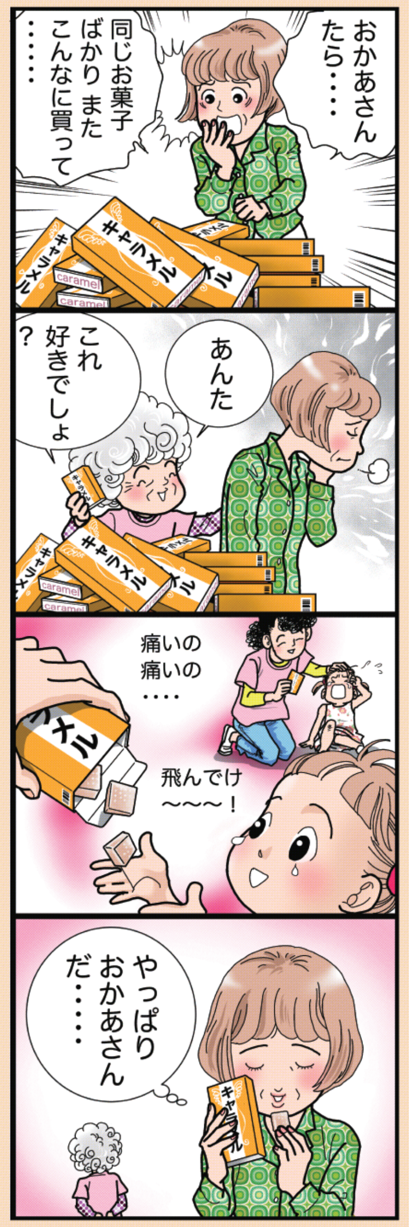
企画協力　栃木県　一般社団法人 栃木県医師会　公益社団法人 認知症の人と家族の会　栃木県歯科医師会 Tochigiken-Dental Association　一般社団法人 栃木県薬剤師会　公益社団法人 栃木県看護協会

応援医療機関 応援介護老人福祉施設　宇都宮駅前比企クリニック　宇都宮第一病院　宇都宮リハビリテーション病院　皆藤病院　見龍堂医療福祉総合クリニック　見龍堂クリニックかわせみ　済生会宇都宮病院　長島医院　那須赤十字病院　那須南病院　沼尾病院　根本医院　橋本腎内科クリニック　村井クリニック　柳田医院　吉沢眼科医院　両毛病院　デイホーム風のさんぽ道　グループホームかわせみ
※五十音順（医療機関、介護老人福祉施設の順）

たろ♡はな物語

やっぱりお母さんだ

絵：くさか 里樹


おかあさんたら・・・・
同じお菓子ばかりまたこんなに買って・・・・・・
キャラメル
caramel
あんた
これ好きでしょ？
痛いの痛いの・・・・
飛んでけ～～～！
やっぱりおかあさんだ・・・・

解説　シナリオ・監修・永島 徹

知っている人が増えてきた「認知症」という言葉。でも、その言葉のフィルターを通してしまうと大切な物が見えなくなってしまいがちです。娘さんも、花子さんが認知症と診断されてから、ずっと不安な気持ちで、その言葉のフィルター越しにお母さんの言動を見つめてきたのでしょう。一人では食べきれないほどのキャラメル。「買ってきたことも覚えていないのか・・・」となんとも言えない、複雑な思いに肩を落とします。でも、花子さんの「あんた、これ好きでしょ」という言葉に、昔と何も変わらない自分を思う母の暖かさを感じ、その存在を確認できました。花子さんが住む町からは、晴れた日には遠くに富士山が見えます。天気によって雲でかすんで見えない日もあります。でも、どんな日にも変わらず富士山はそこにあるのです。

NTT東日本　SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

年齢や性別、障がいなどの壁を超えて、誰もが参加できるeスポーツ。
人々が共生する社会や、地域の活性化を実現する競技として注目されています。
NTT東日本は、最先端ICTを活用したeスポーツ関連事業で、
新たな体験やつながりを創出。地域が盛り上がり、世代を超えて親しまれる
eスポーツの実現をめざしています。自治体や企業と連携した大会運営や、
教育カリキュラム化に向けた指導者育成の支援も進んでいます。NTT東日本は、
ICTで、eスポーツと地域社会の発展に、そしてSDGsの達成に貢献していきます。

ICTる？ 地域とともに。
話題のeスポーツ。「ICT」で、
地域全体が盛り上がります。

K21-004561【2203-2203】