認知症になっても安心して暮らせる社会を

2025　FEBRUARY
No. 535
2

月刊 POLE－POLE（スワヒリ語）

ぽ～れ ぽ～れ

ゆっくり　やさしく　おだやかに

「ぽ～れぽ～れ群馬県支部版」
わたぼうし
No.498

認知症の人と家族の会　理念

認知症になったとしても、介護する側になったとしても、
人としての尊厳が守られ日々の暮らしが安穏に続けられなければならない。
認知症の人と家族の会は、ともに励ましあい助け合って、
人として実りある人生を送るとともに、
認知症になっても安心して暮らせる社会の実現を希求する。

巻頭言

群馬県が「認知症トウギャザー」を開催
～「家族の会」他２団体「相談窓口」開設～

1月25日、群馬県が認知症啓発事業「認知症トウギャザー」を、けやきウォーク前橋にて開催しました。普段、認知症とは無縁な人にも関心を持ってもらうことを第一の目的に、1階のけやきコートでにぎやかに開催されました。

同時に、今、認知症で困っている人の相談に応じる「相談窓口」が開設され、認知症疾患医療センター、伴走型支援事業団体と「家族の会」の3団体が、「窓口」を担当しました。

疾患医療センターは県内の診断治療の中心となっている県指定の医療機関、伴走型支援拠点はグループホームなどを運営する事業所による支援事業、「家族の会」は電話相談、つどいによるピアサポートと、それぞれ特徴があります。その3団体が一堂に会して相談窓口を設けたことはこれまでなかったように思います。こういう機会がもっと増えると相談する人にとっては便利だろうなと気づかされる貴重な経験となりました。

目次

・巻頭言
　群馬県が「認知症トウギャザー」を開催　1頁
・「認知症トウギャザー」の報告
　報告1（ステージ）　2頁
　報告2（ステージ）　3頁
　報告3（相談コーナー）　3～4頁
　報告4（相談コーナー）　4頁
・〈わが家の認知症ケア手帳〉㊼　4頁
・編集後記　4頁

これからの予定

●3月8日（土）　伊勢崎つどい
　10時～12時　伊勢崎市役所
●3月9日（日）　渋川つどい
　10時～12時　渋川市中央公民館
●3月15日（土）　館林つどい
　10時～12時　館林市中部公民館
●3月23日（日）　県央つどい
　10時～12時　県社会福祉総合センター
　7階　701会議室

認知症介護家族支援講座・高崎会場

●3月8日（土）午前10時～午後4時
●会場：高崎市中央公民館　3階　第3集会室
＊定員10人（申し込み受付中）

電話相談

◎群馬県支部（群馬県からの委託事業）
認知症の人と家族のための電話相談
027（289）2740
◎本部フリーダイヤル
0120（294）456

X(旧 Twitter)
やってます

発行：公益社団法人 認知症の人と家族の会　〒602-8222　京都市上京区清明町 811-3　岡部ビル２F　http://www.alzheimer.or.jp
群馬県支部　〒371-0843　群馬県前橋市新前橋町 13-12　群馬県社会福祉総合センター７階
TEL：027-289-2740　FAX：027-289-2741　Mail：misato@xp.wind.jp　相談等にもご利用ください。

〈上毛新聞紙面トップのカウントダウン〉

「認知症トウギャザー（一緒に！）」

1階　けやきコートでのステージ

●トウギャザーステージ①●

群馬県認知症アンバサダー「あかぎ団」のステージ＆認知症クイズ

●トウギャザーステージ②●

介護亭楽珍　創作落語

特養の副施設長も務める介護亭楽珍氏による認知症の人に感謝を伝える重要性を軽妙に語る落語

●トウギャザーステージ③●

FMぐんま公開生放送

みんなで知ろう認知症！

群馬県出身のお笑い芸人しゅんしゅんクリニックPと「あかぎ団」メンバーによる認知症対談

●トウギャザーステージ④●

認知症サポーター養成講座

認知症の人の思いを知り、認知症のことを学ぼう

●トウギャザーステージ⑤●

認知症公開教室

パンサー尾形が学生に!?

授業科目は認知症、担任は赤城団の先生、副担任はFMぐんま岡部アナウンサー

報告1　（ステージ）

桑畑　英司

開始時間前に到着しましたが、会場の座席はすでに埋まっており、認知症普及啓発のイベントとしての関心の高さ、また、買い物客がふらっと立ち寄れる環境はよいと感じました。全体を通して、認知症を暗いイメージではなく「罹患しても吹き飛ばすくらいの勢いで、前向きに受け入れていこう、そのために認知症という病気を正しく理解しよう」というイベント構成は、昨年1月に施行された「認知症基本法」の理念である「共生社会」に通じる内容であったと思います。認知症に限らず病気は誰しもが、かかりたくてかか

るわけではありませんが、かかってもできるだけこれまでと同様に馴染みのある人間関係の中で、社会参加できることが望ましく、認知症においても真に共生社会の理念が世間一般に広がることを願っています。

個人的には今回のイベントで、群馬県認知症アンバサダーのあかぎ団によるステージ、落語やお笑い芸人によるコントが普及啓発のツールとして活用されていたことは、認知症に関心のない人を引き付けたり、あるいは認知症を知るきっかけとなったり、また、人を元気にする作用があると思いますので、これからもこのような普及啓発イベントでは、大いに活用してほしいところです。また、各企業や福祉団体のブースも一般市民が認知症を知るきっかけとして充実しており、参加者とともに作り上げたイベントだったと思います。また、どこかで開催される時は参加したいと思います。

報告2（ステージ）

桑畑　りの（高校生）

高校生の私は、これまでも認知症サポーター養成講座には参加したことがあり、直近では高崎市で開催された「親子で学ぼう認知症サポーター養成講座」に参加して学びました。

今回は、けやきウオーク前橋での群馬県認知症啓発イベントで百人席は満席、立ち見の方も多くとても賑やかでした。『群馬県認知症アンバサダー』ご当地アイドルあかぎ団の可愛らしさと、はつらつとした講義は非常にわかりやすく、さらに認知症に対する理解が深まったように思います。認知症は、もの忘れで混乱したり、出来事や相手のことが思い出せなかったり、戸惑いながらもわからなくなる不安があるといった病気ですが、難しい内容の専門用語、症状や接し方講座の内容自体が堅苦しくなく、いい意味でラフな感じがよかったと思います。お笑い芸人の「しゅんしゅんクリニックP」が医師らしく（笑）当事者への接し方や薬について語り、「パンサー尾形」は一流芸人としてアイドルとの掛け合いに、本当に「楽しく学ぶ認知症トゥギャザー（一緒に）」を体感できました。また、認知症の人と暮らす家族の日常寸劇を見ることによって、さらに認知症のことがイメージしやすくなり、当事者である認知症の人と家族が抱えている問題やツラさもわかるような気がしました。街中で困っている方を見かけたとき「もしかして認知症の人かもしれない、私にできることは…。」と考えて、優しくお声かけをして接したいと思います。そして、認知症啓発グッズや配布資料などで私たちが具体的に知った身近な相談先もありますから「もの忘れ、気になったら相談だよね。」を今後も意識したいです。

報告3（相談コーナー）

高橋ひろみ

2階けやきホールに認知症伴走型支援拠点、認知症疾患医療センター、群馬県言語聴覚士会と認知症の人と家族の会群馬県支部の4つの相談窓口を構え、相談に来られる方をお待ちしました。

親戚の方、家族、近所の方についての相談など12組の方が見えました。

内容は、医療や介護に繋げられず

渡辺俊之の〈わが家の認知症ケア手帳〉⑰

介護者がブログを書く効用

渡辺医院院長（精神科医、当会顧問）　渡辺俊之

ネット環境の普及で、誰もが簡単に情報を得られる時代になっています。ポルトガルのテレス博士の調査では、一般高齢者よりも認知症を介護する高齢者のほうがネット利用率が高いと報告しています。博士はまた、介護者は介護情報（疾患、障害、症状や対応方法）はネットで集めますが、自身のメンタルヘルスに関する情報を集めている人は少ない、と述べています。

前回、介護者が感情をノートに書いてストレスを減らす方法を紹介しましたが、今回はブログを書くことの効用を考えてみました。友人で米国の介護者支援の第一人者であるバリー・ジェコブス氏は自身の介護体験なども踏まえた上、介護者のメンタルヘルスに関するブログを毎週のようにAARP（全米退職者協会）のサイトで発信しています。バリーと話したことがありますが、介護者がブログを書くことには心理的効果があるようです。

ブログは誰かに読まれることを前提に書くので、感情や気持ちの整理ができます。介護だけでなく、食事や音楽、ドラマといった趣味の話題も書けるでしょう。また、親や配偶者の思い出を書いたり、思い出の写真を掲載したりすれば、懐かしい気持ちが疲れた心を癒してくれるでしょう。何度も書いているうちに、介護に対する考え方が整理されていくと思います。

何より重要なことは、「あなたのブログが誰かを助けている」ということです。あなたの読者はブログから新たなヒントをもらったり、あなたの努力に共感し、勇気をもらったりしているはずです。

家族の負担が大きく悩んでいる方、将来的にどうなっていくのか不安を抱えている方、施設入所しているが、職員の関わりや対応など気になる事があるが、介護してもらっているので何も言えず、誰にも言えない。同じ立場や思いの人と交流がしたい方など様々な悩みを抱えている方でした。

悩みや不安、愚痴をこぼしすっきりしたと帰られる方も数名いらっしゃいました。

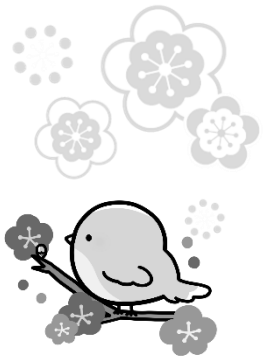
相談に来られた方は、医療や介護に繋がらず、相談もできないままであったが、買い物ついでに連れ出し相談が出来るので良い機会、チャンスだと来られた方、改めて仕事を休んだり時間を作って出向くのではなく、買い物をしながら立ち寄れたので良かったと話される方もいました。

他の相談窓口と同じブースで連携し合いながら相談をお受けした方もおり、待っているだけではなく、相談窓口が生活の一部として日常に入っていく。溶け込んでいくことが有効であり、色々な団体が連携、協力しながら地域で生活する方を支える必要があるのではないかと感じました。

報告4（相談コーナー）

田部井康夫

定刻を過ぎ、片付けの始まった相談コーナーに飛び込んできた相談者さんがありました。数が少ないタイプの認知症で、ほとんど情報がない、何か情報があれば・・・との相談でした。情報提供はできること、介護経験者と話すことも出来る旨伝え、取り急ぎ電話番号を交換し、連絡を取り合うこととしその場を終えました。相談者のほっとした表情が印象的なフィナーレとなりました。



〈編集後記〉

2月号は、県主催のイベント「認知症トゥギャザー」の報告一色になりました。初めてのことが多く、準備も当日も戸惑いがありましたが、多くの人の来場もあり、相談も思った以上に寄せられ充実した催しでした。他団体の皆さんとも労をねぎらい合いました。（田部井康夫）