

認知症の人の生活を支えるのは 地域や家族の“理解・支援・つながり”です

永田久美子先生の認知症講演会、160名余りが参加

岡田小地区社協では、8月9日(土)10時から、中央生涯学習センターで、「認知症になっても安心して自分らしく暮し続けるために」をテーマに講演会を開催しました。

講師の永田先生は、学生時代から地域や病院、施設等で認知症の人々と家族を支援する活動を続け、地域が連携した支援体制づくり等

に取り組まれております。今回のご講演は、実例を踏まえたとても内容の濃いものでした。

なお、この「きずな10号」は講演のエッセンスだけを掲載しています。講演の全容は「認知症講演会・講演記録」を発行します。永田先生のお話を詳しく知りたい方は、お住まいの行政区長までお申し出ください。



講演テーマ

認知症になっても安心して

自分らしく暮し続けるために

～本人も家族も地域の人も、互いに楽に楽しむ日々を～

認知症の人は65歳以上の15%、予備軍を含めると30%
～他人事ではなく、自分事です～

1. 認知症とは

病気によって、記憶、理解、判断などの脳の働きが低下し、日々の生活を送ることが次第に困難になっていく、体はびんびんしているのに、脳の働きが鈍いため、体をうまく動かせない、こんな状態をいいます。

2. 予想以上に多い認知症

65歳以上では認知症の人は15%、認知症になるかもしれないという予備軍の人を含めると30%近くになるといわれています。さらに65歳未満でも発症する若年認知症の方も少なくありません。認知症の方は従来の予想以上に多いのです。

認知症は他人事のように感じているかもしれませんが、まさに自分事になってきます。



3. 認知症の方は一歩先を行く人

認知症の方を介護や支援している人自身も認知症になるかもしれません。認知症の方は、介護や支援をおこなう人の一歩先を行って、認知症になるとどんな事が起きるか、どんなことが必要かなどを、身を持って教えてくれる人です。

「認知症の方が体験すること」から学ぶという姿勢が大切です。

認知症への対応の5つのポイント

ポイント①

認知症の人のイメージや見方を一人ひとりが、変えていこう！
これまで
 (問題重視、あきらめ)

- ・本人は何もわからずできない
- ・周りにとって困った人
おかしなことをする人
問題の人
- ・自分らしい暮らしなんて無理
閉じこもって茫然とした日々
- ・暗い、深刻、あきらめ

☆**これから**
 (可能性重視、希望)

- 本人なりの思いや力を
いっぱい秘めている。
- 一番困っているのは本人
本人なりの理由がある
問題が作られて苦しんでいる人
- 理解と支援、つながりで
地域の中で自分らしく暮らせる。
支えられる一方でなく、
支え手として生き活きた日々
- お互い明るい、楽しい。
これからのに向けた勇気、希望

- 認知症になっても毎日を
仲間と明るく楽しく過ごせる
ことが大切です。
- 道路の花壇の手入れ、保
育園の砂場ならしやガラ
ス拭きなどもできます。
- 防犯パトロール隊のメンバ
ーにもなっています。
- 本人の得意なこと、好き
なこと、出来そうなことを
探し出して、地域を支える
一員として活躍して貰いま
しょう。

- 本人の自信を削ぐような
冷たい言葉やまなざしを
浴びせると、坂を転がるよ
うに状態を悪化させること
がある。
- 今はスローライフといわれ
ている。認知症の人との
ゆっくりとしたかわりが、
町全体に広がっていくこと
が大切です。

ポイント②

相手を「脅かす存在」でなく「味方の存在」になろう

*いつでも、どんな時でも、力を抜いてリラックス、
ゆったりと、急がない・急がせない

*暖かいまなざしで相手を見つめよう。

*相手の話し(本当に言いたいこと)に耳を澄まそう。

・いきなり、口出し、手出しをしない。

・意味はわからなくても、聴こうとする自体が大切。

*単純なようで、不安を抱えている相手にとっては、大きな支え。
⇒安心し、混乱を防ぐことになる。

*習慣にしていくと、良循環が生まれてお互いが楽になる。

*困った！大変！という時ほど、一呼吸いれて。

ポイント③

これからの備えて・・・

鍵となる情報を、自分が書き留めておこう、話し合おう

①自分らしく暮らしていくために「大切なこと」は何か
なじみの暮らし方・習慣、好み・嫌いなこと、
人生史・思い出、大事なもの

②「大事にしたいつながり(人や場所)」

自分には、あたり前のことでも、自分が伝えておかないと、
周囲の人にわかってもらえない(家族も意外と知らない)。

この先、支援・医療・介護を受ける際に
これらの情報が、あるかないかで大違い！

- 医者や介護の人にとっ
て、認知症の人がどんな
人なのか知ることが、治
療や介護の効果を上げ
る上で重要です。
- 今、元気なうちに、自分
の好き嫌い、考え方、
等々を書き記しておきま
しょう。
- 書き記すための「私の手
帳」があります。利用しま
しょう。

- 「男性はね」といわれがちですが、男性だって一人ひとりに楽しみや、やりたいことがあります。自分の好きなところに出かけられる支援をする方が、施設に行くより、ずっと効果がある場合も少なくありません。
- 歌の好きな人は歌を、釣りの好きな人は釣りを仲間と楽しむことが、認知症の進行抑制に効果があります。

ポイント④

大きなことではなく、日々の中で、「ちょっと一緒に」楽しい時間を。

ほっと安心したり、気持ちよく、楽しめる場面や力を発揮して活躍できる機会を地域の中で、増やしていこう。

「問題」とみられがちな人とも

- ・ちょっと一声かけよう
- ・ちょっと顔を見にいってみよう
- ・ちょっと一緒に気晴らしを
- ・ちょっと一緒に買い物を
- ・ちょっと一緒に好きなことを

ポイント⑤

・安心な町になるための理解者・支え手を自分の周りに、増やしていこう。

・自分が種まきを：身近な人、一人からでいい

* 周りの人と、認知症について、ふだんから話題にしよう。
自分がこれからも会いたい人、行きたいところの人と

例) 家族、子供・孫、親せきとも

ご近所の人、友人・知人、職場の同僚、同級生、

趣味仲間、飲食店、お店、タクシー……

* 新しい考え方をつぶやこう

「認知症になっても、これからも一緒に、楽しい日々を」

- 認知症になったら周りの人に隠さず、早めに言いあえる仲間を増やしましょう。
- 介護施設の人に、町内会の会合でお話して貰うこともやってみたいですね。
- 学校でも、保育園や幼稚園でも、認知症の勉強会が始まっています。

認知症に対する正しい認識を伝えていこう

認知症についての正しい認識を、一人ひとりが、つながりのある人に伝えていけば、どんどん仲間が増えます。そういう取り組みが、認知症に対するこれまでの偏見を乗り越えて、暮らしやすい地域づくりに役立ちます。

どうしても出来そうもないと嘆き、うちの町では無理だとか、マイナス面ばかり見ないで、良いところ探しをしましょう。牛久の町には個性豊かな人達がたくさんおり、認知症にやさしい田園風景もあります。皆さん一人ひとりが良いところ探しをしながら小さなつながりを広げ、認知症にやさしい牛久の町を育てていきましょう。



認知症についてのキーワード 2 つ

①「楽に・楽しく」

②「一人で頑張らない・一緒に」

♥認知症患者に対し“理解・支援・つながり”のある地域社会を♥

～地域の“理解・支援・つながり”の有無が患者の人生を大きく変えます～

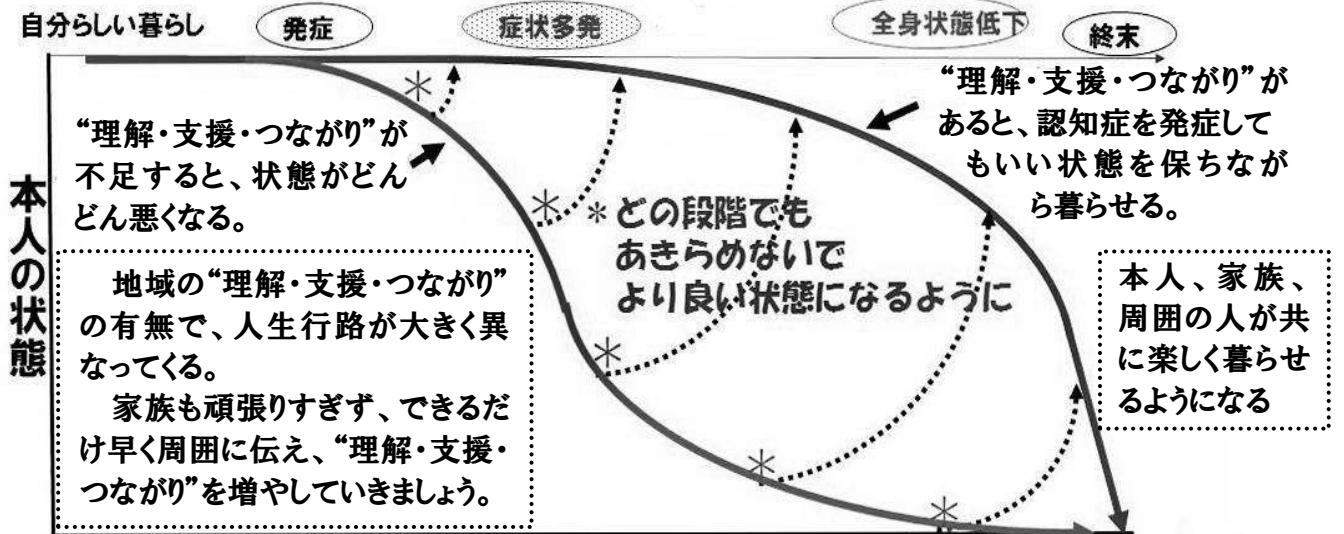
認知症に対するこれまでの考え方

- 認知症になると、どんどん悪くなる一方で、その後の人生は真っ暗闇となる。

認知症に対する新しい考え方

- 周囲の“理解・支援・つながり”によって、認知症はあってもいい状態を保ちながら暮らせる。

下図は地域の“理解・支援・つながり”の有無による認知症の進行度合いを模式化したものです。“理解・支援・つながり”によって、たった1回しかない人生行路が大きく変わってしまいます。



“理解・支援・つながり”が不足すると

- 「活力、自信、誇りを失う」、その結果心身のストレスが大きくなり何もすることがない日々を過ごす。
- “中核症状(記憶や判断力の障害)”の他に“周辺症状”を引き起こす。
周辺症状: 落ち着かない、混乱、興奮、大声、乱暴、拒否、うつ的ななどの症状
- 障害が増幅する。
認知症の状態が増悪
自立度の低下
体調の悪化
その人らしさが隠れる
- 周囲の負担が大きい



“理解・支援・つながり”があると

- 「活力、自信や誇りを保てる」、その結果安心・快適な日々を過ごせ心身のストレスが小さくなり力を発揮できる場面が多くなる。
- “中核症状(記憶や判断力の障害)”はあるが、“自分らしさ”を保ち続けることができる。周辺症状は起こらない。
- 障害が最小に抑えられる。
認知症の症状が緩和
自立度を維持
体調が安定
その人らしさを維持
- 周囲の負担が小さい

