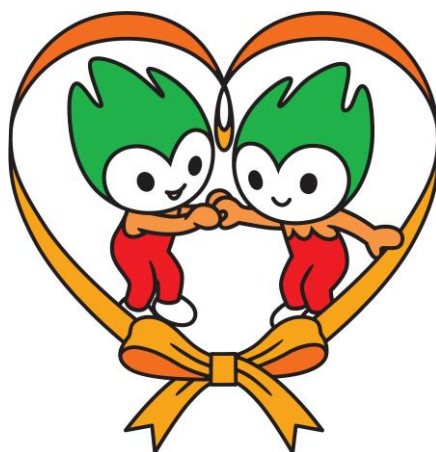


# 令和3年度オレンジパワー活用セミナー

～認知症の本人の視点や活動を

活かすための講座～

## 活動紹介集



山口県PR本部長 ちよるる【支え合いリボン】

山口県長寿社会課

地域包括ケア推進班

## 活動紹介資料集 もくじ

1	若年性認知症の家族会「くつろぎ花❀花」	1
	若年性認知症の家族会「くつろぎ花❀花」	升谷 千津子
2	認知症サポーターお茶の間養成講座の開催	3
	岩国市認知症の人の見守り支援協議会	原 芳之
3	本人の声を聴き、介護者などに伝える取り組み	5
	西部地域包括支援センター	河村めぐみ
	周南市地域福祉課	松永 智子
4	下松市認知症サポーター ステップアップ講座	8
	下松認知症を支える会えくぼの会	浅原 郁子
	下松市長寿社会課長寿支援課	吉本 由香
5	認知症当事者の声を聴き、地域につなげる普及啓発・地域づくり	10
	山口市北東地域包括支援センター	白川 泰子
6	図書館における認知症に関する普及啓発	18
	山口市基幹型地域包括支援センター阿東分室	石井 友絵
7	図書館における認知症に関する普及啓発	20
	山口市川東地域包括支援センター	砂田 孝浩

8	アルツハイマー月間の普及啓発 .....	23
	山口市鴻南地域包括支援センター	阿部 由紀
9	認知症啓発活動 .....	27
	宇部市健康福祉部高齢者総合支援課	藤井 晃子 原田 朋佳
10	認知症の本人の集い（本人ミーティング）、認知症の家族介護者教室 .....	30
	山陽小野田市地域包括支援センター	高岡 潮理
11	オレンジ DAYS .....	33
	山口県立こころの医療センター	山田 知子 山本 加奈子
	認知症の人からのその他のメッセージ .....	35

# 1 【若年性認知症の家族会「くつろぎ花❀花」】

<p>所属・氏名</p>	<p>若年性認知症の家族会「くつろぎ花❀花」 升谷 千津子</p>
<p>活動内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 開催のきっかけや背景</li> <li>• 目指したこと</li> <li>• 行ったこと</li> <li>• 関わったメンバー</li> <li>• 企画にあたって取り入れた本人の声や視点 など</li> </ul>	<p>岩国市高齢者支援課から依頼があり、地元ケーブルテレビで放送される市政番組「かけはし」に出演しました。市民の皆様が若年性認知症のことを広く知っていただくため、家族会の紹介と活動内容を話しました。</p> <p>若年性認知症で今悩んでいる当事者や家族が悩みを分かち合える場であること、みんなが集って笑いを交えた交流が出来ること、そしてぜひ「花❀花」に来ていただきたい、という思いを込めてカメラに向かって話をしました。</p>
<p>対象者や参加者の反応 変化・本人の声</p>	<p>番組の放送だけではなく、市のYouTubeでも配信されて、友人たちからの反響もあり、みんな関心を持って観ていただいたのではと手応えを感じています。</p>
<p>やってみて、よかったこと (結果や学び)</p>	<p>放送後、家族会に新しく来られた方はまだおられません、長～い目で待ちます。会があるのを初めて知った人が大半でした。</p>
<p>開催におけるポイントや注意点</p>	<p>家族会として、知恵を出し合って、思いを吐き出し、笑いを忘れず、みんなに会えることが楽しみになるような会であり続けたいと思います。</p>
<p>これから… (注力していきたいことなど)</p>	<p>若年性の当事者が気楽にいける場所がないので、家族会としては家族の負担も軽減できるように活動していきたいです。</p>
<p>備考</p>	



### 認知症の人・家族からのメッセージ

- 今、通っているのは人と会うのが楽しみで行きたくなる。
- スタッフでもメンバーでも人に会いに行っている。
- 行きたい場所があることが嬉しい。
- みんなが気軽にいける場所が必要

## 2 【認知症サポーターお茶の間養成講座開催】

<p>所属・氏名</p>	<p>岩国市認知症の人の見守り支援協議会 原 芳之</p>
<p>活動内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・開催のきっかけや背景</li> <li>・目指したこと</li> <li>・行ったこと</li> <li>・関わったメンバー</li> <li>・企画にあたって取り入れた本人の声や視点</li> </ul> <p>など</p>	<p>今まで開催してきた認知症サポーター養成講座は、人数の基準があるうえ、会場まで出向かなければならず、実際家庭で介護されている方の参加が難しい現実があった。けれどもそのような方のほうが悩みは深いと思われ、それをなんとかしたいと岩国市キャラバン・メイト連絡会で話し合い、岩国市高齢者支援課と連携して、本当に必要な方に、その家族の直面している問題に少しでも助けの手が差し伸べられればと、個々の「お茶の間」での養成講座の開催を可能にした。</p>
<p>対象者や参加者の反応 変化・本人の声</p>	<p>老夫婦二人暮らしで奥様が認知症の症状があり、旦那様が介護されている方から依頼が入っているがまだ開催できていない。</p>
<p>やってみて、よかったこと (結果や学び)</p>	<p>症状への対応を学ぶことも勿論大切ではあるが、それ以上に、その人を理解することが本質であると伝えたい。</p>
<p>開催におけるポイントや注意点</p>	<p>一方向の説明ではなく、疑問や悩み、相談など双方向でのやり取りが、お茶の間講座開催のポイント。</p>
<p>これから… (注力していきたいことなど)</p>	<p>今までのルールや制度だけでは救えない人がいる。志を同じくする人たちと、私たちの出来ることを推し進めていきたい。</p>
<p>備考</p>	<p>包括支援センターを中心に情報を発信してもらっているが、今以上にいかに活動が認知され、利用してもらえるかが課題。</p>

# 出前あり

## 認知症サポーター養成講座 お茶の間講座



岩国市では「認知症サポーター養成講座」を、希望する団体やグループ単位で開催していますが、少人数(1人でも可)でも受講したいという声にお応えして、「お茶の間講座」を始めました。ご自宅等にお伺いします。

例えばこのような方に・・・

- ❑ 認知症のことを勉強したい。
- ❑ 家族で受講したい。
- ❑ 認知症の家族がいる、身近に認知症の人がいるので接し方を学びたい。
- ❑ 講座会場に行くのがむずかしい、日程が合わない。

講座の内容

- ❑ 時間は、原則90分です(相談可)。
- ❑ 講師は、岩国市キャラバンメイト連絡会から講師を派遣します(無料)。
- ❑ 内容は、認知症の理解を深める話や症状に応じた接し方、また今困っていることがあればお話を伺います。

申し込み先(岩国市)は

お住まいの地区の地域包括支援センター

ご不明の時は岩国市高齢者支援課まで ☎0827-29-2566



### 認知症の人・家族からのメッセージ

- お茶の間っていう気軽に受けられる感じがいい。
- 自営業だと離れられない。
- 一回だけじゃ分からなくても、また聞けそう。
- 認知症サポーターは聞いたことはあったけど、役割のある人が受けるものだと思っていた。



### 3【本人の声を聴き、介護者などに伝える取り組み】

<p>所属・氏名</p>	<p>西部地域包括支援センター 河村 めぐみ 周南市地域福祉課 松永 智子</p>
<p>活動内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・開催のきっかけや背景</li> <li>・目指したこと</li> <li>・行ったこと</li> <li>・関わったメンバー</li> <li>・企画にあたって取り入れた本人の声や視点など</li> </ul>	<p><b>開催の背景</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・介護者より「本人は何も分からない」「反応が無いから無駄」等の声が聞かれ、本人の声や思いを届ける必要性を感じた。</li> <li>・昨年度の当セミナー参加者が「認知症ご本人の声の見える化」に取り組み、様々な場面で紹介、啓発していくことを今後の課題としていた。</li> <li>・「認知症にやさしい図書館の取組み」を認知症地域支援推進員が支援し、本人の声を伝える機会として活用したいと考えていた。</li> </ul> <p><b>行ったこと</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症地域支援推進員の会議で本人の声を集める取組みの継続を再確認。個別支援の対象者や関係機関への協力を依頼</li> <li>・「認知症にやさしい図書館」の取組みの一環で認知症に関する展示 本人の声を含めた掲示や、図書館の展示とブックリスト配布（認知症の理解や予防に関する図書に加え、小説や手記等本人の内面理解につながる図書を展示）</li> <li>・認知症講演会でご本人の声を紹介</li> <li>・集いや個別の場で介護者から本人の反応や発言内容が語られるような声かけや、別に把握した本人の声や様子を伝える等した。</li> <li>・図書館選定の図書を用いて茶話会や家庭訪問を実施し、本人の声を聴いた。</li> </ul> <p><b>関わったメンバー</b></p> <p>認知症本人と家族、認知症地域支援推進員、家族会、介護者の集い、市内図書館</p>
<p>対象者や参加者の反応変化・本人の声</p>	<p><b>図書館で掲示した本人の声</b></p> <p>「皆さんとサークルをしたい。デイサービスをこのまま続けたい。この頃忘れがひどい。ボケが多いので大変」</p> <p>「好きなハーモニカを地域の人たちと楽しみたい。そんな活動を続けていきたい。」</p> <p>「私は、皆様と明るく話して笑って元気で生きたいです。喜んで話ができる人がいると明るく元気になります。」</p> <p>「行きたいところに出掛け、自然や街の中で心豊かに暮らしたい」</p>



	<p><b>図書を活用した茶話会や家庭訪問での本人・家族の反応</b></p> <p>① Aさん：昔の職業の本を見て若い頃に使っていた仕事のページを指さし、嬉しそうにされていた。当時では珍しく、子供を預けてフルタイムで働いていた様子を知ることが出来た。うまく話せないが、当時頑張っていたことを伝えようとされていたと、受け取れた。Aさんの夫は頑張ってきたAさんを労っていた。</p> <p>② Aさんと一緒に話していたBさん親子：(Aさん夫婦と話されて) 本人が楽しく過ごせるように(認知症の)夫との関りを持ちたい。車いすを借りたので、本人が行きたいところに連れて行ってあげたい。</p> <p>③ Cさん：仕事をしていた頃の話生き生きと話され、本を通して会話の幅が広がった。本人がやりたいことについての発言は無いが、ご本人の仕事の話を知ったことで、ご本人の得意なことをデイサービスの活動に取り入れることが出来た。介護者の夫は、本人がおかしくなったと言っていたが、「あの頃は良かったなあ。」などと、夫婦で会話されていた。お互いに頑張っていたことを認め合っていた。</p>
<p>やってみて、よかったこと (結果や学び)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 介護者の本人に対する理解が深まった。 「何も分からない」と思い込んでいた介護者が、本人の発言を聞き、「あんなことを言うなんて思わなかった」と嬉しそうに話された。</li> <li>・ 介護者が、本人の発言や本人の思いの推測を発言される機会が増えた。 本人の生の声を伝えることで「一番不安なのは本人、悩んだり考えたりしている」「本人も苦労していると思う」等の発言が介護者等から聞かれた。</li> <li>・ 本人への理解が深まることで、本人の気持ちが満たされるケアに繋がり、介護者にとっては、より良い介護のヒントを得ることや、介護者の精神的な負担感の軽減にもつながり得ると感じた。</li> <li>・ 図書(写真など)を用いて本人と会話することで、短時間の面接の中でも、本人の思いを聞き出しやすかった。</li> </ul>
<p>開催におけるポイントや注意点</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 関係者に対して、認知症本人の声を重視することの目的や声を発信することの意義を説明した。</li> <li>・ 国と市の施策を説明、「認知症とともに生きる希望宣言」等の活用</li> <li>・ できることから少しずつ取り組むつもりで進めた。</li> </ul>

<p>これから… (注力していきたいことなど)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本人の声を聞く取り組みを継続。 そのために、職業や本人の趣味などに関わる図書を活用するなど、本人が話しやすい工夫やきっかけづくりを行っていききたい。</li> <li>・ 本人の声を伝える機会や、本人の声をもとにした取り組みを増やしていきたい。</li> <li>・ 専門職だけでなく、他機関や地域住民にも協力者を増やしていきたい。</li> </ul>
---------------------------------	--

◆ 図書館での「本人の声」展示の様子



認知症の人・家族からのメッセージ

- 自分達の声がどのように受け止めてもらえるか、その声をどうつなげてもらえるかが大切
- ブックリストがあるのがいい。図書館は古い本はたくさんあるけど、新しい本はあまりない。ブックリストを見たい。

#### 4 【下松市認知症サポーター ステップアップ講座】

<p>所属・氏名</p>	<p>下松認知症を支える会えくぼの会 下松市長寿社会課長寿支援係</p> <p>浅原 郁子 吉本 由香</p>
<p>活動内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 開催のきっかけや背景</li> <li>・ 目指したこと</li> <li>・ 行ったこと</li> <li>・ 関わったメンバー</li> <li>・ 企画にあたって取り入れた本人の声や視点 など</li> </ul>	<p><b>開催のきっかけや背景</b> チームオレンジの整備に向けて、令和3年度「下松市認知症サポーター ステップアップ講座」を開催した。</p> <p><b>目指したこと</b> 認知症サポーターが、さらに認知症に関する知識や理解を深め、実際に地域において認知症の人やその家族を支える活動ができるサポーターを養成すること。 今後チームオレンジを整備し、いずれはチームのメンバーとなり活動に参画できること。</p> <p><b>行ったこと</b> 「下松市認知症サポーター ステップアップ講座」の開催。(令和3年12月9日、16日の全2回) &lt;内容&gt; 1回目：市の認知症に関する取組 認知症の基礎知識 2回目：認知症の人とのコミュニケーション 認知症サポーターの活動の場の紹介</p> <p><b>関わったメンバー</b> 認知症サポート医、認知症予防専門士、介護保険事業所、家族会、社会福祉協議会</p>
<p>対象者や参加者の反応 変化・本人の声</p>	<p>参加者の方の中には、既に地域でボランティア活動や通いの場のお手伝い等されている方が半数以上おられた。 参加者より、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 認知症の方との接し方について少しステップアップできたような気がする。</li> <li>・ 予防ばかり考えていたがサポーターの方も考えてみたいと思った。</li> <li>・ 実際の活動に活かしていく。</li> <li>・ 自分の事として聞いていた。</li> <li>・ 周りに認知症に近い人がいるので参考にしたい。</li> <li>・ 自分なりにできることをしていきたい。</li> <li>・ 認知症についてもっと勉強しようと思った。</li> </ul>

<p>やってみて、よかったこと (結果や学び)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 講座を開催するにあたって、講座に関わっていただいた関係機関の方々に市の認知症に関する取組や今後の方向性、チームオレンジの構築に向け、説明する機会が持て共有することができた。関係性も築けた。</li> <li>• 講座の中で本人発信支援についてや認知症の人からのメッセージの動画視聴、希望宣言の紹介をし、認知症の人や家族の視点を活かした取り組みの大切さを伝えることができた。</li> <li>• 認知症サポーターから一步ステップアップして、認知症の人やその家族を地域で支える活動ができるサポーターの必要性、皆さんの力が必要であることを周知できた。</li> <li>• 実際に地域でボランティア活動や通いの場の担い手等されておられる方には認知症の知識を深めていただいた上で、現在の活動に活かしていけるものと思う。</li> <li>• 参加者全員に、認知症サポーターステップアップ講座の修了者として登録していただけた。</li> </ul>
<p>開催におけるポイントや注意点</p>	<p>講座に関係する関係機関に協力をお願いのため、声をかけ一緒に取り組んでいただいた。</p> <p>内容が盛りだくさんで、講義形式が多くなってしまったので、今後はグループワーク等参加者同士で交流できるよう配慮したい。</p>
<p>これから… (注力していきたいことなど)</p>	<p>チームオレンジに関する研修を受講し、仕組みについて理解を深めたいと思う。</p> <p>ステップアップ講座受講者がチームオレンジのメンバーとして認知症の人やその家族を支える活動ができる仕組みを整えていきたい。</p> <p>地域で暮らす認知症の人や家族の困りごとの支援ニーズをどのように把握していくか、本人や家族の声を活かしていくこと等地域包括支援センターや居宅介護支援事業所等関係機関との連携が必要。</p> <p>講座の内容としては、認知症本人や家族の思い、地域でサポーターとして活動している方の活動内容などの報告を取り入れるなど内容も工夫していきたい。</p>

## 認知症の人・家族からのメッセージ

- すでにこれだけ（半数以上）の人がボランティアしてるのがすごい。心強い。
- 診断直後は、ショックを除いたら、比較的クリア。診断後に一緒に助け合えたらいいな（+）（+）（+）（+）（+）（+）（+）（+）（+）（+）

## 5 【認知症当事者の声を聴き、地域につなげる普及啓発・地域づくり】

<b>所属・氏名</b>	山口市北東地域包括支援センター 白川 泰子
<b>活動内容</b>  ・開催のきっかけや背景 ・目指したこと ・行ったこと ・関わったメンバー ・企画にあたって取り入れた本人の声や視点 など	1. 認知症当事者・介護者へのインタビューを実施 ⇒認知症サポーター養成講座にて「身近な声」として紹介する。 2. 認知用月間のPR活動 ⇒四つの地区の交流センターや、道の駅、スーパー、自動車学校などへ出向き、交渉しPRを実施。 3. 関連機関との連携、地域活動の紹介 ⇒圏域内の居宅介護支援事業所、オレンジドクター、薬局などへのあいさつ回り（居宅事業所へは、地域との連携が必要なケースの個別ケア会議などの相談のPR） 4. 住民主体の認知症カフェ設立までの支援 ⇒今年度、二つの地区で「住民主体」の認知症カフェが設立された。スタッフへの「認知症カフェ」とは理解を浸透するために認知症サポーター養成講座を開催 当事者の参加をお声かけしている。（山口新聞で紹介）
<b>対象者や参加者の反応 変化・本人の声</b>	当事者インタビューから、見えてきた「隣 10 軒くらいの理解があれば地域でこれまでと同じように暮らせる」という言葉が印象的で、認サポでも「認知症であること」を隠す時代ではない、「皆が通る道です」といかに当事者意識を持ってもらえるかを考慮した。 地区担当も、気になる人へ認知所カフェを紹介するつなぎをしている。 介護者や、当事者が地域活動へ参加することで喜びや、「介護の肩の荷」が少し降りたと言われる。
<b>やってみて、よかったこと （結果や学び）</b>	当事者の声を届ける（丹野さんの動画、インタビュー、書籍など）ことで、「いつかは自分事」というフラットな関係で認知症の方を受け入れる風土が少しずつ広がってほしい。普及啓発に企業をまわると企業との連携の必要性も分かった。
<b>開催におけるポイント</b>	自分事にする
<b>これから… （注力していきたいことなど）</b>	これから「大量免許返納」世代が時期にやってくる。 安全に運転できるための活動、免許返納後の代替手段などを住民自ら考える「準備」を意識できるような普及啓発や、関連部署との連携が必要と考える。
<b>備考</b>	詳細な活動は、別紙の報告書参照してください。

## 令和3年度 ～本人の声を伝える普及啓発活動報告～

山口市北東地域包括支援センター認知症地域支援推進員 白川 泰子

### 【認知症当事者の声を聴き、地域につなげる普及啓発・地域づくり】

#### 1. 認知症当事者・介護者へのインタビューを実施、認サポにて紹介する

・数年前から【介護日誌】を作って認推に届けてくださるご夫婦に依頼して自宅訪問し、7月8日インタビューを実施。(別紙聞き取り表を活用)

⇒「本人からのメッセージ」として、資料を作成し、その後の「認知症サポーター養成講座」にて配布。皆様のお近くに住んでいらっしゃる当事者の地域での関りや交流の紹介をした。(今年度開催予定：認サポ地域住民向けに9カ所+中学校生徒1課カ所)

「認知症になってもこれまでの人柄は比較的維持されて、これまでと変わらない関りがあれば楽しいことも続けられること。目の前に困った人がいたら手助けもやれます！新しいことにもチャレンジできること。」などを発信した。

(今年度新規に住民主体の「認知症カフェ」が二カ所でき、準備段階でそれぞれのスタッフメンバーに認サポを実施、地域のサロンや自治会などの認サポでも紹介させていただいた)

・その後、他の包括職員にもインタビューの協力を依頼するが、業務多忙のため協力者一名。個別にインタビュー可能な当事者には、ケアマネに同行して認推が聞き取った。その方は一人暮らしで買い物も自分で行かれるが、金銭管理などの不安はカード決済など現金払いの機会が減ってそうでもないことを知った。

#### 2. 認知症月間のPR活動

「認知症について知ろう」「北東地域包括支援センターのPR」設置した。

##### ①地域交流センターでのPR

・担当圏域には、図書館はないため地域交流センター内の図書コーナーでのPR交渉を7月～8月にかけて実施。交流センター職員も快く協力してくれたが実際に図書コーナーには「認知症に関連した書籍がとても少ない！」ことが発覚した。

⇒交流センターによって本の注文方法が違い住民ボランティアや、職員などが注文している。次期購入の際にそういうボランティアさんの会議に参加提案の機会を作っていただくことを交流センター職員に交渉、了解を得た(二カ所)・交流センター職員が注文する二カ所は、9月のPR月間に向けて4冊くらい購入。

⇒交流センターには、たくさんのその他のチラシやポスターの依頼があるため設置できるスペースの交渉をして、A4サイズで作成。今年度は、【おすすめ図書】のポップを作って本の紹介、「市立図書館にあるよ」と示した。

また、コロナ対策で人流が途絶えた期間もあって10月まで延長した。



●仁保：交流センター入り口に設置



包括の連絡先  
を名刺サイズ  
で設置



書籍を購入して  
もらった

●宮野：行政窓口入り口



お勧め図書は、市の図書館にあり  
ますと表示

●大内：交流センター図書室内にコーナーを作成



図書室のコーナー





●小鯖：

交流センターの設置場所が一時閉鎖営業している地域カフェにおいてもらった



②地域でのPR

圏域内にあるスーパー(大内アルク店：市の認知症協力事業所)、自動車学校(大内)、道の駅(仁保)、農協朝市など

農協朝市では、「他にもサークルとかチラシを置いてくれと頼まれるが断っているので申し訳ない」と却下。それ以外は、いいですよと快諾いただいた。企業のヒアリングも行い、認知症の方の暮らしをサポートする企業との連携の必要性を感じた。

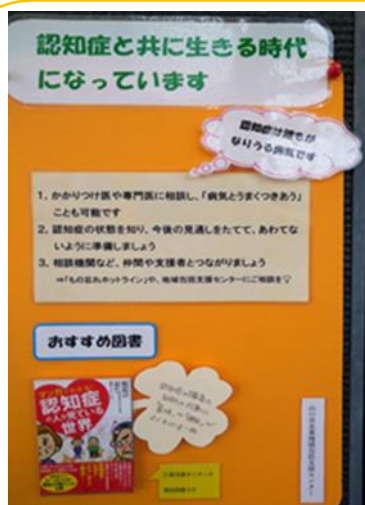
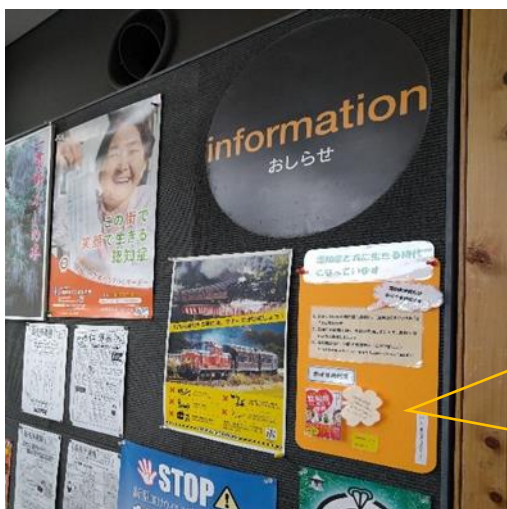
●アルク大内店

令和3年8月31日、アルク大内店店長に挨拶と、PR設置の交渉。昨年度認推として訪問したことを覚えてくださっており、快諾。ポスターはトイレ前の廊下に。包括のチラシなどは、「サービスカウンター」に常設していただけた。また、「認知症バリアフリー社会：小売業編」のパンフレットを見せながら、職域での認サポを改めて提案。店長のみ受講済。実際に、買い物の支払いの所で対応に困るケースもあるので、「検討します」と話される。



## ●仁保 道の駅

沢山の掲示物があり、大きさがやや物足りなかった。



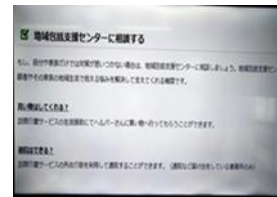
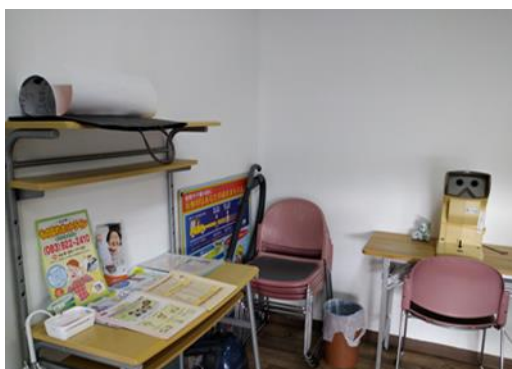
## ●大内地区 【そうごう自動車学校】

令和3年8月30日、自動車学校長、高齢者講習担当者と面会（16時～17時30分）  
包括支援センターの紹介、認知症地域支援推進員の紹介。次月の認知症普及啓発の交渉と  
認知症相談窓口を自動車学校にも置かせていただきたい主旨を説明し了承を得る。

職員向けに「認知症サポーター養成講座」受講の提案をしたが「時間が取れない」と。

併せて高齢者講習受講者の実態や、気になる方等の現状などを情報共有した。

認知症家族の会ポスター、「ものわすれホットライン」、包括ご案内・北東圏域のオレンジドクターのチラシなどを置かせていただいた。



## (高齢者講習)について聞き取る

- ・ 年間の高齢者講習受講者は、年間 2000 人程度。阿東、徳地地区からも受けに来る。
- ・ 現在①認知機能検査は、小郡の交通センターで一括受託(ALSOK)している。一回 800 円
- ・ 記憶力が怪しいグレーの方と、①認知機能検査で引っかかった方が、医師の診断書の提出で「認知症ではない」と診断されると各教習所で「高度化講習」を受講。8000 円

全員が受ける実車指導の運転の様子を録画し、60 分の個別指導で活用。実際にこの高度化講習を受ける方が月に 10～15 名程度おり、その中の 1～2 割が自覚なくて危ない。この段階で「運

転危ないから、やめることも」と提案するときはあるが、実際には「車がないと生活できん。」  
と言って素直にやめる方はいない。

- ・指導教官からの疑問として①認知機能検査で該当し、各医療機関で検査し「認知症ではない」と診断されたコースの人は理解力が著しく低下しており、認知症のように思える方も結構いる。自分がなぜ？全く自覚ない人がある。診断書を書いてくれる医師は、さきほど北東包括からの説明のあったこのオレンジドクターではない医師もいる。診断先の指定は、交通センターで決められて指示された医師の所で受けるらしいが・・・
- ・高齢化講習の講義の中で「包括支援センター」の紹介もしている。

⇒・高齢者講習の実態がわかり、「運転に不安があっても車を手放せない」人が多い。

・また、今後の予定として高齢者講習の「認知機能検査」が、令和4年6月から各教習所で行われるようであり、検査内容の検査C：空間認識の時計描写がなくなる？と聞いている。検査の簡素化の方向性が検討されていると情報を知りえた。

⇒・今後の支援策として以下のようなことが必要と考えた。

①認知症・認知症疑いレベルの方が車の代替手段を確保できる制度の充実。

～例えば、マイナンバーに連動したオレンジパスカードのような認知症と診断された方の定額タクシーカード(市内中心部：月額3万／郊外地区：月額4万程度)の発行や、高齢者向け電動アシスト三輪自転車の購入補助(5000円程度)、市内郊外は高齢者のみバスのフリー乗車可能など。また、東京では電動自転車の定額利用もあるよう(子供乗車用)なので、高齢者向け電動自転車のサブスクも山口県内で業者が出来たら。

②運転技術能力(足腰、瞬発力など)の延伸

～例えば、デイサービス事業所では必ず「いきいき百歳体操」の実施、山口市内のリハビリ職の英知による「山口うさぎさん体操(瞬発力や動体視力維持のためのリハビリ訓練メニュー)」を開発し、百歳体操グループの「第四弾メニュー」に追加するなど

③企業との連携や、企業での「認知症への理解」が進むような普及啓発の交渉は引き続き必要である。今後は、金融・タクシー会社などにも訪問したい。

### 3. 関連機関との連携・地域の活動の紹介

●圏域内にある居宅介護支援事業所に「住民主体の認知症カフェ」の紹介と、地域との連携が必要な事例の個別ケア会議など必要時に包括へ相談いただくように伝える。

●圏域内のオレンジドクターへ同様に「認知症カフェ」のチラシ持参し挨拶。

●住民主体の認知症カフェ代表者と地区内の薬局や、脳神経外科、グループホーム・仁保病院相談員などへ挨拶回りを一緒に訪問し、理解と協力を求めた。

⇒その後、市の薬剤師会より、「認カフェでのお薬に関するミニ講話」などの協力は可能であることを連絡いただき、カフェ運営者に情報提供した。

#### 4. 住民主体の認知症カフェ設立への支援

今年度、仁保と宮野地区で二カ所の新規認知症カフェ立ち上げが産まれた。仁保地区は民生委員・福祉員を中心に月に一回立ち上げまでに「認知症カフェとは」「仁保地区のカフェで目指すものは？」などの協議を重ねてもらった。再度認知症カフェスタッフとしての認知症サポーター養成講座を企画し、丹野さんや、当事者のメッセージ動画をみて考えを深めてもらった。また、市が企画した「認知症学習会」家族会の主催した「認知症カフェサミット」にも4名のメンバーが受講し、見識を深めてもらった。

宮野地区は、一人の現役ナースが「実家でカフェを立ち上げたい」と市へ相談に行き、包括へ紹介があった。二年前から元地区社協会長に認カフェの設立の相談をしており、双方をマッチング。医療関係者スタッフ有志と地域住民有志が集い立ち上がった。準備期間がほとんどなかったため、同上の研修会へのお誘いや、認知症サポーター養成講座を行った。

また、二年前に立ち上がった住民主体のカフェも、月に一回参加をして実態把握を行い、市の担当者とお世話人のヒアリングを実施。参加メンバーの固定化、などに悩んでおり、一緒に医療機関や、薬局など挨拶回りをして周知・紹介してもらえようパンフレットを置いていただく交渉を代表者と一緒に回った。



## 前を向いて、出会い、つながる。

～認知症とともに歩いていこう～

認知症になるとどうなるの？ひと足先に、認知症になったご本人にインタビューをさせていただきました。

### 認知症と診断されるまで

自分では気がつかない。  
何だったかな～  
家族に迷惑かけたくないな

### 毎日を大切に過ごしています

得意なのは、煮しめやなます。味付けは私がやる  
慣例のお花見には、施設に入った旧友を招いて一緒に  
孫の顔が見れて元気そうでよかったあ～(携帯のラインで)  
「歳はとるまい、拾うまい」昔、ばあちゃんがよく言っていた  
「大丈夫、まだやれるっという自信がある」(ワラビ採り)



### 2018年 大島断水給水ボランティア



行って何でもできることがあったらやりたい！

自分が元気をもらった。

(水が出て)自分は幸せなんだって思った。

ずい分、水を運んだね。

ひとつもきついとは思わんじやったね

### 新しいことにもちょっと勇気を出して

地区の百歳体操がお休みなので「カーブス」に通いはじめた(2021年～)  
行くのは少し不安だけど大きい声で、名前を呼んでくれるので助かります！



## 認知症の人・家族からのメッセージ

- 地域の人を知っていてくれること、散歩にいくだけでも安心。  
隣 10 軒…確かにそうかも。
- コロナがあって啓発は大変。認知症のことをもっと知ってほしい。たくさんの人に知ってもらうのはどうしたらいいんだろう。
- 新しい地域では認知症を公表していても近所だから言えない気持ちがある。
- 目的を持って取り組むこと、それで少しでも地域が変わることがすごい。

## 6 【図書館における認知症に関する普及啓発】

<p>所属・氏名</p>	<p>山口市基幹型地域包括支援センター阿東分室 石井 友絵</p>
<p>活動内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・開催のきっかけや背景</li> <li>・目指したこと</li> <li>・行ったこと</li> <li>・関わったメンバー</li> <li>・企画にあたって取り入れた本人の声や視点 など</li> </ul>	<p><b>開催のきっかけや背景</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症に関する正しい知識と理解の啓発、地域包括支援センター等の相談先の周知を行うにあたり、高齢者を含む幅広い世代の方が多く利用する図書館の場を活用して普及啓発を行うこととした。</li> </ul> <p><b>目指したこと</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日頃、認知症の方と接することがない方も、掲示物や認知症に関する書籍に触れることで、認知症の理解・関心をもっていただくきっかけとすること。</li> </ul> <p><b>行ったこと</b></p> <p>(期間)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・当初、世界アルツハイマー月間に合わせて9月1日から9月30日まで展示を行う予定だったが、新型コロナ感染拡大防止集中対策期間と重なったため、9月28日から10月10日まで実施。</li> </ul> <p>(場所)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・阿東図書館</li> </ul> <p>(内容)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症に関するポスターの掲示</li> <li>・認知症に関する書籍の紹介</li> <li>・市の認知症関連事業の紹介</li> </ul> <p><b>関わったメンバー</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・図書館長、司書、地域包括支援センター</li> </ul>
<p>対象者や参加者の反応変化・本人の声</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・来館者が日頃より少ない状況ではあったが、出入口に近いスペースに展示コーナーを設けていただいたため、来館者の目に留まりやすく、興味を持っていただけた方はパンフレットや書籍を手にとってくださった。</li> </ul>
<p>やってみて、よかったこと (結果や学び)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症にあまり関心がなかった方にとって、関心を持っていただくきっかけとなったのではないかと感じた。</li> </ul>

開催におけるポイントや注意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・より多くの方に展示を知っていただくよう、図書館だよりで周知を行った。また、図書館の職員から来館者に展示を行っていることをお声がけしていただいた。</li> </ul>
これから… (注力していきたいことなど)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・来年度は、各分館の図書コーナーなど他の場所でも普及啓発が行えるよう、働きかけていきたい。</li> <li>・展示の中に本人の声も取り入れていきたい。</li> </ul>
備考	



## 認知症の人・家族からのメッセージ

- 認知症が気になっていても、探してまでは見なかったりする。まずは、目に触れるということがすごく大切。
- 手に取って見れるということが大きい。
- パラパラ見るだけでも、自分にあった本を選べる。



## 7 【図書館における認知症に関する普及啓発について】

<p>所属・氏名</p>	<p>山口市川東地域包括支援センター 認知症地域支援推進員 砂田 孝浩</p>
<p>活動内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・開催のきっかけや背景</li> <li>・目指したこと</li> <li>・行ったこと</li> <li>・関わったメンバー</li> <li>・企画にあたって取り入れた本人の声や視点</li> </ul> <p>など</p>	<p>【開催の背景】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者を含む幅広い世代の方が多く利用する図書館の場において、認知症に関する正しい知識と理解の啓発、地域包括支援センター等の相談先の周知を目的として実施。</li> </ul> <p>【目指したこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症の方と接することがない方にとっても、掲示板や認知症に関する書籍に触れることで、認知症への理解・関心を持ち、認知症をもっと身近なものとして感じてもらえるようにする。</li> </ul> <p>【行ったこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・秋穂図書館の図書コーナーの一部に、認知症に関する書籍の設置、認知症に関するポスター掲示、市の認知症関連事業の紹介、認知症に関する書籍の紹介、圏域内のカフェのチラシ（地図）、オレンジドクター（認知症専門医）の紹介等独自に作成したチラシ等を設置。「もしも気になるようでしたらお読みください」の冊子を図書館の閲覧可能な本として設置。</li> <li>・実施期間は、世界アルツハイマー月間の令和3年9月1日～30日に啓発ブース設置予定でしたが、デルタ株集中対策期間と重なり、市の建物が閉鎖された為、対策期間終了の9月27日より10月以降も引き続き掲示。</li> <li>・当初、啓発ブースの表題は「9月はアルツハイマー月間です。～毎年9月21日は世界アルツハイマーデー～」でしたが、アルツハイマー月間後は「認知症について知って下さい。～住み慣れた地域で安心して生活して頂くために～」といった表題に変更して啓発を実施。</li> <li>・秋穂図書館では、以前より「認知症」や「自閉症」等の関連書籍本を集めたミニコーナーを設置されていた経緯もあり、既存のコーナーを更に充実させる意味で、持ち帰って頂ける関連資料を設置。</li> </ul> <p>【関わった人】</p> <p>基幹型包括支援センター、市内の地域包括支援センターに配置された認知症地域支援推進員</p>

<p>対象者や参加者の反応 変化・本人の声</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・秋穂図書館の館長さんや職員さんを始めとして、通年で認知症や自閉症等に関する関連本のミニコーナーを設置されており、今回の図書館での啓発の相談に伺った際も快く対応に応じて下さった。</li> <li>・秋穂地区をはじめとして、秋穂地区以外の圏域内の民生委員、福祉員の定例会に出席した際には、「秋穂図書館での認知症啓発活動」についての様子を説明する他、設置ブースの写真を回覧して頂き、興味関心を持って頂ける様に働きかけた。</li> </ul>
<p>やってみて、よかったこと (結果や学び)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「実際に話を聞いて図書館に行ってみたよ」といった住民の声。</li> <li>・他圏域の認知症地域支援推進員同士で、啓発活動の情報を共有する事で、啓発ブース設置方法や工夫されている点など参考になった。</li> </ul>
<p>開催におけるポイントや注意点</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・図書館側の配慮もあり、図書館の利用者が目につきやすいよう、正面玄関入口に啓発ブースを設置。</li> <li>・認知症と家族の会が製作された、「この街で笑顔で生きる認知症」のポスター、市の認知症関連事業のパンフレットを大きく貼り出すと共に、市内の認知症カフェの情報等関連の資料を気軽に持ち帰って頂ける様陳列。</li> </ul>
<p>これから… (注力していきたいことなど)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域住民や新たに福祉の担い手になられた方々に対して、「認知症を正しく理解する活動」として、認知症サポーター養成講座をはじめとした講座の開催や、地域のサロンや高齢者の集まる場所に出向いて、「認知症を正しく理解し楽しく認知症予防」といった「理解と予防」の両面を念頭にした認知症予防や介護予防の意識を高めて頂けるような働きかけを行っていきたい。</li> </ul>
<p>備 考</p>	



## 認知症の人・家族からのメッセージ

- 郵便局とかもっと認知症のことを知ってほしい。
- 診断されたからといって、昨日と今日と大きく変わるわけじゃない。すぐに困るわけじゃないから地域包括支援センターに相談に行くことも思わなかった。
- 診断されたときは、相談窓口を問う手段も場所も分からなかった。相談できる場所が分かっているだけでも安心できる。

## 8 【アルツハイマー月間の啓発活動】

<p>所属・氏名</p>	<p>山口市鴻南地域包括支援センター 阿部 由紀</p>
<p>活動内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・開催のきっかけや背景</li> <li>・目指したこと</li> <li>・行ったこと</li> <li>・関わったメンバー</li> <li>・企画にあたって取り入れた本人の声や視点など</li> </ul>	<p>●世界アルツハイマー月間に合わせて啓発活動実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3地区の交流センター便りに普及啓発の記事を掲載</li> <li>・各交流センター図書室で関連本の紹介と認知症カフェ、市の取組み、相談場所の紹介、周知</li> <li>・各交流センターに掲示物を作成し「希望宣言」を紹介</li> </ul> <p>各交流センターに初めて協力を依頼、場所の確保や関連本の購入等協力を得て開催できた。</p>
<p>対象者や参加者の反応 変化・本人の声</p>	<p>実施後に記事を見ての相談あり。市の取組みや認知症関連のパンフレットも多数持ち帰って頂けた。交流センター担当者からも、訪れた方から良い取り組みとの声をもらったとの話もあり。</p>
<p>やってみて、よかったこと (結果や学び)</p>	<p>初めての取組みで慣れない掲示物作りに苦労したが、自分達の伝えたい前向きな発信（希望宣言や本人発信の紹介等）が行え、関係者も含め理解が進んでように感じる。来年も続けて欲しいとの嬉しい意見もあった。</p>
<p>開催におけるポイントや注意点</p>	<p>コロナ感染防止対策集中期間と重なり、実施予定日にセンターが閉館するなどトラブルもあったが、期間の延長など対応は行えた。</p>
<p>これから… (注力していきたいことなど)</p>	<p>来年はより近い場所での啓発のため、スーパーやドラッグストア、薬局等に協力を依頼していきたい。 本人発信の場として、認知症サポーター養成講座の中で話を伺う事も計画している。</p>
<p>備考</p>	

< 吉敷地域交流センター展示 >



< 大歳地域交流センター展示 >





< 平川地域交流センター展示 >



< 三地域交流センター便りで広報 >



**ご存知ですか？九月は世界アルツハイマー月間です！**



九月は世界中で認知症の啓発活動が行われています。

山口でも認知症学習会や瑠璃光寺ライトアップ、街頭キャンペーンを行っています。今年は新たに市内の図書館でも啓発活動を行い、平川地域交流センターの図書室でも認知症関連の取組みや図書を紹介をします。ぜひご覧下さい。

～ 認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。正しい知識を持ち、早期に診断を受けこれからの事を一緒に考えていきましょう ～

**★認知症が心配になった時に大切な事★**

1. かかりつけ医や専門医に相談する
2. 認知症の状態を正しく知る（症状や今後の見通しを理解）
3. 相談機関へ相談する
4. 仲間をみつけ一人で抱え込まない
5. 認知症予防に取組み備える（講座を受講し知識を深め生活に取り入れる）



山口市鴻南地域包括支援センターは身近な相談場所です。訪問や電話で相談に対応します。お気軽にご連絡下さい。 ☎ (083) 934-3333

< 交流センターに毎月の掲示 9月 >



### 認知症の人・家族からのメッセージ

- 新しい本は、古い本とは違う視点がある。
- こういうことをやっていること、声をかけてもらえると嬉しい。  
(もしかしたら、声はかけられたくない人もいるかも)
- 受診をしたとき、絶対に待たされる。認知症に理解のあるオレンジドクターの病院にお願いしたらどうだろう。



## 9 【認知症啓発活動】

所属・氏名	宇部市 高齢者総合支援課 藤井 晃子 原田 朋佳
活動内容  ・開催のきっかけや背景 ・目指したこと ・行ったこと ・関わったメンバー ・企画にあたって取り入れた本人の声や視点 など	<p><b>開催のきっかけ</b>                  毎年9月に認知症予防月間として、認知症の正しい理解への啓発活動を行っている。今年度の内容を検討中にセミナーに参加し、認知症の本人や家族の視点が大切だと再認識した。本人や家族の思いを発信することで認知症への理解が深まるのではないかと感じた。</p> <p><b>目指したこと</b>                  認知症の方や家族の声をありのままに市民へ発信する。認知症の方は「特別な」ではなく、病気を抱えても前を向いて歩いていることなどを市民が知ることによって、認知症を自分事としてとらえる。認知症の方や家族に偏見なく接するようになることを目指す。</p> <p><b>行ったこと</b>                  関係機関の協力を得て、認知症の方や家族の声を集めて、パネルを作成し、認知症関係行事で展示した。                  展示場所：                  ・認知症予防月間                  （9月13日～22日市役所正面玄関）                  ・認知症サポーター養成講座、認知症 SOS 模擬訓練、チームオレンジキックオフ企画</p> <p><b>関わったメンバー</b>                  地域包括支援センター、認知症カフェ運営者、認知症疾患医療センター</p>
対象者や参加者の反応 変化・本人の声	市民のパネルを見ての感想を収集した。 ・30歳代 男性 普通の人と変わらないということ。ハンデではなく個性。 ・70歳代 女性 以前はこういう会合（参加されていた認知症 SOS 模擬訓練）とかがなくて、家族が認知症になってとても苦しんだことを思い出す。 ・60歳代 男性 自覚のあるうちに準備しても自覚がなくなるのはつらい（本人は）。周りの人はそれを自覚して対応するしかないのかな。

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・70歳代 男性 （妻が）記憶がなくなる症状があるので、なるべくあたたかく接したい。（昔は優しかったことを思い出しながら）</li> <li>・60歳代 男性 89歳の母が弟の嫁がわからない。段々と〇〇がなくなっていくのが寂しい限り。個人的にはもっと早くから気づいてやれなかったのが残念。</li> </ul>
<p>やってみて、よかったこと （結果や学び）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集まった声も人それぞれで、人によって考え方は全然違っていった。一人一人にあわせた関わりが大切だと感じた。</li> <li>・地域包括支援センターの方から、訪問等でご家族の声は聞く機会があるが、ご本人の声は意識しないと聞けていないのかもしれない。本人目線は大切だから、見直す良い機会になった、という声があった。</li> <li>・市民から感想を収集することで、行事参加者がどう感じたのかを知ることができ、パネルを展示することで、目指したことの効果があったと感じた。</li> </ul>
<p>開催におけるポイントや注意点</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本人の声をそのまま伝えた。</li> <li>・個人が特定されないようにした。</li> </ul>
<p>これから… （注力していきたいことなど）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症関連のイベント（認知症 SOS 模擬訓練、認知症サポーター養成講座など）でも今回作成したパネルを活用し認知症に対する正しい理解を促進する。</li> <li>・所属の性質上、直接認知症の方やその家族の声を聴くことが難しい。チームオレンジの活動を考えるうえでも、どのような方法で、認知症の方やその家族の声を聴き、その方たちと一緒にチームオレンジを作っていくのか認知症地域支援推進員等と一緒に考え行動していきたい。</li> </ul>
<p>備考</p>	



## 10 【認知症の本人の集い（本人ミーティング）、認知症の家族介護者教室】

<b>所属・氏名</b>	山陽小野田市地域包括支援センター 高岡 潮理
<b>活動内容</b>  ・開催のきっかけや背景 ・目指したこと ・行ったこと ・関わったメンバー ・企画にあたって取り入れた本人の声や視点 など	本人の声を聴く場を設けてみようということがきっかけで、家族と一緒に集える場をと考え、本人ミーティングと家族介護者教室を同時開催しました。 ご本人が少しでも多く語ってくれるように。 ご家族が今の悩みや話したいことなどを気軽に話せるように目指しました スタッフは、地域包括支援センター職員 家族介護者教室には、講師としてこちらの医療センターの老人看護専門看護師の光貞美香氏に「認知症の進行過程に合わせた適切な対応方法」の講義をしていただきました。
<b>対象者や参加者の反応 変化・本人の声</b>	ご本人は、体を動かしながら自然に話ができ、とても楽しかったと喜ばれ、ご家族は、普段話せないことが話せて、少しスッキリできたとの声がありました
<b>やってみて、よかったこと (結果や学び)</b>	周知方法を考えて、たくさんの方に参加してもらえるようにしたいと思った。
<b>開催におけるポイントや注意点</b>	感染対策を考えながら、リラックスできる雰囲気で開催するように努めた
<b>これから… (注力していきたいことなど)</b>	定期的に本人ミーティングができるようにしていきたい
<b>備考</b>	

## 認知症に関連する本の展示



令和3年度 認知症普及啓発イベント

### 認知症にやさしい図書館を開催します

認知症の人やその家族が、安心して住み慣れた自宅や地域で暮らせるように、住民が認知症について正しく理解し、認知症があっても同じ社会で共に生きることができる地域づくりを推進するため、市内2か所の図書館にて認知症普及啓発イベントを開催します。

**イベント 1** **認知症に関連する本の展示**  
 展示期間：10月1日(金)～10月31日(日)  
 会場：中央図書館、厚狭図書館  
 内容：医療・介護専門職がおすすめする認知症に関連する本の紹介、パンフレットの展示など

**イベント 2** **認知症の本人の集い(ホストトーク)**  
 対象：市内在住の認知症の診断を受けている方  
 普段感じていることや思いについて、参加者同士で語り合います

**認知症の人の家族介護者教室**  
 対象：市内在住の認知症の人を介護する家族の方  
 講演：「認知症の進行過程に合わせた適切な対応方法」  
 講師：光貞美香 氏  
 (こころの医療センター 老人看護専門看護師)  
 参加者同士で意見交換します

開催日 10月23日(土) 中央図書館 2階会議室  
 10:00～12:00

◆ イベント2については、下記まで事前申込みが必要です  
 ◆ 参加は日本やイギリスの国境を越えた方、イベントの中止または延期をすることがあります

(問合せ先) 山形小野田市地域包括支援センター TEL 0836-82-1149

## 認知症本人の集い



## 家族介護者教室



令和3年度 認知症普及啓発イベント

### 認知症にやさしい図書館 を開催します

認知症の人やその家族が、安心して住み慣れた自宅や地域で暮らせるように、住民が認知症について正しく理解し、認知症があってもなくても同じ社会で共に生きることができる地域づくりを推進するため、市内2か所の図書館にて認知症普及啓発イベントを開催します。

**イベント 1** **認知症に関連する本の展示**  
 展示期間：10月1日(金)～10月31日(日)  
 会場：中央図書館、厚狭図書館  
 内容：医療・介護専門職がすすめる認知症に関連する本の紹介、パンフレットの展示など

**イベント 2** **認知症の本人の集い(ホムコマーチ)**  
 対象：市内在住の認知症の診断を受けている方  
 同日開催 普段感じていることや思いについて、参加者同士で話し合います

**認知症の人の家族介護者教室**  
 対象：市内在住の認知症の人を介護する家族の方  
 講演：「認知症の進行過程に合わせた適切な対応方法」  
 講師：光貞美香 氏  
 (こころの医療センター 老人看護専門看護師)  
 参加者同士で意見交換します

開催日 10月23日(土) 中央図書館 2階会議室  
 10:00～12:00

◆ イベント2については、下記まで事前申込みが必要です  
 ◆ 参加は自由ですが、参加費がかかります。イベントの申し込みまたは説明をすることができます

(問合せ先) 山形小野田市地域包括支援センター TEL 0836-82-3149

### 認知症の人・家族からのメッセージ

- 他にも行っているけど、それは、目的があって行っている。ただ、他に  
行く場所、リラックスして過ごせる場がぜったいにある。
- 家がリラックスできる場とは限らない。
- “自由に話しましょう。”というカフェ的な感じだと行きやすい。
- 具体的に質問されたりすると話しやすい。
- プログラムがあると踏み込むときは緊張するけど、最後にどんな気持ち  
で帰れるかで次に行きたくなる。



## 11【オレンジ DAYS】

<p>所属・氏名</p>	<p>こころの医療センター          認知症疾患医療センター 山本 加奈子          若年性認知症支援相談窓口 山田 知子</p>
<p>活動内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・開催のきっかけや背景</li> <li>・目指したこと</li> <li>・行ったこと</li> <li>・関わったメンバー</li> <li>・企画にあたって取り入れた本人の声や視点など</li> </ul>	<p>&lt;作成のきっかけ&gt;          令和元年に策定された認知症施策推進大綱において、認知症当事者の本人発信支援の重要性が示されているなかで、当院が関わっている認知症当事者からも「自分の経験を伝えることで同じような方の悩みに貢献したい」という声をお聞きし、当事者・家族の声を広く発信できる手段を検討することとなった。その方法として考えたのが、当事者・家族の経験や思いを、インタビューして収集し、資料としてまとめていくことであり、その資料に「オレンジDAYS」という名称を付けた。また、収集したデータについてはデータベース化し、当院で行う認知症支援に関する事業に活用出来ればと考えた。</p> <p>&lt;目指したこと&gt;          認知症の理解、普及啓発活動を推進し、当事者や家族が認知症の診断を受けた後の生活に安心感が持てること、また、関係者への情報発信を通じて、当事者・家族の思いを活かした認知症支援の向上の推進を図った。</p> <p>&lt;行ったこと&gt;          情報収集のための質問事項、当事者・家族への協力依頼時説明用の「作成についての説明及び承諾書」を作成。協力の承諾をいただいた当事者・家族には、それぞれに質問事項に基づいた半構造化面接を実施した。</p> <p>&lt;関わったメンバー&gt;          認知症疾患医療センター、若年性認知症支援コーディネーター</p>
<p>対象者や参加者の反応          変化・本人の声</p>	<p>「自分の声を発信したい」という当事者の気持ちを形にしたことについて、家族からも「本人の声を実現してもらってうれしい」との言葉をいただいた。          また、発症した時のことなどを質問したことで、「整理して、いろいろ思い出すきっかけになった」との声もあった。</p>



<p>やってみて、よ かったこと (結果や学び)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 主に通院時に面談を行っている当事者・家族に対して協力を依頼したが、項目に沿って改めて質問したことで、今までお聞きしたことがなかった情報や思いを聞くことが出来た。</li> <li>■ 当事者と家族別々に面談を行ったため、お互いに対して普段から思っている面と向かっては伝えていない思いを聞くことが出来た。</li> <li>■ 支援者に対しての思いを聴取する中で、感謝の言葉を述べられることがあり、支援する方としては「これでよかったのだろうか」と自問自答をしている部分もあるため、とても励みになった。</li> </ul>
<p>開催における ポイントや注 意点</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 資料は個人情報の観点から、実名希望がない場合を除き、匿名で掲載することとした。</li> <li>■ 個人情報保護などについて書面上で説明を行った上で、承諾書をいただいた。</li> <li>■ 実施にあたり、当院の倫理委員会の審査を受け、承認を得た。</li> </ul>
<p>これから… (注力していきたいことなど)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ これからやってみたいことなどをお聞きしたことにより、当事者・家族に希望などを再認してもらうきっかけになったのではないかと思う。支援者として、それぞれの希望に沿う支援をこれから心がけていきたい。</li> <li>■ まだ当事者・家族それぞれ数名ずつしか聞き取りが出来ていないため、これからさらに人数を増やしていきたい。</li> <li>■ 現在までの活用先としては、認知症疾患医療センター連携協議会での事業報告と掲載希望のあった関係機関への情報提供であった。今後の活用方法についてもさらに検討していきたい。</li> </ul>

### 認知症の人・家族からのメッセージ

- 診断を受けても何をしたいかわからない。診断の時に、声が聞けるのはいいかも。
- 診断を受けたとき、気持ちが狭いところに向かっているように感じていた。  
パンフレットも本もあるのに、情報がないように感じていた。それは、孤立感で生き方を知らなかった。ひとりぼっちの気持ち。

【 参 考 资 料 】

## ～ 認知症の人から私たちへのメッセージ ～

認知症施策関係者等からの質問に対して、認知症の人からお答えいただいたコメントをそのまま綴っています。

### 【質問】

#### ○認知症と診断されるまでの時間や受診のきっかけ

- ◆ 家族のすすめ（「病院に行ったら」と言われた）
- ◆ 職場の人からのすすめ
- ◆ 「認知症の疑い」ということで抵抗があった
- ◆ 家族からのすすめは拒否、尊敬する親戚から親戚の主治医への受診を薦められて・・・
- ◆ 認知症と診断された時のこと、よく覚えていない。

### 【質問】

#### ○認知症について

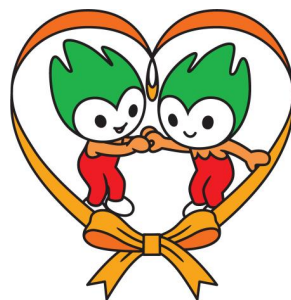
#### ○診断されたときの気持ち

- ◆ 認知症は、もやっとしている
- ◆ 認知症は、言葉でも現実でもつかみにくい
- ◆ 認知症という病名が一人歩きすることがいや
- ◆ 認知症だからと過保護にしてほしくない
- ◆ 病気ありきで、みてほしくない
- ◆ 認知症は高齢者の病気のイメージで、若年性認知症なんて知らなかった
- ◆ 認知症と診断されても、認知症のド素人
- ◆ なぜ、今ここにいるのか、時々わからなくなる。自分の中では何の変化もないのに、「認知症」との診断が不思議になる
- ◆ うつ病かと思っていた。認知症と聞いて「よかった。」と思った。
- ◆ 診断を受けた後、何をしたらよいか分からなかった。

### 【質問】

- 認知症という診断を受ける前後で、周囲に配慮してほしい点などあれば教えてほしい
- 認知症との診断を受けた直後に希望する支援とは？
- 相談窓口や関わる関係職に望むこと(こうしてほしい、こうしてもらえて良かった、これはやめてほしいなど)
- 援助者に伝えたいことは何ですか。
- まわりの人にわかってほしいことは何でしょうか？

- ◆ 「分からないの？」ではなく、分かろうとする姿勢を感じるとホッとする。
- ◆ みんなが笑顔でいてくれたら行きたくなる。
- ◆ 病気であっても、人はそれぞれプライドを持っているので、「理解できないだろう」と決めつけないで・・・
- ◆ 自分からはいろいろ言いにくい。内に秘めたパワーを引き出してほしい
- ◆ 必要な情報がどこにあるのかわからない
- ◆ 家族にだけでなく、自分にも関わることは自分にも直接言ってほしい
- ◆ 認知症の説明をきちんとしてほしかった。知らないのが、一番怖い
- ◆ 人と人とのつながりが安心する。印刷物のみの PR より、人からの紹介の方が行ってみようという気持ちになる
- ◆ 過干渉はやめてほしい。(特に、家族に対しての思い・・・)
- ◆ しっかり支えてくれる相談者(私にとっては、認知症地域線推進員)の存在がありがたかった
- ◆ あまり気を遣いすぎないで、かつ、出来ないことはサポートしてほしい(わがままだけど・・・)
- ◆ 閉鎖的な地域にこそ、行政の力を必要としているのではないかと思う。(個人では限界)
- ◆ (体を動かしたい気持ちの中で)「寝ましょう。」「寝ましょう。」と言われる(イヤなこと)



**【質問】**

- 生活の中で、大切にしていること
- 心の支えになるものは？

- ◆ 家族がいるから、今の自分でいられる
- ◆ 神様や聖書の教え（キリスト教信者のため）
- ◆ アルツハイマー型認知症の人にとって、支えになるのは、「人」だと思う
- ◆ 就労継続支援 B 型事業所があってよかった！（通所者は皆、同じことを言われます）
- ◆ 希望がほしい

**【質問】**

- 交流会への初めての参加でハードルになったことがありますか。

- ◆ 行かないことに理由はなかった。他人事に感じた。
- ◆ 本人どうしというイメージは全くなかった。
- ◆ 行けば、そこに来た人が気になる。（また会いたくなる）

**【質問】**

- 本人の居場所について、受け皿をどのようにしたらよいか
- どんな「場」が欲しいと思われるか（認知症カフェ・居場所など）
- 話し相手はいるか

- ◆ 大切なのは、若年性認知症の本人が充実して、仕事や社会生活を送っていること
- ◆ 同病者の集まりはいい。同じ病気の人と情報交換できるのは、参考になるし、安心
- ◆ なにかに関わってほしいし、役割を持ちたい
- ◆ 自分のしたいことがしたい
- ◆ 何か役に立ちたい。出来ないことが多いが、生きていく上では大切なこと
- ◆ 「認知症カフェ」はいい。歩いて行ける近くがあると安心していける
- ◆ 家にいることは、よくない
- ◆ 「本人の集い」は山口市内の人集まりやすい。県内に400人もいるのだから、もっと集まれる条件（身近な場所で定期的開催など）が整えられるといい
- ◆ 身近な場所に、集いも認知症カフェもあって、状況によって選べるといいなあ～
- ◆ 近くで、定期的に（できれば2週間に1回程度）集まりをしてほしい

【質問】 ○仕事をする中で感じたこと

- ◆ 自分で調整ができた。「疲れたからやって。」と言えた。
- ◆ 何かおかしいと思うが、何か分からなかった。
- ◆ (慣れた運転で) バックができなくて、緑内障かと思い眼下を受診した。

【質問】 ○若年性認知症のご本人へ就労に関して具体的な要望があればお聞きしたい。

- ◆ もちろん、働きたい。漠然とは思っているけど、具体的には難しい
- ◆ いろいろ仕事を探して、面接などにも行ったけど、難しかった
- ◆ 就労先は何でも出来る人が欲しいはず
- ◆ 「新しいことを覚える」「新しい人間関係」は、すごいストレスになる
- ◆ 今までやっていたことなら、なんとなく出来る
- ◆ 社会的に若年性認知症の理解は低い。自分は認知症と言われたが、初めての病気なので、コントロールが大変。そういった点が、自分を弱気にさせてしまう
- ◆ 自分に出来ない点をサポートしてくれれば、就労は可能
- ◆ 就労継続支援 B 型事業所は、認知症と診断されてから行き始めた。少人数で、サポートがあるから行けている





【質問】 ○ケアプランを作成するときに、あなたの声を代弁者、ご家族の意向で立てさせていただいてもよろしいでしょうか？

- ◆ ありがたいけど、本当に蚊帳の外になってしまう。「自分ってなんなの？」という気持ちになる
- ◆ 家族の意向だけではよくない。「意向も含めて」なら、まだ納得
- ◆ 自分のことだから、自分のプランなら口出ししたい
- ◆ 人に迷惑をかけるわけではないのなら、自分に聞いて欲しい
- ◆ 「あっちに行つて」「いいから、いいから・・・」と言われると、悲しい
- ◆ 認知症であっても、なくてもこういう部分はあるのではないか

【質問】 ○1番お困りのことは何ですか。  
○どんな時に不安を感じますか。  
○つらかったこと

- ◆ 車なしになって、生活範囲がとても狭くなってしまった
- ◆ 公共交通機関も乗り間違えてから乗れなくなった
- ◆ 気軽に使える移動のサービスがあったらいいのに・・・
- ◆ 不安は山ほどあるけど、不安は全ての病気の人にあると思う
- ◆ 認知症は数値で計れないから、不安・・・
- ◆ 来年の今頃、同じことが出来るか不安
- ◆ 将来のこと
- ◆ 経済的なこと
- ◆ 自分が認知症だということを公表することに多くの人が悩むと思う
- ◆ 一番大変だったのは、家族では・・・特に、妻の家族から自分が「何もしていない」と白い目でみられていたこと

【質問】 ○記憶の低下を補うために、何か方法をとっておられますか？

- ◆ メモして、手帳に貼る
- ◆ 日記をつける
- ◆ 面倒くさいことを逃げないで、やってみる 例) 外出しなくても身支度する
- ◆ 自分の行動を客観的にみる
- ◆ スマホの活用

【質問】 ○認知症に関する医療関係者の皆さんへのメッセージ

- ◆ 「変わりないですか？」だけでなく、もう少し相談したり、悩みを聞いてもらえたらよい。
- ◆ 冗談を言ったり、ざっくばらんな対応してもらえると嬉しい
- ◆ 自分の好きなことなど自分のことを知ってもらえると嬉しい
- ◆ いろいろあったことを前提に話を聞いて欲しい
- ◆ 若年性認知症の情報は少ないと言われるが、面倒と思うけれども、この時点でもっとよく傾聴するとよいと思う。皆さんの支えで、いろんなことを「言葉」にしていくことが大事、大切・・・