歩む

認知症の人やその家族を支える人たちの声

収穫の喜びと交流に芽生える支え合いの輪

広報おうしゅう平成27年10月号でも紹介した「市認知症支援ぬくもり隊」は、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを考え行動する市民ボランティア団体。認知症の人や家族など、悩みを抱える人が集い交流できる場として「のんびり青空レストラン」の開催のほか、昨年から「ぬくもり農園」を開園し、認知症の人や家族、ボランティアが協力して野菜を作り、収穫や作業後のお茶飲み会で交流を深めようと取り組んでいます。この農園の一役を担うのが同隊副隊長の浅利修さん。所有する畑を開放することで交流の場を提供しています。

「子育て世代やその子どもたちも参加してほしい。認知症の人やその家族にとっても、子どもたちと接することで明るさを取り戻すことができる。どこかに人と人とのつながりを持たせることが大切」と語ります。「将来的には自宅を開放して、みんなで話ができる場にしたい」。その穏やかな表情が悩みをもつ人たちを迎え入れてくれます。

気持ちの良いあいさつから始まるぬくもり農園の朝

市認知症支援ぬくもり隊
浅利 修 副隊長(61)

Profile
あさり・おさむ◎31人のボランティアで結成する「ぬくもり隊」の副隊長。本職は社会福祉法人の職員で、職場の理解と協力を得てボランティア活動に積極的に参加している

地域に根ざした活動が育む支え合いの輪

「認知症の人は今後も増え続ける。今のうちから認知症の人とその家族が安心して暮らせるまちづくりを進めたい」と話すのは、「市認知症になっても安心まちづくり連絡会」委員長の鈴木公男さん。同連絡会は、警察や消防、金融業、タクシー業、認知症の人を介護する家族の代表者などで構成しています。この連絡会によって「市はいかいSOSネットワーク」が組織化され、「72時間が勝負」といわれる行方不明後の情報網の整備が行われています。高齢者など徘徊の恐れのある人を登録することで事故を回避し、早期に発見することを目的としています。

民生児童委員としても活躍する鈴木さんは、その職に求められているものとして、行政や専門機関へのパイプ役、高齢者や一人暮らし世帯への訪問を通じた地域に根ざした活動を掲げます。訪問活動で認知症の疑いをもったときは、それとなく家族に診察を勧めたり、交流サロンや食事会への参加を促しています。こういった活動を通じて鈴木さんは「隣近所での語り合いや、地域が認知症の人やその家族と共存する意識が必要。見守りの体制があれば認知症の人が一人で散歩することもできる」と地域での支えの必要性を語ります。鈴木さんを構成員とする胆沢区の民生委員協議会では公共交通を利用した買い物・外出支援を検討しています。「高齢者世帯では買い物先など外出する場所が限られる。高齢者が集い外出し、会話をしながら買い物を楽しむことは脳の活性化にもつながる」と、長きにわたり地域を見守り続ける目は、その実現を見据えています。

市認知症になっても安心まちづくり連絡会
鈴木 公男 委員長(68)

Profile
すずき・きみお◎胆沢区小山在住。民生児童委員として6期18年目、行政区長として2期4年目を迎え、地域の諸問題解決のため、献身的に取り組む

笑顔と会話で包み込む支え合いの輪

市と在宅介護支援センターが実施する認知症カフェ（通称「思い出カフェ」）は、認知症の人やその家族を含めた地域住民の誰もが集い、交流できる場として、より地域の身近な場所で集えるよう、市内12箇所で開催しています。その中の一つ、市社会福祉協議会在宅介護支援センターが開催する思い出カフェ「モコちゃん」は、「みずさわ思い出パートナーボランティア モコちゃん」の協力を得て、回想法を取り入れた語り合いを行っています。この回想法は、思い出をめぐらせることで脳が活性化し、介護予防と認知症の進行の抑制につながるといわれています。ボランティア団体代表の及川幸子（ゆきこ）さんは「家庭で何度も同じことを話すと家族から面倒に思われることもある。同じ世代の人たちと話すのであれば、何度同じことを話しても誰も迷惑がらないし、思い出を共有することができる」といいます。

思い出カフェ「モコちゃん」への参加は、認知症の人やその家族、認知症に興味のある人などを対象としていて、民生委員からの声掛けや、地区のサロンなどに出向いての声掛け、チラシの配布で周知しています。「認知症の自覚がある人はカフェや交流の場に出向くことは少ない。ぜひ、周囲から誘ってみてほしい」と笑顔が溢れるこのカフェで、お茶飲みの輪が広がります。

思い出カフェ「モコちゃん」のスタッフと参加者の皆さん

Profile
◎在宅介護支援センター職員とボランティアスタッフ6人で運営する思い出カフェ「モコちゃん」。グループで高齢者の生きがいづくりや世代間交流、介護予防を目的に活動している

仕事と家庭での経験がつなぐ支え合いの輪

社会福祉法人江刺寿生会が運営する認知症高齢者のグループホーム「かつひろの家」では、現在女性9人が生活し、スタッフ8人が交替で（昼間3人、夜間1人）介護しています。グループホームは、認知症により在宅で生活することの困難な人が、少人数で家庭的な雰囲気のなか生活する施設。全国的に施設整備が進む中でも、入居できない待機者が存在しています。

かつひろの家で主任介護職員として勤務する藤原まゆみさんは介護福祉士の資格を持つ介護のプロです。入居者には、洗濯や調理といった工程の中で、できることは自らしてもらう、できたら「ありがとう」と声を掛ける。介護者として入居者自身の〝できること〟を支えるよう心掛けています。また、入居者に日記を書いてもらうことで、月日や曜日、何を食べたか、何をしたかを後で思い起こせるように働きかけています。

社会福祉法人江刺寿生会
藤原 まゆみ さん(48)

Profile
ふじわら・まゆみ◎勤務中の笑顔がとても印象的な藤原さん。面会に訪れる家族からの労いの言葉を嬉しく思い、入居者にもいっぱい声を掛けてほしいと願っている

家族の介護も経験した藤原さんは、家庭での介護と仕事としての介護との違いを語ってくれました。

「家族が認知症と知ったときは、まさか我が家で！　と衝撃が強かったです。家庭での介護では、どうしても認知症の人の行動を止めさせたり、否定したりしてしまう。身内だと冷たく当たってしまうこともあります。認知症になる以前から、少しでも家族が認知症の知識を持ち、どう接するべきかを学んでおくことが必要です。家族を介護する人はサービスを利用して心にゆとりを持ってほしいですね。」

誕生日会で定期的に歌を披露する女性ボランティア

忘れてしまうことの悲しみを励まし支え合う

認知症の人は、今日楽しいと思ったこと、上手にできて褒められたことを次の日には忘れてしまいます。中には、家族のことを思い出せない人もいます。それを目にした家族にとって、これ以上の悲しみはありません。それでも家族は話しかけ、そして介護を続けて本人の生活を支えます。

地域で支える人たちは、認知症の人とその家族の笑顔を見るために、その悲しみと悩みを励まし、ひと時でも喜びを感じてもらえるよう生きがいを与え続けます。

認知症は誰にでも起こり得る病気です。認知症の人とその家族、地域の人が支え合う輪が広く、そして強く結ばれることで、誰もが安心して暮らせるまちがつくられていきます。