

9月21日は

「世界アルツハイマーデー」

認知症は誰もがなりうるものであり、家族や身近な人が認知症になることなども含め、多くの人にとって身近なものとなっています。令和元年に「認知症施策推進大綱」が国の関係閣僚会議で決定され、認知症の人や家族の視点を重視しながら「共生」と「予防」を車の両輪として施策を推進することが目指されます。

市も認知症の重症化を予防しつつ、周囲や地域の理解と協力のもと、本人が希望を持って前を向き、力を生かしていくことで、住み慣れた地域の中で尊厳が守られ、自分らしく暮らし続けることができる地域社会を目指しています。

くわしくは 高齢福祉課 地域包括支援センター ☎0288-21-2137

認知症の人とその家族、地域の方や医療・介護の専門職などが参加し、情報交換をしたり、おしゃべりを楽しんだりする集いの場として「認知症カフェ(オレンジカフェ)」や、思いを語り合いながら認知症の人や家族同士が交流を図る「認知症の人と家族の会」があります。

ここでは、市内のオレンジカフェの活動2つと、家族の会会員のお話を紹介します。

♡オレンジカフェの紹介

① ほっとウエーブ

「ほっとウエーブ」は高齢者、障がい者、地域の方の街なかのお茶の間です。毎週木曜日の午前10時～午後3時に認知症カフェを開催しています。利用料は無料。昼食を希望する方には材料費(400円)でボランティアの方々が作った、野菜たっぷりのおいしいランチを提供しています。

誰もが高齢になっても住み慣れた地域で暮らし続けたいと願っています。ほっとウエーブは認知症の方の願いをかなえるお手伝いができる場を目指しています。ここに来れば皆さんが笑顔で明るく過ごせる、そんな居場所づくりをしています。お茶を飲みながらおしゃべりしたり、手芸や介護予防体操などをしたり、みんなで楽しく交流しましょう。介護や健康などのちょっとした困りごとの相談も受け付けています。必要なときには各専門機関につなげることもできます。認知症になっても「イキイキ」と過ごしましょう。

▶ほっとウエーブ

開催場所…今市787

問合せ先…☎0288-21-1150



ほっとウエーブの様子

② オレンジカフェほっこりサロン

毎月1回、第3日曜日開催の「ほっこりサロン」です。午前中の約1時間は講話や演奏会などを楽します。皆さんにとっては、おしゃべりすることが何よりの楽しみのようです。とても「イキイキ」しています。

コロナ禍で、家に引きこもりがちになっていませんか？ 私たちは、来てくれた方が笑顔で帰っていくことがうれしく、「ここに来るのが楽しみ」という言葉にパワーをもらっています。「持ちつ持たれつ」ですね。私たちも皆さんが来てくださることに感謝しています。

▶オレンジカフェほっこりサロン

開催場所…鬼怒川温泉大原334-6(オアシス支援施設大原あかね)

問合せ先…☎0288-25-3206



オレンジカフェほっこりサロンの様子

♡「にっこう認知症・若年性認知症の家族の会」会員からのお話

にっこう認知症・若年性認知症の家族の会 会員 みうらいちろう 三浦一郎さん

「忘れちゃっても わたしはわたし！ オレはオレ！」※下野新聞認知症カフェプロジェクトでのテーマ

私が認知症という言葉に関心を持つようになったのは、15年前に、40年も離れて東京でひとり暮らしをしていた母を今市に呼び戻したのがきっかけでした。現役を引退したばかりの私は、自治会役員や民生委員、ボランティアなどで忙しい中、母の奇行や言動など負担が大きく、引越しも考えなければならぬ状態でした。

私は、わら藁にもすがる思いで家族会に駆け込みました。そこで、かなざわしげこ会の立ち上げや指導に尽力していた「認知症のひとと家族の会栃木県支部」代表の金澤林子さんと出会ったことは、運命的でした。思ってもみなかった解決法や、地域包括支援センターのスタッフからのアドバイスにより、母の対応もうまくいき、なんとか乗り越えられたのです。これも、にっこう認知症・若年性認知症の家族の会(以下、家族会)の皆さまのおかげです。本当に感謝です。

家族会のメンバーは、私のように認知症の親、夫、妻の介護で大変な苦勞をした経験者や、認知症本人(当事者)、その家族です。一緒に参加し、思いを語ったり、困りごとを相談したりすると、会員メンバーや、参加している専門職員などが対応策をアドバイスしてくれます。

ここで、はせがわかずお認知症に対する向き合い方として、私が最も感動した話を2つ紹介します。1つが、認知症医療の第一人者で専門医の長谷川和夫医師が4年前、88歳で認知症になったと公表し、娘のまりさんが「無理をしなくていい。その人の立場に立ってその人が一番利益を得るケアこそが、人の尊厳を支える認知症ケアだ」と述べられたことです。もう1つは、フランス生まれの認知症ケアの技法「ユマニチュード」です。これは認知症の人を「人として尊重する」という思想で実践していくケアです。私たちに大いに役立つ技術なのではないかと思っています。

最後に、「忘れちゃっても わたしはわたし！ オレはオレ！」、私はこの言葉をとてゝ気に入っています。「人の尊厳とは何か」、を理解する上で大切なことを非常によく表している言葉だと思います。



三浦さん

▶にっこう認知症・若年性認知症の家族の会

○集い 日時…毎月第3月曜日午前10時～正午

場所…市民活動支援センター

○相談日 日時…毎月第2月曜日午前10時～正午(祝日の場合は休み)

場所…ほっとウエーブ



集いの様子

地域包括支援センターからのお知らせ

10月に家族介護者教室として、ユマニチュードを参考にケアを考える講座を予定しています。興味のある方はぜひご参加ください。詳しくは25ページをご覧ください。