―かまくら認知症ネットワーク設立から今日までの様々なエピソードをお伝えします―

認知症になっても自分らしく暮らせるまちづくり・ひとづくり・つながりづくり⑮　稲田秀樹

かまくら認知症ネットワーク代表理事
ケアサロンさくら　管理者

『「認知症」という言葉はどうして無くならないですか？』と唐突にそんな質問を受けたことがある。市民向けの講座でのことだ。私は質問者の意図がわからないまま、かつて痴呆という言葉が侮蔑的な意味合いを含んでいたので、「痴呆」から「認知症」へと国が用語を変更した経緯を話したが、質問者の気持ちは治まらなかった。「認知症という言葉には暗いイメージがある、不快な、とても嫌な響きを感じる」と言われた。

「私は認知症ではありませんから！」といって、認知症と診断された人から門前払いとなったケアマネジャーさんの話を聞いたことがある。病気としての認知症という言葉が定着しても、診断を受けた当人にすれば、その言葉がはらんでいる意味は、かつての痴呆とそう変わらない、侮蔑的で不安で、生きる気力を奪うような印象を与えている一面があるのは、事実であると思う。実際、認知症診断初期の人の多くが、家庭や社会での役割を失い、無気力になり、外出を控え、他者とのつながりも断たれていく。そんな孤独な姿を、自分事ととらえて想像し得る人が、「認知症」という言葉こそが問題なのだと考えても、仕様のないことなのだと私は思っている。

この９月には、認知症サポーター養成講座を受けた人の数が８００万人を超えた。他にもさまざまな周知啓発の行事が行われていたりするが、それらが一般の市民や認知症初期の当事者に対してどのような効果をもたらしているか、国は一度調査する必要があるのではないか。RUN 伴といって、オレンジのＴシャツを着て襷をつなぐ行事があるが、それだけで認知症の周知啓発が広がるわけではない。襷が地域の当事者の頭上を通り過ぎるだけのイベントになっていないだろうか。また認知症サポーター養成講座にしても、認知症を伝えることでかえって、偏見や不安を助長してしまう側面がないだろうか。診断を受けた人の苦しみや、当事者の方が味わう言いようのない虚無感を誰が受け止めるのか。

「かまくら散歩」という交流の取り組みを年４回行っている。認知症の人と一緒に、市民や中高生も散歩に加わっている。参加する中高生には、認知症や介護について学んでもらっている訳ではない。彼らにお願いしているのは、一緒に歩く人に挨拶をすることや、相手を思いやる気持ちを持つこと、あなたが笑顔でいるだけで相手の人も安心できるということを、かいつまんで話す程度である。そういうことに心を配っていると、参加者の中に体調や気分のすぐれない人がでても、自ずと気づくことができる。「かまくら散歩」では、いつも笑顔が絶えない。

第２４回かまくら散歩

９月に鎌倉市材木座海岸で行なわれた RUN 伴＋三浦半島に参加した元サーファーの川名さん（若年性認知症、５９歳、要介護２）とつながった支援者らによって行なわれた、材木座海岸でのサーフィンサポートは素晴らしい試みだ。ひとりの勇気が、誰かを勇気づける、その場に一緒にいるだけで、みんなが元気になるそんな体験こそ、周知啓発していかねばならない。ひとりを支え、体験を共有する。そんな実践的な取り組みこそが、人々を支え、地域を支えるのだ。（サーフィンサポートについては是非Ｐ３の「地域の動き」をお読みください）

市内のオレンジカフェ情報！・・・オレンジカフェとは、認知症の人と家族、地域住民、医療やケアの専門職が気軽につどい、おしゃべりをしたり、相談もできる場のことです。

11月13日(日)「今泉台オレンジカフェ」TEL0467-39-5489
11月20日(日)「由比ヶ浜オレンジカフェ」TEL0467-39-6087
12月18日(日)「小袋谷オレンジカフェ」TEL0467-53-7025
11月20日(日)「オレンジカフェだんだん」(西鎌倉) TEL0467-39-1525

11月・12月の予定

11月17日(木)　運営会議　ＮＰＯセンターかまくら
11月27日(日)　若年性認知症交流サロン　たまなわ交流センター
12月０４日(日)　第２５回「かまくら散歩」～晩秋の谷戸で落ち葉かき～鎌倉中央公園
12月20日(火)地域連携ミーティング「報告①材木座海岸サーフィンサポート、報告②ワーキングデイ社会貢献活動」

★入会ご希望の方…TEL0467-47-6685、FAX0467-39-5490
入会申込書を HP よりダウンロード、FAX のうえ年会費をお振り込みください
1．個人正会員　　３０００円
2．個人賛助会員　２０００円（一口以上）
3．団体賛助会員　２０００円（一口以上）
郵便振込口座　00240－8－140587　口座名　一般社団法人　かまくら認知症ネットワーク

認知症を支える家族の会
かまくらりんどうの会

★電話相談　りんどうテレホン
第１土曜日の１３時～１６時
☎0467-23-7830(ナヤミゼロ)
困っていること、不安に思っていること、お気軽にお電話ください。
☆認知症介護相談会（場所：福祉センター）
第１火曜日の13時～15時30分（1月を除く各月）
困った時の対応の仕方、施設の利用など家族同士で情報交換しています
☆交流会（場所：福祉センター）
第３木曜日の13時30分～15時30分（1月を除く各月）
ご本人、ご家族一緒にゲームや茶話会を通じて楽しむつどいです
【☆詳細のお問合せは ☎45-6307(代表：渡邉武二)まで】

若年性認知症
鎌倉のつどい
～若年性認知症交流サロン～

若年性認知症のご本人・ご家族と専門職が気軽につどい、交流したり、相談をしたり、学ぶこともできる、元気の出るサロンです

開催日：**平成28年11月27日(日)**
時　間：13:30～15:30
会　場：たまなわ交流センター
　　鎌倉市台１丁目２－２５
参加費：無料（但しおやつ代３００円あり）
対　象：鎌倉市在住在勤の若年性認知症の人と家族、関係者等
申込み：**0467-47-6685**　かまくら認知症ネットワーク事務局
※お申し込み時にお名前などのほか、認知症でお困りのこと、ご本人の希望や好みなどについてお尋ねすることがあります。ご協力をお願いします。

一般社団法人
かまくら 認知症ネットワーク
31号

●会報３１号
●2016年１１月１日発行
●編集発行人
一般社団法人かまくら認知症ネットワーク
〒247-0053 鎌倉市今泉台４－１１－２
●TEL0467-47-6685
●HP http://kamakuraninchishou.com/
●郵便振替
00240－8－140587
●編集責任者　稲田秀樹

「第24回　かまくら散歩　～秋を彩る花を楽しもう～」 フラワーセンター大船植物園

9 月 25 日（日）13：30～15：30、フラワーセンター大船植物園でかまくら認知症ネットワーク主催の第 24 回かまくら散歩「秋を彩る花を楽しもう」が「若年性認知症鎌倉のつどい」と共催する形で行われました。参加者は鎌倉および逗子・横浜の認知症ご本人とご家族、サポーターの 28 名でした。鎌倉学園中高生 5 名、ＩＣＵ大学付属高校生 3 名は、認知症ご本人とペアリングして園内を散歩しました。若年性認知症ご本人の参加は 3 名でした。

夏から秋への変わり目で花が少ない時期でしたが、いつも鮮やかな花が多い温室をゆっくりと鑑賞しました。満開の赤、白、ピンクの彼岸花や面白い実をつけたキジュやオキナワスズメウリ、久しぶりの秋空に舞うキアゲハやトンボなどが、参加者同士の会話を引き出してくれていました。

おやつ休憩の頃には、ご本人さんたちもすっかり打ち解けておられました。その後はスタッフがなぞなぞを出したり、みんなで懐かしいフォークソングを歌ったりして交流しました。難解な“なぞなぞ”を簡単に 2 問も正解してしまうご本人さんもおられ、その頭の柔らかさには感心してしまいました。皆さんの笑顔が多かったのが印象に残りました。次回は 12 月 4 日（日）、鎌倉中央公園で実施します。(KT)

「第 24 回かまくら散歩に同伴者として参加して」 鎌倉市岩瀬　YT

9 月 25 日の好天に恵まれた日にケアマネジャーさんを通してお誘い頂いて居りました県立フラワーセンター秋の散策の会「かまくら散歩」に妻の同伴として参加致しました。高校生のボランティアが我々高齢者 1 人1人に付いてサポートしてくれたのは大変ありがたかった。

園内の花は早秋であったため感激するような綺麗な花には出会いませんでしたが、サルビアなど多少綺麗なものも有り、温室内巡りは珍しい熱帯の植物に出会えたのは印象深く思いました。園内を巡り歩きながらサポートして呉れたボランティアの高校生との会話は孫との話しをしているようで、とても楽しく過ごせました。園内巡り歩きの終り近くで全員集合して歌・唱歌ゲームはとても楽しく思いました。

認知症が始まっている妻にはこの園内散策どうであったか？散策中は楽しくしている様子でしたが、帰りバスの中で聞いてみたら、忘れてしまったのか余り良く無いとの答えでした。本人が物忘れが多くなっていること、時々私はバカに成ってしまつた等つぶやき、自分が認知症で有る事を薄々感じていると思われますが、それを絶対に認めたく無く、歳のせいで、高齢になれば誰でもこうなると、病気扱にするなと逆上します。早く自分の現状（病気）を認めてもらえないかと切望して居ります。今後の接し方を十分考慮して行かねばと考えております。

第５回認知症介護講座『認知症を病む方への基本的な関わり方』　鎌倉市福祉センター

９月１６日（金）１８:３０～２０：３０福祉センター第１･第２会議室にて第５回認知症介護講座、「認知症を病む方への基本的なかかわり方」が、鎌倉市、神奈川県、認知症の人と家族の会神奈川県支部、かまくらりんどうの会の後援のもとに行なわれました。講座の参加者は 46 名でした。

講師は看護師で神奈川県認知症介護指導者である小澤ミサヲ先生でした。小澤先生は有限会社ライフサポートいずみ代表でグループホームいずみ、小規模多機能なかよしを運営しており、現場をよくわかっている方でしたので、お話もとても具体的で理解しやすいものでした。

「人は生涯の間に様々な体験を経て高齢期を迎えるようになります。認知症になるとその人の過去の生きざまが現れてきて、それが皆さんを悩ませますね」と小澤先生は話され、認知症の人の心の世界を理解し、今より関わり方が良い方向へ行くようになればと、講座のはじめに説明がありました。

このほか、ケアをする人の基本的な態度や高齢者の理解、認知症ケアの手法としてバリデーションの解説なども説明されました。すべての人は個性ある存在であること、すべの行動には理由があること、意味なく歩く人などいないのだから、徘徊と言う言葉には疑問があると語られました。

具体的でとてもわかりやすい話を聞いた後のアンケートにも「利用者を変えよう、良くしようと思っていた態度が間違っていたことに気づきました」「普段何気なくかけている言葉を思い返したい」「とても心が温まる内容」「初心に帰らなければ」などの記載があり、たくさんの気づきをいただきました。(IN)

『第 13,14 回　かまくら磨き』　横須賀線ガード下通路

１０月２日（日）と１０月２３日(日)、当会と鎌倉を美しくする会との共催で、鎌倉駅近くの横須賀線ガード下通路のタイル壁の清掃を行いました。認知症の人２名の他、中学生、高校生と介護医療の従事者、市民など、２回で３０名の参加がありました。

両日とも秋らしく涼しげに晴れた空の下、ガード下の集合場所に集まると、清掃の仕方など簡単な説明のあと、それぞれ雑巾などの清掃用具を手にして持ち場に散りました。桜の落ち葉の散る季節がら、落ち葉をはいて掃除をする人、踏み台に上って高いところを掃除する人、タイルについた黒い靴跡のような汚れもきれいにする人、道路際の汚れた床面をデッキブラシで磨く人など、それぞれ自分の役割を見つけながら作業を進めていました。

ガード下を通る人たちから「ご苦労様！」「いつもありがとう」などの応援の声が。そればかりか、人数分の飲み物を買ってきて差し入れてくださった市民の方まで現れました。

２日間の活動で若宮大路を横切るガード下の壁はみんなの努力ですっかりぴかぴかになりました。また本来は清掃場所になっていない水路脇の空き地に覆いかぶさるように、雑草やつるが茂って道路にはみ出た草も処理したり、みんなが主体的に考えて取り組んでいる姿が印象的でした。ちなみにその道路わきの草地は、神奈川県の担当課に連絡したこともあり後日きれいに草刈りがしてありました。

町磨きは安心して暮らせる町づくりでもあります。町がきれいだと犯罪もおきにくいといわれています。「認知症の人や市民の力で安心な町に！」を合言葉に、これからも取り組んでいきたいですね。(SA)

地域の動き「RUN伴＋プラス三浦半島」　三浦市～横須賀市～葉山町～逗子市～鎌倉市

9 月 18 日(日)、19 日(月)、認知症の方を支える襷をつなげるイベントRUN 伴＋プラス三浦半島が開催されました。RUN 伴は北海道から沖縄まで日本を縦断するイベントですが、今年は当会の稲田代表理事の「逗子の若年性認知症の K さんと、鎌倉の若年性認知症の K さんで、襷を繋げられないか」との発案がきっかけとなり、一気に三浦市～鎌倉まで、合計約 120 名が参加する大きなイベントとなりました。

18 日の朝 9 時に三浦市の吉田市長のご挨拶のもと、三浦市社会福祉協議会を出発した襷は、134 号線を北上し、横須賀市、葉山町へ。葉山の山梨町長も出走された葉山コースでは、SUP（ボードの上に立ちパドルで漕ぐスポーツ）チームによる海上 RUN 伴も行われ、逗子市に繋いで 1 日目を終了しました。2 日目は逗子市の平井市長と共にスタートし、逗子市内の介護・福祉事業所を回り、鎌倉材木座へ、ご本人さんからご本人さんへと襷が繋がりました。

今回、認知症のご本人や、介護関係者、ご家族などたくさんの方が走り、沿道からもたくさんの応援をいただきました。また認知症のご本人達と目標を共有し、加えてオレンジ色の T シャツを来て走ることで、認知症への関心を高める効果があったと思います。これからも認知症支援のため、三浦半島をますます繋げてまいりたいと思っています。（YS）

地域の動き　『若年性認知症の方へのサーフィンサポート』　鎌倉市材木座海岸

10 月２３日(日)鎌倉市材木座海岸にて、元サーファーで、8 年前に若年性認知症と診断された川名さんとの、サーフィンサポートが行われました。川名さんは「RUN 伴＋プラス三浦半島」でも材木座海岸の区間を奥様と走られました。その際奥様から、20 歳の頃にサーフィンを始め、一時は湘南で開催される大会に出るほどの腕前だったこと。サーフィンは約 8 年前に当時高校生だった長男さんと一緒に行ったのが最後で、もしまたサーフィンが出来たら、またたとえ出来なくても海の雰囲気を味わうだけできっと喜ぶのではないか、というお話を伺い、今回の企画となりました。

サポートするのはサーフィンを通して多職種連携を図る「Nami-nications」です。当日は好天に恵まれ、程よい大きさの波に、川名さんも最初は少し戸惑っていましたが、見事波に乗ることができました。今回はボードの上に腹這いになってのサーフィンでしたが、一度波に乗ったら、しっかりバランスをとって、波打ち際まで乗りこなし、笑顔で「もう 1 本！」。また今回は 8 年ぶりに長男さんと一緒に同じ波に乗ることもできて、その場にいる私達みんなも感動に包まれました。楽しかった？と聞く奥様に「うんうん」と何度も頷いていたそうです。海上がりはみんなで川名さんのサーフィン復活に乾杯して、お祝いしました。(YS)

地域の動き　『平成28年度第1回鎌倉市認知症支援情報交換会』　鎌倉市　たまなわ交流センター

１０月４日（火）１８：３０からたまなわ交流センター第２会議室にて「第１回鎌倉市認知症支援情報交換会」が行なわれました。主催は市民健康課で、認知症支援情報交換会には、高齢者いきいき課、地域包括支援センター、鎌倉逗葉認知症フォーラム、かまくらりんどうの会、かまくら認知症ネットワークから各担当が参加しました。出席者は２６名でした。

はじめに市民健康課の石黒知美課長が「認知症支援のため地域のつながりを作っていく第一歩としたい」と挨拶をされ、続いて新オレンジプランについて担当者より説明があり、新オレンジプランに基づく鎌倉市の認知症支援事業の取り組みや神奈川県下における認知症関連事業の取り組み、認知症初期集中支援チームなどについて説明がありました。

その後は参加者による情報交換が行なわれ、独居高齢者の認知症初期支援の課題、認知症の行方不明高齢者の問題、認知症初期集中支援チームの活動などについて、意見が交わされました。鎌倉市担当者によれば今後も認知症支援を展開するための情報交換を継続していく方針とのことでした。(IN)