

—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…21 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

身近でデイサービスの廃業が続いている。人手不足や採算が取れないなど、理由はさまざま考えられる。いずれも介護保険が始まると時を同じくしてこの地域を支えてきた事業所だ。一方で機能訓練に特化した短時間型のデイサービスは増加しているようだ。これは機能訓練への期待の大きさと、要介護高齢者や家族のニーズを反映した状況だとも言えるだろう。“歩けなくなるとは困るから”という家族の思いが後押ししているような気がする。日常生活で介護量が増加しては家族の負担は深刻になるからだ。国も要介護高齢者の自立支援で成果を上げた事業所へより多く報酬を支払うよう仕組みを見直す方針を固めている。自立支援と機能訓練が介護保険のキーワードとなるのは間違いなさそうだ。ちなみにこの場合の機能訓練とは、身体的なりハビリテーションのことを意味している。



若年性認知症ほっとサロンで音楽を楽しむ

支援の空白期間という言葉がある。若年性認知症などで介護サービスを利用したくても、適したサービスがなかったり、介護保険以外の社会資源も存在しない空白状態があることから、医療機関で診断を受けても、その後の相談先も見つからず、自宅に引きこもってしまったり、家族だけで介護を行っていたりする状況がある。診断初期のうちはそれでも何とかできるが、病気による障害が顕著になってくると、本人にも家族にも負担が大きく増してくる。空白期間をどのように過ごすかによって、病状自体も変わってくる。当然だが、空白期間に適切な支援者となることができずに、地域で孤立を深めている人ほど、BPSD（行動・心理症状）が顕著に現れる傾向がある。

空白期間が生じないように、また空白期間に適切な情報を届けるため、図書館でブックフェアを行なう動きがある。これは診断初期にBPSD（行動・心理症状）を誇張した書物に接してショックを受け、うつ状態になる人が多いためである。認知症当事者の書いた本や病気を前向きに捉えた本などを図書館の探しやすい場所に置いて、手にとってもらおうという動きである。同じように、「若年性認知症ほっとサロン」では情報提供だけでなく、気持ちを前向きに持ってもらうサポートを主催者だけでなく、当事者同士も自然な形でやっている。参加者の表情がとても明るいのが特徴である。

若年性認知症などによって働くことができなくなり、社会的な役割を見失うと、自己の存在意義を確認する手立てがなくなり、生活意欲が減退してしまう。これは専業主婦でも同様である。認知症を発症した初期に意欲が減退し、うつ状態を伴う人はとても多い。そうした人に、身体的な機能訓練だけ行なうのは道理が合わない。うつ状態を伴う人には心理的なサポートが必要だろうし、もっと必要なのは、空白期間に対応した、生活意欲を喚起するサービスである。仕事に出かけるデイサービスやワーキングデイサービスがそれに該当する。またスポーツなどで体を動かすサービスがあっても良いだろう。認知症の診断を受けた人を対象にした新しい介護サービス事業の展開や、「若年性認知症ほっとサロン」や「かまくら散歩」のような社会資源の開拓が求められているのである。



ワーキングデイサービスで花壇の整備を行う

オレンジカフェ情報…市内のオレンジカフェが6カ所になりました！

11月11日(土)「今泉台オレンジカフェ」TEL0467-40-4210

11月19日(日)「オレンジカフェだんだん(西鎌倉)」TEL0467-39-1525

11月26日(日)「由比ヶ浜オレンジカフェ」TEL0467-39-6087

12月17日(日)「梶原山オレンジカフェ」TEL0467-46-8233

12月17日(日)「小袋谷オレンジカフェ」TEL0467-53-7025

12月10日(日)「やなかわ おれんじ・かふぇ(扇ガ谷)」TEL0467-61-1180

11月・12月の予定

- 11月19日(日) 「若年性認知症講演会・交流会」鎌倉市福祉センター
- 11月26日(日) 若年性認知症ほっとサロン たまなわ交流センター
- 12月8日(金) 「アルツハイマー型認知症と生活習慣病」鎌倉芸術館
- 12月15日(金) 「ひとり暮らしの認知症の人を地域みんなで支える」鎌倉市福祉センター

★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

★運営スタッフ紹介★

こんにちは 柿沼貞之です



こんにちは 柿沼貞之です。スタッフになり1年半です。若年性認知症ほっとサロンのお手伝い、かまくら散歩や各講演会に顔を出しておりますが、いちばん出席率が良いのは懇親会？ 普段は、調剤薬局にて薬剤師としてお薬の調剤、服薬指導を行っています。施設や個人宅にも訪問しており、そこで認知症のご本人の方を通じ、稲田代表、事務局の川田さんに出会い、この会を知りました。 薬剤師として認知症についてはある程度知っているつもりでしたが、実際はわかっていないことが多いと気づきました。この会では本当に多職種(ケアマネジャー、看護師、保健師、行政、介護福祉士、医師、相談員、理学療法士等)の方々と知り合い理解が深まりました。 実際にご本人とのふれあいが欲しい方、お話を伺いたい方、地域に貢献したい方、新しい世界が開けると思います。特に薬剤師の方、まずは参加してみませんか？

一般社団法人



37号

かまくら認知症ネットワーク

- 会報37号
- 2017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



快晴のもと認知症の人7人と家族、支援者、市民、中高生が楽しく散策！

10月8日(日)、第28回かまくら散歩「銭洗弁天と佐助稲荷を歩く」を行ないました。参加者は高齢の認知症の方や若年性認知症の方とご家族7組、介護職員や市民、鎌倉学園インターアクト部から中学生4人、高校生2人と顧問の先生、地域包括職員等、13歳～84歳までの総勢35人でした。

散策のコースは鎌倉駅西口時計台を起点に、ニューカマクラホテル、正宗工房、古我邸と進み、佐助隧道を抜け、銭洗い弁財天と佐助稲荷を参拝するという坂あり階段ありのハードコースでしたが、一人の脱落者もなく歩き切ることが出来ました。はじめは車椅子で参加した方が途中からご家族と一緒に自分で歩かれ

たり、高校生と手をつないで坂道を登りながら野球の応援歌まで飛び出す元気ぶりを見せられたり、長い階段を声援と支えで一歩一歩最後まで下り、笑顔のガッツポーズで喜ばれたり、中学生が高齢の参加者に手を差し伸べたり、ほほえましい交流ぶりがたくさん見られました。

それぞれの立ち寄り先で観光ガイド経験者による説明があり、退屈せずに歩きました。急坂を全員が頑張って登った後は、銭洗弁財天で串団子のおやつとなりました。体を動かした後でもあり串団子は格別美味しかったです。多世代が交流しながら鎌倉の町を楽しみました。佐助稲荷の下社前で記念撮影、みなさん素敵な笑顔でした。家族だけでは味わえない散歩になったと思います。(TK)

寄稿「参加して思ったこと」若年性認知症支援コーディネーター 田中香枝

第28回の「かまくら散歩」に参加しました。晴天に恵まれ、10月とは思えない陽気でした。多くの参加者は半袖、帽子も被り準備万端です。認知症当事者、家族、関係者、総勢35名の参加。鎌倉学園の中高生6名も参加。今回は、ガイドさん付きで初めにホテルニューカマクラの説明を聞きました、新たな知識が増え、説明を聞いてホテルの見方が変化。知識を持つと見方も変わるのでね。これは認知症の人への対応方法を知ってもらうことにも通じるかも、とそんなことを考えました。多くの人に認知症の事を知ってもらう、病気の症状や対応方法を正しく理解してもらう。知っていれば、対応に変化が生まれるかもしれません。

また、今回一緒に活動して体験したことは教科書には載っていないことばかり。中学生のみんなは何を感じたかな。普及啓発という言葉はよく聞きます。正しい理解のためには、講義だけではなく体験が不可欠です。神奈川県では今年6月から、新オレンジプランにより若年性認知症支援コーディネーターが2名配置されました。私の仕事もまだスタートしたばかりです。若年性認知症の当事者、家族、関係者が一緒に外で活動するこのような企画が、いろいろな地域に広まることを目指していかなければと再認識しました。

「平成29年度第3回若年性認知症ほっとサロン」 たまなわ交流センター

9月24日(日)、13時30分からたまなわ交流センター第2会議室にて若年性認知症ほっとサロンが開催されました。参加者は16名で、ご本人が4名、ご家族が5名でした。ほかに神奈川県内の若年性認知症のご家族が見学にみえていました。

この日は最初に本人・家族から近況報告をしていただきました。逗子から参加されているKHさんは、9月21日の世界アルツハイマーデーに神奈川県庁のオレンジライトアップのイベントに参加した話をされました。もっともご本人は参加した記憶がなく、奥様がところどころ補足するという感じでお話されました。また鎌倉から参加のKKさんは、仲間とのサーフィンの様子がテレビで放送されたことについて、言葉が出づらくなっているご本人に代わって奥様から報告がありました。病気の発症から8年が経過し、障害があり

ながらもサーフィンにチャレンジできるのは素晴らしいと思いました。このほか、もともとの病気に加えて、レビー小体型認知症の診断を受けた方や、退職したけれども仕事を探しているという方の相談もありました。初めて参加された方もいらっしゃいました。

この日も鍼灸マッサージ師の指導で、2人1組になり、互いの手に触れながらマッサージ、次第にゆったりとした気持ちになりました。タッチケアを行なうと体からオキシトシンというホルモンが分泌され、相手を思いやる気持ちが高まるのだそうです。タッチケアの後には入れたてのコーヒーを飲みながらまたまた情報交換、笑顔もたくさん見られました。

最後は「ヒデ2」の演奏にあわせて皆さんで歌いました。自然と体が動いて踊り始めるご本人もいて、楽しい時間を共有することが出来ました。(SA)



「わかりやすい認知症ケア～中核症状を理解する～」 深沢学習センター

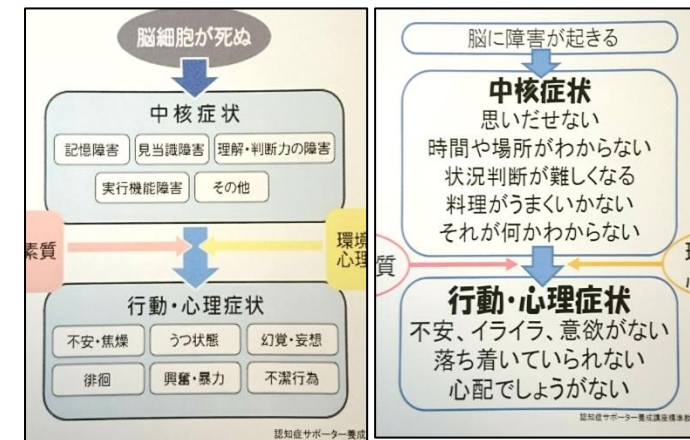
9月22日(金)、13時から深沢学習センターにて、認知症介護講座「わかりやすい認知症ケア～中核症状を理解する～」が行なわれました。講師は当会の稲田秀樹代表理事が務めました。講座には介護従事者や家族など18名が参加しました。

「わかりやすい認知症ケア」と題名にあるように、難しい専門用語をかみくだいた平易な言葉で一つ一つ丁寧に解説し、また事例をあげながら病気の症状の背景や対応についても説明がありました。

中核症状とは、病気そのものから起きる障害のことです。記憶障害、見当識障害、理解判断力の障害、実行機能障害などの専門用語で表現されるため、理解が難しいという声がありました。また今回の講座では、これら中核症状の進行に合わせてどのような関わりが必要かという点についても、具体的な例を挙げた解説がありました。

見当識障害	
場所や空間の見当識に障害が起きると	
→道に迷い家に帰れなくなる	
→夜間自宅のトイレの場所がわからない	
時間の見当識に障害が起きると	
→今何時頃か見当がつかない	
→3時や4時に起きてごそごそと...	
季節の見当識に障害が起きると	
→季節に合った服を選べない	
人物の見当識に障害が起きると	
→見慣れたはずの人が誰かわからない	

参加者からも、「わかりやすかった」「もやもやした知識だったが具体的に理解できた」という声が聞かれました。稲田秀樹代表による「わかりやすい認知症ケア」講座は、BPSDと医療連携、本人家族支援など、今後もテーマを変えて行ないます。介護医療職の方には現場ですぐに役立つ内容です。ご家族にも受講をお勧めしています。(KWT)



地域の動き「Run伴+三浦半島」三浦市～横須賀市～葉山町～逗子市～鎌倉市

9月9日、10日、18日の三日間にかけて行われた「RUN伴+三浦半島」。認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指してみんなで襷をつなぐRUN伴は、北海道から沖縄まで日本中で行なわれているプロジェクトです。このプロジェクトに共感した三浦半島の有志の方々が三浦半島を一周し、地域で襷をつなげよう、と三浦市～横須賀市～葉山町～逗子市～鎌倉市へと襷をつなぐ「RUN伴+三浦半島」を立ち上げ、今年で2回目になります。

9日に逗子市役所を出発し、横須賀市から三浦市へ、翌日に三浦市から葉山町、逗子市へ、そして逗子市から鎌倉市へ。実行委員会によると、三日間の参加人数は、延600人でした。沿道からの応援や途中で立ち寄

った介護・福祉事業所でたくさんの応援をうけ、その他海ではスイムとSUP(ボードの上に立ちパドルで漕ぐスポーツ)の参加もあり、介護関係者、地域住民、認知症のご本人ご家族など、今年は大勢の方がお揃いのオレンジ色Tシャツを着て走りました。

認知症への関心が高まることにより、認知症の人への理解が深まり、安心して暮らせる地域へと繋がることを期待しています。(YK)



地域の動き「第1回 やながわおれんじ・かふえ」鎌倉市扇ガ谷

デイやながわ・癒しの木が主催して第1回「おれんじかふえ」を開催しました。場所は鎌倉市扇ガ谷にある洋風の平屋の民家の建物を活用したデイやながわ・癒しの木で、参加者は8名でした。

みなさんお揃いになったところで自己紹介がありました。お一人の方は高校生時代に当時アメリカ人が家族で住まわれていたこの家に遊びに来たことがあったとのこと。その時は前は畑で、建物もその時の面影がありとても懐かしいと話して下さいました。ゆっくりと団欒した後「介護保険」について地域包括支援センター鎌倉市社会福祉協議会の小沢氏より説明がありました。みなさん真剣に聞かれ、利用方法や問

わせの仕方、どんなサービスが受けられるのかなど沢山の質問が出ました。「デイサービスではどんなことをやっているの?」とお尋ねもあり、デイでもそれぞれの特色があることがわかって頂けました。

外出の機会も少なくなった中で、久しぶりにカフェに来て再会出来た方もいて喜ばれていました。そのほか電話の詐欺事件やゴミの出し方の話でも大変盛り上がりしました。地域の方々にとってこのような場所ができたことは本当に良かったと思えました。今後も会を重ねて地域に根づいていってほしいと思えました。(SYK)



地域の動き「神奈川県庁オレンジライトアップイベント」神奈川県庁舎

平成29年9月21日(木)神奈川県庁本庁舎正面玄関前で神奈川県主催の世界アルツハイマーデーオレンジライトアップとその点灯セレモニーが行われました。当会も協力者として名を連ねました。神奈川県内では江ノ島シーキャンドルが9月16日(土)から24日(日)までライトアップされました。

神奈川県本庁舎のオレンジライトアップは、認知症の人と家族の会神奈川県支部代表の杉山孝博医師が黒岩神奈川県知事に提案して、今年初めて実現したイベントです。ヒデ2(稲田秀樹代表と若年性認知症の近藤英男氏によるフォークデュオ)は今まで以上に素晴らしいライブになり、会場から感嘆の声が聞こえて

いました。絶妙なトークもあり、会場から爆笑が起きることもありました。「本当に認知症なの?」という声も聞かれた程でした。

煉瓦造りの庁舎が夜空を背景にくっきりと鮮やかなオレンジ色に浮かび上がっていました。来年は更に多くの方の参加によりオレンジライトアップを盛り上げてもらいたいと思えました。(KWT)

