

—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…22 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

ひとり暮らしをしている認知症のある人をどう支えれば良いかについて、当会主催の地域連携ミーティングで、家族や介護事業者、市民の出席のもと、事例報告と話し合いが行われた。ひとり暮らしをしても、生活がある程度自立できていれば問題はない。友人がいたり、サークル活動などに参加しているのなら出来る限りその生活を継続したほうが良い。

しかしいずれは生活に困難を抱えるときがやってくる。風呂の湯を沸かして着替えを用意することがむずかしくなったり、いつも同じ服を着ていたり、買い物や部屋の片づけ、ゴミ捨てが課題になったりする。調理が難しくなり、食事がとれなくなり、栄養状態が低下して虚弱体質（フレイル）となり、玄関先で倒れているのを近所の方が発見したりする。そうなってはじめて認知症を伴っていることがわかるケースも多い。家族のいる人が認知症に罹患した場合に比べて、ずっと早期のうちに、自宅で暮らすのが難しくなる。

ではこうした人はグループホームに入所すれば安心かという、そうはいかない。介護保険が始まった頃のグループホームでは、買い物や調理をスタッフが一緒に行くなど、ひとり暮らしで認知症のある方を想定していただろうが、現在は重度の人が利用者の中心になっている。グループホームは看取りを行う施設としても位置づけられてもいる。有料老人ホームも同様である。自分の考えや意見を言うことができる初期の人（記憶などの障害があっても）の生活の場として最善とはいえないと感じる。では一人暮らしをしている人で認知症のある人に対してどんな支援策が有効かと言えば、これは間違いなく訪問介護の生活援助のサービスである。一人ではできなくても、信頼できるヘルパーのちょっとした支えがあれば調理も室内の整理も可能になる。ただしこうした生活援助サービスは決して簡単なものではない。知識と経験に裏打ちされた専門性が要求される。もし今、生活援助サービスがなくなったら、ひとり暮らしで認知症を伴う人の生活の継続が途端に危うくなるだろう。

厚生労働省の昨今の動きを見ていると、どうも国は介護保険から生活援助のサービスを外す方針らしい。その部分は住民主体の新しいサービスに移行させたい考えのようだ。この考えは危険がいっぱいと私は思う。こういう発想ができる人は認知症という病気を理解していない。費用の低減という目的のために、これまで積み上げてきた訪問介護の専門性を切り捨てるつもりだろうか。専門性とは職人の技術と同様なのだ。日本のもの作りを担ってきた町工場の技術と同様に、失ってからでは取り戻すことが難しくなる。ロボットなどでは代用できない。人でしかできない精緻な技術なのである。どうしてそう言い切れるかという、サービスとは人の心と対峙する仕事であるからだ。今こそそこにある専門性を目に見える形にして継承していく努力をしないといけない。努力を怠るときっと大きな付けが回ってくる。そのつけは最終的には国民が等しく負担することになる。



一人暮らしの母親の現状を報告する家族



ホームヘルパーや民生委員らの意見交換風景

ホームヘルパーや民生委員らの意見交換風景

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！

- 1月13日(土)「今泉台オレンジカフェ」TEL0467-40-4210
- 1月21日(日)「オレンジカフェだんだん(西鎌倉)」TEL0467-39-1525
- 1月28日(日)「由比ヶ浜オレンジカフェ」TEL0467-39-6087
- 12月18日(日)「梶原山オレンジカフェ」TEL0467-46-8233
- 12月18日(日)「小袋谷オレンジカフェ」TEL0467-53-7025
- 4月に実施の予定です「やなかわ おれんじ・かふぇ(扇ヶ谷)TEL0467-61-1780

1月・2月の予定

- 1月17日(水) 運営会議 18:45～20:30 NPOセンター鎌倉
- 1月21日(日) 「若年性認知症ほっとサロン」13:30～15:30たまなわ交流センター
- 1月21日(日) 新年会 16:00～18:00 レストランパラッツオヴィオラ
- 2月14日(水) 運営会議 18:45～20:30 NPOセンター鎌倉

★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 添田さとみです



こんにちは。施設で、ケアマネをしている添田さとみです。私が介護の仕事をしたのは、母に認知症状が表れたころでした。戸惑う事も多くあり、不安を抱いている時に、この会に出会い様々な方のお力をかりて認知症の理解・関わり方を学びました。そのお陰でというか、皆さまの力で、母も穏やかな終末を迎える事も出来ました。

住み慣れた地域で安心して暮らすために 皆さんとつながりあい、個々の支援者の力を発揮しながら、当事者の方々が穏やかに暮らして行けるまちづくりが出来るように、会の皆さんとともに「かまくら散歩」などの行事に関わって参りました。当事者の皆さまの、普通に暮らす楽しさ、生きる力、のお手伝いをしながら、同時に支援者の気持ちまでが温かくなって行けるように、この会での経験を活かして行きたいと思っています。

一般社団法人



38号

かまくら認知症ネットワーク

- 会報38号
- 2018年1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



若年性認知症を理解して誰もが暮らしやすい町に！

11月19日、13:30～15:30、鎌倉市福祉センターにて、若年性認知症講演会「若年性認知症を理解して誰もが暮らしやすい町に！」(鎌倉市若年性認知症支援事業)が開催されました。参加者は65名、その内認知症のご本人は12名でした。始めに、平塚市の「湘南いなほクリニック」院長の内門大丈先生による講演がありました。講演では病気の解説とともに、偏見をなくすために必要な啓発活動や、認知症の予防(病気を発症した人にも進行を抑止する効果がある)など、示唆に富む内容でした。

講演後は2組の当事者の方が若年性認知症の体験を話されました。最初は逗子市在住の近藤英男さん

65歳。会社員で営業マンだった近藤さんは57歳でアルツハイマー型認知症の診断を受けました。病気の発症から現在までのエピソードや、明るく前向きに暮らしている様子などを話してくれました。2組目は鎌倉市在住の川名賢次さんと奥様の裕美さん。裕美さんが夫の賢次さんのアルツハイマー型認知症の発症(当時52歳)から、現在も材木座海岸で行っているサーフィンの仲間との出会いなど、スライドを用い丁寧に説明してくれました。その後、コーディネーターの内門先生が会場や報告者に質問、活動的に過ごしているお二人に共通する点として、たくさんの仲間がいることや、運動などで体を動かしていることなどが認知症の進行防止につながっていると話されました。(SA)

認知症の人が参加するオレンジコンサートで楽しく交流しました♪

講演会のあとに行われた交流会、そしてオレンジコンサートは大変盛り上がりしました。参加者はご本人・家族・関係者・市民など総勢52名でした。「仲間とつながる、心ひろがる」というテーマで始まった交流会。はじめに当会の稲田代表理事の挨拶があり、続いて富士宮から参加してくれた「歩ち歩ちクラブ」の外岡準司さんによる乾杯で幕を開けました。



オレンジコンサート、最初は富士宮市から参加の「佐野光孝と歩ち歩ちクラブ」による演奏。「富士の山」「バラが咲いた」など3曲を披露してくれました。二番手は、お馴染みの「ヒデ2」の登場。今回は、バックに「RUN伴+三浦半島のメンバー」が応援にかけつけてくれ、「真夜中のギター」「あの素晴らしい愛をもう一度」など数曲と一緒に演奏してくれました。最後には、相模原市から参加の若年性認知症の本人家族支援者のグループ「しゅわちゃん」と愉快な仲間たちのみなさんによる手話と歌、「見上げてごらん夜の星を」を他の3グループも加わり演奏し、アンコールでは会場のみなどと一緒に手話と歌を数曲披露、どれも素晴らしい演奏でした。

音楽が好きなご本人たちが踊り出したりして、みんなが笑顔になる楽しいコンサートとなりました。

「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

11月26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行なわれました。参加者は13名、そのうちご本人が4名、ご家族が4名でした。

この日は最初に2人1組になり、鍼灸マッサージ師の指導でタッチケアを行ないました。タッチケアを行なうと相手を思いやる気持ちが高まったり、コミュニケーションがうまくいったりする効果があるそうです。その後は本人・家族から近況報告をしていただきました。始めて参加した方もいましたが、ご本人の了解を得てご家族から、病気になってから今日までの経緯や、現在困っていることについて話していただきました。困りごとや苦労していることについて、毎回参加している方が自分の体験を語ることで、かかわり方などのヒントや支援制度の情報を共有する時間も持て

ました。

近況報告を終えるとコーヒータイムになり、肩の力を抜いて、参加者の差し入れや、スタッフが焼いてきたケーキを頂きながらおしゃべりに花が咲きました。また主催者からこれから行なわれる行事や来年のDシリーズ(毎年富士山のふもとの富士宮市で行なわれている認知症ソフトボール大会)の情報提供もありました。

この日もラストは「ヒデ2」の出番となりました。認知症ご本人の近藤英男さんと当会の稲田秀樹代表のペアによる演奏に合わせてみんなで歌いました。音楽に合わせてダンスを披露する参加者もいました。みなさん自然と体でリズムをとっていました。新しい仲間も増えて、みんながつながりを感じながら、今回も楽しい時間を共有できました。(SA)



「アルツハイマー型認知症と生活習慣病」 鎌倉芸術館集會室

12月8日(金)19:00~21:00、かわさき記念病院院長の福井俊哉先生を講師に迎え、鎌倉芸術館集會室にて当会主催の第6回医学講座「アルツハイマー型認知症と生活習慣病」が開催されました。介護医療従事者、家族や市民の参加がありました。

生活習慣病といっても多くの病気がありますが、講演では高血圧、糖尿病、脂質異常症(高コレステロール)について説明がありました。特に糖尿病に関しては、アルツハイマー病の原因となるベータアミロイドの脳への蓄積と密接な関係があるとの詳しい説明がありました。また、認知症予防と運動、脳トレ、お酒と食事、タバコとの関係についての説明もありました。「適度」な飲酒は、アルツハイマー病の予防に効果がある

ようですが、「適度」とはどの程度なのか、個人差もあり難しいと感じました。また老年期における「過度」な運動は逆効果ですが、「適度」な運動ならば認知症予防に効果があるようです。一方タバコは、認知症予防以外にもあらゆる面でマイナス要因になるようで、「即刻お止めなさい。」というのが先生のお話でした。

今回は認知症予防のお話が主でしたが、認知症を発症した後も予防を継続することが大切だということでした。先生は翌日の診察の都合で予定時間より早めに退出されたので、当会の柿沼貞之氏と林秀卓氏より認知症と生活習慣病と薬に関する情報提供がありました。Q&A形式での解説はわかりやすく、受講者にも好評でした。(KWT)



「第29回 かまくら散歩 ~晩秋の谷戸で落ち葉かきとおにぎり作り~」

12月10日(日曜日)10時~12時、第29回かまくら散歩「晩秋の谷戸で落ち葉かき」を開催しました。認知症のご本人7名、そのご家族11名、認知症専門職の方5名、鎌倉学園インターアクト部の中高生10名と顧問1名、スタッフ5名、総勢39名が晩秋の鎌倉中央公園を訪ねました。

少し残った紅葉や白くふわふわの穂をつけたススキを見ながら広場まで歩くと、山崎・谷戸の会田んぼ班が籾干し、脱穀、精米の作業をしていました。私たちはそこでできたばかりのお米を頂いておにぎりを作り、来年の米作りのための堆肥作りを手伝いました。

熊手を使って広場の落ち葉をブルーシートに山盛りを集めては、数人で少し離れた田んぼ脇の堆肥置き場まで運びました。熊手使いは皆さんお手の物!落ち葉

の山がみるみる出来ました。落ち葉は濡れていてずっしり重く、「よいしょ!」「わっしょい!」と自然に掛け声が上がりました。高齢の方は途中「ちょっと疲れた」と自主的にベンチで休憩を入れたり、力のある方はリヤカーを引いたり。楽しみながら力を合わせて作業が出来ました。1時間ほどの作業で皆さんうっすら汗をかき、達成感で明るい表情が印象的でした。

おにぎりチームが作ってくれた谷戸米おにぎりを味わった後は、ヒデ2のミニコンサートで交流タイムとなりました。リクエストもあり、懐かしのフォークソング5曲を歌いました。同年代の谷戸の会の方は「歌詞を見なくてもほとんど覚えている」と歌っていました。自然の中でそれぞれがほっと息抜きで、また楽しみを共有できた半日でした(TK)



新年会2018 皆様にとって良い年であるようにとの願いを込めて新年会を開催します

ご本人ご家族、支援者、関係者の皆様、会員、まだ会員になっていない方、どなたでも参加できます。

日時:2018年1月21日(日) 午後4時~午後6時

会場:パラッツオヴィオラ

鎌倉市大船1丁目22-11 電話 0467-44-4005

会費5000円・4000円(ノンアルコール・ご本人)

ニューイヤーオレンジコンサート

認知症当事者らによる演奏があります。フォークソングなどをお楽しみください♪

出演:ヒデ2、ひろし&き一坊、他

申し込み:電話0467-47-6685

主催:かまくら認知症ネットワーク

地域の動き 「事例検討会~医療ニーズのある方のQOLを保つ支援について考える~」 鎌倉市福祉センター

平成29年11月17日(金)鎌倉市地域密着型サービス事業者連絡会主催の研修会で事例検討会「医療ニーズのある方のQOLを保つ支援について考える」が鎌倉市福祉センターで行なわれました。事例検討会では在宅系事業者と施設系事業者とに分かれて行なわれました。参加者は介護従事者35名でした。

研修会では、実際に市内でひとり暮らしをしている認知症高齢者の事例を、ご家族の了解のもと活用させていただきました。認知症の進行による生活のしづらさがありながらも、懸命に自分なりの暮らしをつづけているAさんに病気があることがわかり、その治療をどのように多職種が連携しながら支援していくのか

をグループワークで考えました。

研修会後のアンケートには「事例が具体的で勉強になった」「他の施設の意見が聞けてよかった」「ご家族の思い、ご本人の思いをふまえて何が出来るのかを考えたい」「地域の方々の協力も大切と思う」などの感想が寄せられました。同連絡会研修部会によると来年度も同様の研修を実施予定とのことでした。(IN)

