

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…29 稲田秀樹

かまくら認知症ネットワーク代表理事 (株)さくらコミュニティーケアサービス代表

2019年2月、福井県と福井県認知症キャラバンメイト協議会主催の福井県キャラバンメイト交流会で講演とライブ演奏を行なった。このイベントには福井県全域から200名のキャラバンメイトが集った。福井県は総人口に占める認知症サポーターの割合が全国2位の県であることでも知られている。会場では創意工夫した認知症サポーター養成講座のひとつを再現したり、認知症カフェを開催したりしながら地域間の交流を図るイベントで、57歳の時に若年性アルツハイマー病の診断を受けた近藤英男さんの講演会が行なわれた。



福井県キャラバンメイト交流会での講演

講演会では医療機器の営業マンだった英男さんがアルツハイマー病の発症当時や仕事を継続していった状況、退職後から現在までの人のつながりについて語ってもらった。妻の小夜子さんや英男さんの話をとことん補足しながら家族の思いを話した。講演会の様子は翌日の福井新聞の1面に掲載された。講演後にはフォークデュオ「ヒデ2(ヒデツ一)」のライブ演奏を行なった。1台の譜面台を挟むようにギターを抱えて立って1970年代のフォークソングを歌った。このライブは「ヒデ2」結成2周年を迎えたメモリアルライブともなった。

演奏活動を始める前は、近藤さんも私も長くギターを手にしていなかった。2016年の秋、今泉台のバザーで売れ残った古いギターを半ば強制的に買わされなければ、私はギターを手にしていなかった。バンド結成も最初は冗談のつもりだった。「なんちゃってバンドでもやりますか」と近藤さんと一緒に笑ったものだった。「ヒデ2」と言うネーミングも漫才コンビみたいで私たちに合ってると思ったものだ。

結成当初は歌も演奏もぎこちなかった。結成当初はどこを歌っているのかわからなくなってしまふ英男さんの隣に小夜子さんが立って譜面台を指差す役割だった。ところが2か月位経つと小夜子さんの補助がなくても英男さんは譜面を追えるようになった。結成1年後には驚くことが起きた。英男さんは譜面を見ないでギターを弾いて歌うようになった。私は自宅で相当練習しているのかと思ったが、英男さんはそんな練習熱心な人ではなかった。毎月のように人前で歌うことを繰り返しているうちに、若い頃に覚えた歌詞やギターを爪弾く指の動きを思い出したようだった。これは信じがたい出来事だった。診断から8年が経過していた。英男さんの記憶障害は明らかに進行していた。前日に起きた出来事を思い出すことが困難だったし、数分前に話したことも覚えていられない状態だったからだ。

認知症になると“新しいことを覚えられない”“同時に2つのことを遂行できない”とよく言われるが、英男さんを見ているとそれは当てはまらない。病気は目に見えて進行しているのに、出来ることが増えている。それどころか、こんな証言もある。「近藤さんは認知症になってからのほうがダジャレが切れるようになった」と近藤さんの友人が語っている。演奏の合間のトークでは打合せもなく即興でダジャレを飛ばして笑いを誘う。認知症になってからのほうが出来ること



愛知県豊明市での演奏の様子

が増えるなんてことがあるだろうか。

福井講演の翌月、愛知県豊明市で講演とライブを行なった。豊明市では市内のすべて小学生が卒業までに認知症キッズサポーター養成講座を受けるのだと聞いた。その子どもたちも壇上に上がって一緒に歌った。英男さんは子供たちが一緒だといつもにも増してギターも歌も冴えてくる。英男さんは最近「認知症が深まっていますが」とも語っていて、もちろん病気の自覚もある。認知症を巡る常識は近く書き換えられるかもしれない。

オレンジカフェ情報・・・市内のオレンジカフェが8カ所に増えました

- 5月18日(土)「今泉台オレンジカフェ」 TEL0467-40-4210
- 5月26日(日)「由比ヶ浜オレンジカフェ」 TEL0467-39-6087
- 4月21日(日)「小袋谷オレンジカフェ」 TEL0467-53-7025
- 3月未定日(土)「オレンジカフェ」 SOMPO ケアラビール鎌倉常盤

- 4月27日(土)「本人カフェ」(大船)0467-47-6685
- 5月19日(日)「オレンジカフェだんだん」(西鎌倉) TEL0467-39-1525
- 4月21日(日)「梶原山オレンジカフェ」 TEL0467-46-8233
- 4月15日(月)「みんなで笑って楽しく脳若返り」(笹田)0467-31-8787

★3月・4月の予定

- 3月17日(日) 若年性認知ほっとサロン 14:30~16:30 ギャラリー檜松
- 3月24日(日) Dシリーズ・全日本認知症ソフトボール大会 静岡県営ソフトボール場
- 4月14日(日) かまくら散歩～春の大町寺社巡り～ 13:30~14:30 おんめさま前
- 4月27日(土) 本人カフェ 13:00~16:00 大船カフェ茶ら貸しスペース

★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

一般社団法人



44号

かまくら 認知症 ネットワーク

- 会報44号
- 2019年3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



今年1年が楽しく健康であるように願ってみなさんと乾杯しました

1月20日(日)17:00から19:00まで、鎌倉市大船のイタリアンレストラン「パラッツォヴィオラ」にてかまくら認知症ネットワークの新年会が行なわれました。この日は若年性認知症ほっとサロンも行なわれ、その参加者や鎌倉市内市外から認知症の本人6名を含む、家族や支援者ら30人が参加しました。

「新しい年がみなさんにとって健康で安心して楽しい年でありますように」との開会の挨拶のあと、乾杯の発声を若年性認知症の近藤英男さんと川名賢次さんの「お友達」(近藤さんの言葉)コンビにお願いすると、参加者全員がグラスを掲げてテーブルの周囲の人たちと新しい年をお祝いしました。

オレンジコンサートでは、この日でちょうど結成2

周年を迎えた「ヒデ2」、横浜市青葉区でご夫婦で演奏活動を続けている「ひろし&きー坊」、サーフィン仲間と結成した「川名賢次&nami-lele」が軽快なウクレレの演奏を披露してくれました。

会の終盤に行われた参加者による恒例のリレーメッセージでは、愛知県豊明市から視察を兼ねて参加されたお二人や、地域でカフェ関係者や当会会員らがそれぞれにメッセージを伝え合いました。

レストラン「パラッツォヴィオラ」の料理も飲み物も美味しく、またライブ演奏が可能なレストランとして楽器などを持ち込ませていただいたり、お店の方の理解やさりげない配慮もあり、ステキな宴となりました。心よりお礼を申し上げます。(IN)

「今年も健康で楽しい1年でありますように」近藤英男&小夜子

小夜子…今年も新年を無事に迎えることが出来ました。いつものことですが、楽しいことがたくさんあってみなさんと賑やかに過ごすことができました。夫は今年1月で診断からちょうど9年になりました。英男…思えば日々長い認知症生活を送っておりますが、1日1日を楽しんでいることで、気持ちも明るく元気に過ごしています。前向きに生きていくことが良い方向に向っているのだと思っています。小夜子…最初の頃のことを思うと、こんなに元気でいられるとは思っていませんでした。認知症にならなければ経験できないようなことがたくさんあり、いろいろなところへ行って、いろいろな方との出会いを楽しませていただいています。これからも夫が出来ることにはチャレンジしていきたいと思っています。

英男…さらに付け加えるとすれば、今年は持ち前のダジャレに磨きをかけ、みなさまに楽しんでいただけるよう笑顔をお届けしたいと思っています。そしてもうひとつ、何か新しいことに挑戦できればいいと思っています。みなさんどうぞよろしくお願いたします。



「若年性認知症ほっとサロンで相談、交流、リラックス」 鎌倉市御成町 ギャラリー檜松

1月20日(日)14:30~16:30、鎌倉駅から徒歩5分ほどのギャラリー檜松にて、「若年性認知症ほっとサロン」が行われました。認知症の方は2名、家族が3名、愛知県豊明市より2名参加がありました。家族の方より、家族同士情報交換がしたいとご要望があり、家族と認知症のご本人とで別れて過ごしました。

ご本人たちは、今の趣味や、最近の出来事を30分ほど語り合ったあと、隣の古我邸へ散策にいきました。庭がきめ細かく手入れされており、真冬でしたが、庭には草花が咲いていました。丘の上にある洋館は、窓からのぞくとレストランになっています。庭のベンチで一休みし、谷戸の空気を満喫しました。

お二人とも、すでに介護サービスを安定して利用されており、この日は穏やかに散策を楽しまれました。



家族同士の話し合いでは他市から参加された方から生活上の困りごとについて相談がありま

した。ご家族同士でアドバイスをしあったりしました。他の家族も病気の経緯などについて話していました。

認知症は生活にサポートが必要になる病気です。若年性の発症だからこそその大変さや悩みは、それぞれのご本人、ご家族にもあるはずで、2ヶ月に一回でも、同じ空間、時間を共有し、ご本人とご家族が共感と学びを得られる時間になればと考えています。そしてスタッフひとりひとりも、参加者の生の声により必要なサポートや必要な資源は何なのか、気づきを得る時間となります。今後、より居心地のよい空間となるよう、皆さんでこの「ほっとサロン」を作り上げていきたいと考えています。

この日はかまくら認知症ネットワークの新年会が催されることになっていて、急ぎよ他市から参加された方も一緒に新年会の会場へ向われました。(MM)



「認知症の「本人カフェ」へようこそ！」 カフェ茶ら貸しスペース 鎌倉市大船

1月26日(土)13:00~16:00 大船のカフェ茶ら貸しスペースで本人カフェが開催されました。今年度9回目の開催で、本人5名、家族3名、スタッフ2名が参加しました。主治医に紹介され、前日急ぎよ藤沢市から参加を申し込まれた方もいました。

本人同士が会話をすることが主目的のカフェなので、スタッフが進行に口を挟まないように心掛けていますが、時には会話が途切れてしまうことがあり、スタッフが会話の糸口を提供することもあります。当日の参加者の個性や話題の共通性などの諸条件があって、会話が盛り上がることもあれば会話が弾まないこともあり、スタッフによるある程度の介入は時には必要となります。



しかしそのような介入を極力少なくするため、今回はスタッフからメモを渡

渡して進行を促しました。藤沢市から参加された方は、海岸近くに住んでいらっしゃるということで、最近引越したことや海風による塩害のことなどお話しくださいました。おしゃべりを楽しんだ後は、恒例となったヒデ2のギターデュオを楽しみ、最後はみなで歌って楽しく盛り上がりしました。

帰り際、藤沢市から参加されたご本人とご家族が、大船に行くならぜひ、仲通で買い物をしよう知人に勧められていたと、カフェ終了後目的のお店まで案内しました。会場の周辺でショッピングを楽しんでいただくことは、カフェ開始のときから期待していたことなので、主催者としてうれしいことと思っています。(KYT)



寄稿「鎌倉視察訪問の感想」 愛知県豊明市南部地域包括支援センター 浦野みどり

12月22日(土)と1月20日(日)の2回にわたって鎌倉を訪ねました愛知県豊明市南部地域包括支援センター浦野です。今回鎌倉への訪問、かまくら認知症ネットワークの方々との出会いを通して感じたことは、「心の解放感」でした。

若年性ほっとサロン、かまくら認知症ネットワークでの新年会、ワーキングデイわかばの方々との交流は私にとって「また来たくなる居場所」「忘れてもまたね」と笑顔で過ごせる場所だと感じました。認知症を前向きにとらえ、そこに役割がある。特に驚いたのは、今泉台で地域の方が「こんにちは。いつも公園の掃除ありがとうございます。公民館でお菓子が残ったので皆

んでどうぞ」と訪ねて見たことです。本当に「地域で共に暮らす」とはこういうことではないかと衝撃でした。こうした取り組みがいつかきっと当たり前になる日がきっとくる。様々な取り組みを通して認知症があってもなくても、障がいがあってもなくても、ともに笑顔で過ごせることがきっとできると思えた私たちはとても幸せです。

この度は、様々な出会いを私たちにもたらしていただいたかまくら認知症ネットワークの皆さんに心より感謝申し上げます。またお会いできる日を楽しみにしております。



地域の動き「認知症とともに笑顔で生きる 丹野智文さん講演会」 鎌倉芸術館小ホール

1月29日(火)14:00~16:00 鎌倉芸術館小ホールで若年性認知症本人の丹野智文さんの「認知症とともに笑顔で生きる」と題する講演会が行なわれ、約200名の参加者がありました。

講演では、若年性アルツハイマー病の発症から現在に至るまでのご自分の気持や行動、職場の上司・同僚や家族等の理解や支援等について話されました。診断を受けた当初は、丹野さん自身が認知症に対する偏見を持っていて、オープンにするかどうか悩んだそうです。しかし、職場や地域に打ち明けたことで多くの人とつながり、助けられ、現在も仕事を続けています。

強く印象に残ったのは「認知症になってもできることはたくさんある。できることを奪わないで」という呼びかけでした。「認知症の人だから出来る仕事がある」ということも仰っていました。

丹野さんは認知症当事者の相談窓口「おれんじドア」の代表も務められています。その他「忘れる」ことへの備えを随所に工夫されていて参考になりました。講演の最後には明るい丹野さんに会場から感動の拍手が湧き上がりました(KWT)



地域の動き「BASECAMP」主催 認知症フレンドリーよこすか 神奈川県立保健福祉大学

2月2日(土)に神奈川県立保健福祉大学にて、認知症フレンドリーよこすか主催の「BASECAMP(ベースキャンプ)」が行なわれました。ベースキャンプは、認知症にやさしい地域の実現を大きな嶺にたとえ、そのような地域を一緒に作っていきたく考える人とともに山頂を目指すための出発の場所、自分たちの現在地を確認し、地域のさまざまな人たちと力を合わせていくためのものとして企画されました。

「ベースキャンプ」ではフィッシュボウルという形式で話し合いが進められました。フィッシュボウルとは、会場に円を描くよう椅子を並べ、その円を囲むように外側に椅子を幾重かの円にして並べます。内側の人対話をし、その対話を外側から眺めるという意味でフィッシュボウル(金魚鉢)と呼ばれます。

午前の部は、認知症ご本人とその他の疾患を抱えているご本人達が日頃抱えている悩みなどをご本人の生の声として聴かせて下さいました。

午後の部は、参加者達がそれぞれ好きなテーマについて話し合いをしました。その後、再度全員で集合し、各部屋でテーマごとに話し合った内容を発表して共有しました。ご本人のお話は貴重で、考えさせられる内容もたくさんあり、それぞれが日々悩んでいることにたくさんの人が耳を傾けたことによって、これから三浦半島がますます認知症の人達にとって“住みやすい街になることまちがいない”と感じた一日になりました。(KY)

