

認知症があ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…41 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

2023年6月14日、国会に於いて、「認知症基本法」(共生社会の実現を推進するための認知症基本法)が成立した。

同日、鎌倉市今泉台のワーキングデイわかばでは、草刈り用の鎌や熊手や剪定ばさみを手にした認知症の利用者たちが公園の整備にあたった。公園の敷地に隣接している町内会館の窓からも、認知症の人たちが公園を整備している様子が目に映ったはずだが、あまりにありふれたその光景は、特段目を引くものではなかったかもしれない。

ワーキングデイわかばのように、認知症の人たちが地域に出ていき、住民や親子連れから感謝され、役割や生きがいを感じながら過ごすデイサービスは、介護事業所全体から言えば極めて少ない。

映画「オレンジランプ」は、39歳で若年性認知症と診断された丹野智文さんの体験した実話に基づいた映画だ。認知症の診断後、当事者本人は何もできなくなるとして絶望し、家の中に引きこもってしまう人は多いが、親しい友人らに診断を受けたことを打ち明けて、友人らのサポートを受けて生活しているという話を聞くこともある。丹野智文さんも、診断後は絶望に打ちひしがれた一人だが、家族や職場の仲間の理解とサポートで次第に元気を回復していく。会社の社員全員が認知症サポーター養成講座を受講したシーンもある。「映画をとおして、認知症と診断されても笑顔で前向きに過ごす事が出来ることを知ってもらいたい」と丹野さんは語っている。診断から9年経っても元気に認知症の啓発活動を行っている丹野さんの姿は、認知症の当事者や家族、支援者の励みになる。

認知症が軽度のうちは、家族や周囲の人のちょっとしたサポートによってこれまで通りの暮らしを続けていくことが出来る。スマートフォンを使い慣れている人ならば、地図アプリなどの助けを借りて移動することが可能になる。実際、丹野智文さんは診断から10年を経た今でもスマートフォンを使いこなしている。科学技術の発展が、認知症になっても暮らしやすい環境を整えてくれる可能性は大いにあるだろう。

認知症基本法の第1条には「認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会の実現を推進する」「全ての認知症の人が自らの意思によって日常生活及び社会生活を営むことができるようにする」、という条文がある。この条文について私が運営しているオレンジカフェ(認知症カフェ)にきている当事者にかみ砕いて説明したところ「それ、すごく良いことで、理想だとは思いますが、ほんとにそんな世の中になるのかしら?」という答えが返ってきた。家族の一人は、現実はまだ真逆だとの感想を漏らしていた。確かに、認知症が進行して言葉が話せなくなったり、考えを整理して伝えることが困難になった人の意向をどうやって汲み取ったら良いかという課題も残る。

最近、鎌倉市今泉台の住民の方から、いつも「公園を整備してくれているのは、地域のシルバーボランティアの人たちだと思っていた」という話を聞いた。いいえ、公園を整備しているのはデイサービスに通所している認知症の人たちなんですと話す、とても驚いていた。その人には、認知症になったからといって、すぐにあれもこれも出来なくなるわけではないと説明した。いつからか世間では、認知症になると普通じゃなくなるというイメージがついて回るようになった。今泉台の公園での風景のような普通が、当たり前の中になってくれればと願う。



認知症の人が整備している公園



「オレンジランプ」ポスター

市内の認知症カフェ情報・開催日や時間は各カフェまでお問合せ下さい

- |                                                        |                                           |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 本人カフェ 大船フラワーセンター 0467-47-6685                          | オレンジカフェ花物語かまくら グループホーム花物語かまくら0467-31-8787 |
| 今泉台オレンジカフェ ケアサロンさくら 0467-40-4210                       | 梶原山オレンジカフェ 梶原山町内会館 0467-46-8233           |
| おしゃべりカフェだんだん(西鎌倉)中国茶茶風となり 0467-39-1525                 | かまときカフェ SONPO ケアらびーれ鎌倉常盤 0467-43-1165     |
| 集えるカフェ「座」来場券(ざっくばらん) 鎌倉福祉センター 認知症疾患医療センター 0467-32-2550 |                                           |

活動予定

- 夜の街なかカフェ 8月8日(火)18:30~場所:大船周辺
- 認知症の本人カフェと散歩の会…9月17日(日)、10月15日(日) 9:15~本人カフェ、10:00~散歩の会 大船フラワーセンター
- 大船観音のオレンジライトアップを見る夕べ 9月21日(木)18:00~大船駅周辺、18:30~懇親会
- オンライン家族カフェ 9月28日(木)、11月16日(木)19:30~20:45

入会案内

- ★入会ご希望の方…TEL0467-47-6685、FAX0467-39-5490  
当会の運営は会員の年会費及び寄付金で成り立っています!
1. 個人正会員 3000円
  2. 個人、団体賛助会員 2000円(一口以上)
  3. 寄付金(寄付のご支援をお願いいたします)
- 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



57号

# かまくら 認知症 ネットワーク

- 会報57号
- 2023年8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4-5-16
- TEL0467-47-6685
- HP <http://kamakuraninchishou.com/>
- 郵便振替 00240-8-140587
- 編集責任者 稲田秀樹



## 第54回「認知症の本人カフェと散歩の会」を大船フラワーセンターで行いました!

4月23日(日)第54回「認知症の本人カフェと散歩の会～春のフラワーセンターを歩こう～」を日比谷花壇大船フラワーセンターで開催し、認知症などの本人6人、家族5人、市民やスタッフら18人の参加がありました。

9時15分からの本人カフェでは、初参加の当事者の方が趣味で行っているソシアルダンスのポイントなどを優しく解説してくれました。一人暮らしをしている人もいて、生活の工夫について話したりしていました。自由な雰囲気の中、それぞれの得意なことや故郷の話などを話題にしているうちに、あっという間に時間が過ぎていきました。

本人カフェが終わると10時からの散歩になりました。スタート前に恒例の記念撮影をして、そこから思い思いに

花を見ながら歩きました。散歩の会は別名「歩く認知症カフェ」とも言われています。初めて会った人同士であっても、きれいな花の前で足を止めて、花の話題で会話をしながら歩いたりしていました。

2度3度とこの会に参加するうちに、当事者家族の方たちが自然と顔見知りになっていく、そんな光景がこの会では普通に見られるのです。この日も珍しい花や木に足を止めておしゃべりしながら歩く姿があちこちに見られました。

散歩の後半は芍薬(シャクヤク)の美しい姿に見惚れ、ご夫婦で写真を撮ったり、撮ってもらったりしている姿があちこちで見られました。きれいな花の周りには沢山の笑顔があふれていました。(TN)

◆ 当事者同士で支え合う力を大切にしたい 代表理事 稲田秀

◆2023年度から活動の名称を「認知症の本人カフェと散歩の会」(旧かまくら散歩)に変更しました。以前は活動名に「認知症」という言葉を入れると参加をためらう人が出るのではという意見もありました。しかし今は誰かが認知症を抱えていても不思議ではない時代となり、正しく受け止めることの方が大切と考えるようになりました。◆近年この会の形が少しずつ変わってきています。以前は散歩の会を主催する立場の人たちがコースや楽しみごとを考えて、そこに当事者家族の方々が参加するというスタイルでした。ボランティア部の中高生も参加するようになり多世代交流も行われて、それは意義のある形でした。◆それがコロナ禍になる前頃から、いつしか主催者の立場の人が何もかもリードするスタイルからの脱却を図り始めました。参加者の主体性をできるだけ尊重し、自由に歩いてもらい、自然な当事者同士の交流を促進したい思いが生まれてきました。毎回15人程の本人家族、市民が参加するようになると、参加者同士の交流が自然に生まれるようになりました。◆それでも「本人カフェ」だけはなかなか進行役がいないと会話が進まないこともあり、主催者側が進行して話しを引き出す工夫をしています。本当は当事者の方に進行を任せたいのですが、なかなか頼める人もなく、なるべく進行役は裏方に徹して、話を聞く姿勢を大切にしています。



### 第55回「本人カフェと散歩の会～バラを見て歩こう～」支援部会

5月28日(日)第55回「認知症の本人カフェと散歩の会～初夏のバラを見て歩こう～」を日比谷花壇大船フラワーセンターで開催しました。参加者は22人で、そのうち認知症の本人が7人、家族7人、市民ボランティアは3人、スタッフは5人でした。

9時15分からの本人カフェでは、覚えていてもいなくても良いので、最近の出来事を話してもらっていました。本人カフェには同伴してきた家族の方は参加せず、認知症の本人たち同士で話してもらっています。心置きなく話すことができるので、話が弾む方もいて、いつもあつという間に時間が過ぎていきます。

10時を過ぎると、本人カフェの行われていたオープンカフェの木の前で記念撮影をして、散歩の会が始まりました。この日は5月ということで、きれいなつるバラの

花の咲くアーチの下を通り抜けてバラ園に入りました。5月も終わりの頃でしたが、様々な種類のバラの花が咲いていて、みなさん見事に花を咲かせているバラたちを眺めたり、写真に収めたり、親子や夫婦、一緒に歩く仲間同士で写真を撮ったりしていました。

そのあとは園内に咲く様々な花を見ながら散策を楽しみました。大船フラワーセンターの管理が日比谷花壇に委託されてから、新しく植えられた花もありましたが、アヤメなどの手間のかかる花の数はかなり少なくなっていて、大船フラワーセンターで開発された品種がみられなくなっていて残念に思うという声も聞かれました。

最後にブーゲンビリアの咲く温室を歩き、バナナの実のなっているところを見て歩いた後で解散として、みなさんそれぞれに帰路につかれました。(TN)



### 認知症家族カフェ～他の家族の体験から学ぶことが出来るオンラインの情報交換会です 支援部会

5月18日(木)19:30から20:45まで、ZOOMオンラインで「認知症家族勉強会+カフェ」を開催しました。この日は8人の参加がありました。カフェの進行役は当代表の稲田秀樹が務め、参加者が順に近況を話しました。内容は認知症の症状やこれまでの経緯や服薬の状況、施設に入所しているご家族の話など多岐に渡りました。

参加を重ねるごとに、互いの介護状況がわかるので、同じ場を共有する仲間のような感じになってきます。孤りで介護を引き受けていた方が、だんだんと笑顔になっていくのがわかります。この会はもともと認知症の理解を深めるための家族の勉強会として始まりました。オンライン開催になったことで、様々な立場の方が参加されています。「認知症家族カフェ」は奇数月の第3木曜日に開催しています。参加を希望する方お気軽にお問い合わせ下さい。(IN)



QRコードからメールでお申込みができます→  
お問合せ 0467-39-5489(稲田)



2023年度 ZOOM オンライン  
生活上の困りごと暮らしの工夫を他の家族の体験から学びます

## 認知症家族 カフェ

- 日程 奇数月第3木曜日(9月第4木曜日) 進行 稲田秀樹(かまくら認知症ネットワーク代表理事)
- 対象 鎌倉市および近隣地域の認知症の方のご家族、遠方のご家族の方も参加できます
- 内容 家族の介護体験から学ぶカフェタイム+認知症のフロンティアアドバイス
- 参加 15名程度 参加費 当会会員無料 ※参加希望の方は入会手続きをお願いします

5月18日(木)19:30~20:45  
7月20日(木)19:30~20:45  
9月28日(木)19:30~20:45  
11月16日(木)19:30~20:45  
1月18日(木)19:30~20:45  
3月21日(木)19:30~20:45

申込みは QRコードからメールでどうぞ →  
info@kamakuraninchishou.com  
またはホームページの問合せフォームよりお申し込みください。  
ZOOMのミーティングルームのID+PWを送付します。  
ホームページ <http://kamakuraninchishou.com/index.html>  
主催 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 4-5-16  
お問合せ → TEL0467-47-6685 FAX0467-39-5490(事務局) ←  
☆認知症があっても大丈夫な鎌倉市を創ろう! ☆

### 地域の動き 「集えるカフェ 座(ざ)っ来(く)場(ば)楽(ら)ん」 メンタルホスピタルかまくら山

6月18日(日)メンタルホスピタルかまくら山が主催して「集えるカフェ 座(ざ)っ来(く)場(ば)楽(ら)ん」が鎌倉市福祉センターで開催されました。花とメニューが置かれた会場のテーブルをたくさんの参加者が囲んで、文字通りざっくばらんなおしゃべりを楽しんでいました。

オレンジのエプロンをつけている病院の職員さんがオーダーをとっていました。コーヒーやお菓子も「とても美味しかった」と評判でした。メンタルホスピタルかまくら山は令和4年4月に神奈川県から「認知症疾患医療センター」の指定を受けています。最近では、地域で認知症

の講座も開催しているそうです。コロナ禍で認知症カフェの開催が難しくなっていた折でもあるので、当事者、家族、認知症や高齢者介護にかかわるさまざまな立場の人たちが集える場ができたことは意義深く思っています。

今回は同じ鎌倉市福祉センターで8月6日(日)11:00~16:00の開催となります。軽食の用意もあるそうです。(IN)



### 「認知症の人が地域貢献を行うデイサービスの取り組みが受賞」 今泉台 ワーキングデイわかば

6月3日、4日に行われた第24回日本認知症ケア学会大会に於いて、ワーキングデイわかばの活動について発表した当会の稲田秀樹代表理事が優れた発表を行った人に贈られる石崎賞を受賞しました。

「ワーキングデイわかば」は2016年に鎌倉市今泉台に開所した地域密着型デイサービスで、公園整備活動や空家や高齢者宅の草刈りなど、認知症の人が地域に出ていき地域貢献を行なうプログラムを提供しています。

認知症になると多くの人が、診断を受けた後、社会的に孤立し役割を喪失する現状があり、今回の受賞はデイサービスで地域貢献活動を取り入れることで、認知症の人が役割を得て、加えて地域住民との交流も生まれ、生きがいに繋げている点が評価されたものと思われます。

日本認知症ケア学会のホームページによれば、石崎賞は発表演題のうち、「独創性」「発展性」「有用性」の評価項目で優秀と評価された研究や取り組みに賞が授与される仕組みのことです。「ワーキングデイわかば」を運営するさくらコミュニティーケアサービスの稲田秀樹代表(当会代表理事)は、「住民と一緒に花壇に花を植えたり、草刈りをしたりして、汗を流している認知症の人とスタッフらの努力が評価された」と話しています。

今回の受賞を通じて、身近な公園でのこうした活動が高齢社会に広くモデルとして知られる機会となれば良いと思っています。(KWT)



### 当代表理事の著書「認知症の人の“困りごと”解決ブック」が発売されます!

「認知症の人の“困りごと”解決ブック(副題:本人・家族・支援者の気持ちがラクになる90のヒント)」が8月に中央法規出版から発売されます。著者は当代表理事で、今泉台でデイサービスを運営している稲田秀樹さんです。この度出版される本は、稲田さんがこれまで介護の現場で向き合ってきた認知症の当事者家族との経験などが凝縮された内容になっています。

第1章の総論では、記憶のメカニズムや認知症の病気の種類や症状がわかりやすく説明されています。当事者家族の方が病気と向き合うときのポイントや大切にしたい考え方も学ぶことができます。

第2章では、ごく軽度から重度までの認知症の人の困りごとの90の「声」の理由や背景をていねいに解説し

なら解決へのヒントを提案しています。文章はわかりやすく、できるだけ専門用語に頼らずに書かれています。

この本のカバー(写真)のモデルになったのは今泉台の住宅地と大船駅に向かう道路です。“この町が認知症になっても大丈夫な町のお手本になって欲しい!”という著者の思いも感じられる一冊となっています。(KWT)

