

地域で支え合う講習会 報告書

認知症サポーター養成講座（地域講習会）

日時 : 令和 5 年 11 月 24 日 金 曜日 10 : 00 ~ 11 : 00

記録者 : 樋口

☆昨年に続き今年も黒羽地域で過ごされている皆さんに今後の暮らしについて全3回シリーズで講習会を行っていきます。1回目は認知症サポーター養成講座を行いました。

東部包括支援センター職員の方、講師に迎え講習会を開催しました。

◎参加者 地域住民21名、包括支援センター職員3名、社会福祉協議会職員2名、市役所職員1名
かをる職員3名

合計30名

会場：旧川西中学校

・認知サポーターとは

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助する「認知症サポーター」を全国で養成し、認知症高齢者等にやさしい地域づくりに取り組んでいきます。



・始めにご挨拶行い小規模多機能かをるのご紹介をさせていただきました。



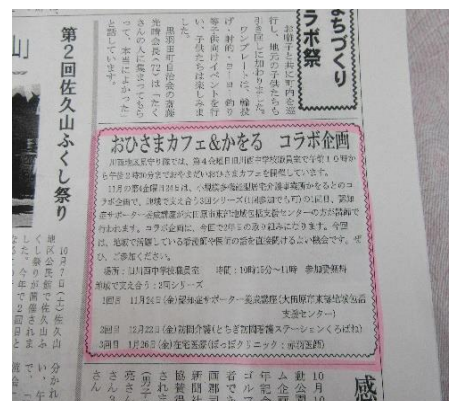
・続きまして本題の認知症サポーター養成講座を行いました。



講義のあとに実際の認知症とはどのようなことなのか実演講習しました。忠実に再現できていました。そしてアドリブも交え参加者様から笑いが絶えませんでした。



市役所職員の質疑応答もありました。地域の方がいざ認知症になった親など、どこに相談すればよいのか？質問に市役所や包括支援センターなどに相談していただくと介護サービスに繋げることができるとお答えしていました。最後までご視聴していただいた方にはサポーター証明書配布させていただきました。



☆今回の地域講習会全3回 はるいろ様（薬局関係）とちぎっ子様（黒羽地区）の広報誌に掲載していただきました。

△アンケート参照

△資料別紙参照

認知症とともに生きる希望宣言

1

自分自身がとらわれている常識の殻を破り、
前を向いて生きていきます。

2

自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、
社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。

3

私たち本人同士が、出会い、つながり、
生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。

4

自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、
身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。

5

認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、
暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ

1 自分自身がとらわれている意識の殻を破り、前を向いて生きていきます。

- ◆「認知症になったらおしまい」では決してなく、よりよく生きていける可能性を私たちは無数に持っています。
- ◆起きている変化から目をそらさず、認知症に向き合いながら、自分なりに考え、いいひと時、いい一日、いい人生を生きていきます。

2 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらまっしぐらに生きていきます。

- ◆できなくなったことよりできること、やりたいことを大切にしていきます。
- ◆自分が大切にしたいことを自分なりに選び、自分らしく暮らしていきます。
- ◆新しいことを覚えたり、初めてのこともやってみます。
- ◆行きたいところに出かけ、自然やまちの中で心豊かに暮らしていきます。
- ◆働いて稼いだり、地域や次世代の人のために役立つことにもトライします。

3 私たち本人同士が、出合い、つながり、生きる力をわか立させ、元気に暮らし続けます。

- ◆落ち込むこともあります。仲間に来て、勇気と自信を蘇らせます。
- ◆仲間と本音を語り合い、知恵を出し合い、暮らしの工夫を続けていきます。

私

私たちは、認知症とともに暮らしています。日々いろんなことが起き、不安や心配はつきませんが、いろいろな可能性があることも見えてきました。

一度きりしかない自分の人生をあきらめず、希望を持って自分らしく暮らし続けたい。次に続く人たちが、暗いトンネルに迷い込まずにもっと楽しい人生を送ってほしい。

私たちは、自分たちの体験と意志をもとに

認知症とともに生きる希望宣言

をします。この宣言をスタートに、自分も希望を持って暮らしていこうという人、そしてよりよい社会を一緒につくっていこうという人の輪が広がることを願っています。



4 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。

- ◆自分なりに生きてきて、これからは、最期まで、自分が人生の主人公です。
- ◆自分でしかわからないこと、暮らしにくさや必要なことは何か、どう生きていきたいかを、自分なりに伝え続けていきます。
- ◆私たちが伝えたいことの真意を聞き、一緒に考えながら、未来に向けてともに歩んでくれる人たち（知り合いや地域にいる人、医療や介護・福祉やいろいろな専門の人）を身近なまちの中で見つけます。
- ◆仲間や味方とともに私が前向きに元気になることで、家族の心配や負担を小さくし、お互いの生活を守りながらよりよく暮らしていきます。

5 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわかまを一緒につくっていきます。

- ◆認知症とともに暮らしているからこ気づけたことや日々工夫していることを、他の人や社会に役立ててもらうために、伝えていきます。
- ◆自分が暮らすまちが暮らしやすいか、人としてあたり前のことが守られているか、私たち本人が確かめ、よりよくなるための提案や活動を一緒にしていきます。
- ◆どこで暮らしていても、わかまが年々よりよくなることを確かめながら、安心して、希望を持って暮らし続けていきます。



「認知症とともに生きる希望宣言」は、
わたしたち認知症とともに暮らす本人一人ひとりが、
体験と思いを言葉にし、それらを寄せ合い、
重ね合わせる中で、生まれたものです。

今とこれからを生きていくために、一人でも多くの人に
一緒に宣言をしてほしいと思っています。

この希望宣言が、さざなみのように広がり、
希望の日々に向けた大きなうねりになっていくことを
こころから願っています。

それぞれが暮らすまちで、そして全国で、
あなたも、どうぞごいっしょに。

日本認知症本人ワーキンググループ
代表理事 ◆ 藤田和子

わたしたちは、「認知症とともに生きる希望宣言」をもとに、
全国で「希望のリレー」プロジェクトを展開していきます。

一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ
hope@jdwg.org ◆ <http://www.jdwg.org>

JDWG

2018年
10月

第1回目アンケート 集計

1、年齢・性別

男性(7)女性(13) 無回答(0)
60歳代(7) 70歳代(11) 80歳代(3)

2、居住地

川西地区(9) 黒羽地区(11) 無回答(0)

3、介護の経験

あり(12) なし(5) 無回答(4)

4、自分や家族が認知症と診断を受けたとき、どんな困りごとや心配がありますか？

(複数回答可)

食事・掃除などの家事(5) 入浴(8) 排泄(15) 運転(5)
買い物(2) 病院への受診(17) 仕事(9) 金銭面(13)
外出(8) 食事(13)

5、もし、自分や家族が認知症で介護が必要な状態になったら、どこで過ごしたいですか？

家で過ごしたい(8) 施設に入りたい(11) 無回答(2)

6、受講してみて、いかがでしたか？

理解できた(8) まあ理解できた(12) 理解できなかった(0) 無回答(1)

☆9割程度の方が今回の講習を理解できた。

7、黒羽に『あったらいいな』と思う場所を教えてください(複数回答可)

家族も含めた交流の場(5) 多世代の交流の場(11)
認知症対象のカフェ(6) 就労相談(2)

8、講座の中で、印象に残っている事はありますか？

- ・寸劇がとてもよかった。対応の仕方の差がわかりました。
- ・自分で聞いてみてすごく勉強になりました
- ・全体的にためになりました
- ・認知症になると日常生活が困難になってしまうと思いました。
- ・実際外に出てしまうとそのまま行方不明になるので常に目が離せないと思った。
- ・認知症を軽く考えていた。
- ・家族に認知症患者がでてしまったら恥ずかしい。

9、講座を受けて、これからやってみたいことはありますか？(複数回答可)

身内の支援に生かしたい(16) 近隣住民の支援に生かしたい(5)
認知症についてもっと知りたい(6) 認知症予防に努めたい(10)

10、その他 本日の感想やご意見をご自由にお書きください

・とても有り難いことです

質疑応答

①アルツハイマー型の認知症は治らないのでしょうか？

→認知症は現状どれも治るということはない。

認知症は生活に支障が出た状態。

支障が出たところをサポートすることで生活を維持できるようになる。(例)メモをするなど。

病気になっても自分らしく生きていけるようにしましょう。

物忘れが日によって違うこともある。前からあって工夫して生活している。

②1人暮らしです。家族がいないのでサポートしてくれる人がいないので、どうしたら良いか？

物忘れが気になっている。

→『思い出す物忘れ』なら加齢に伴うもの。『思い出せない物忘れ』なら病院へ行きましょう。

③家族が認知症になったらどうすればいいのでしょうか？

→市役所の高齢者幸福課や地域包括支援センターに相談して下さい。必要に応じ福祉サービスと結び付けていきます。

④認知症は治るのでしょうか？

→残念ながら治ることはないです。ですが認知症状を遅らせることはできます。そのためにも早めに発見し病院へ行き診断を受けて下さい。お薬や福祉サービスを利用することで認知症状を遅らせることができます。