

だれもが安心してよりそえる街へ

一日の終わりに「楽しかった」「ありがとう」

認知症とともに生きる part3

認知症を自分ごとと捉えた時に、私たちは一体どうすればよいのでしょうか。家族が認知症になったらどのように対応したらよいのか、今回の研修では、認知症当事者のご本人と奥様にお話をうかがいました。前回同様、「いずみの杜診療所」川井丈弘さんに講師として参加していただきました。

- 日時 令和 7 年 2 月 28 日(金)10:00～15:00
- 場所 泉中央市民センター
- 講師 認知症当事者の方とご家族(奥様)、「いずみの杜診療所」川井丈弘さん
- 参加者 民生委員児童委員、泉中央地区町内会三役、福祉委員、仙台市社協泉区事務所、泉中央地域包括支援センター



仕事で忙しかったご主人が若年性認知症の診断を受け、本人とご家族は大混乱。仕事は、車の運転は、生活は…どうしよう。当事者の奥様は「その頃は 9 年後のことなど考えられませんでした」と言います。

しかし今、認知症のご主人は夜寝る前に「今日は楽しかった。ありがとう」と言ってお休みになり、優しい気持ちになると奥様はおっしゃいます。今日は何をやったか分からない、忘れることがあっても、進行することがあっても、様々な工夫と適切な接し方で穏やかな生活を送っていらっしゃいます。

認知症の推計値から考えると、誰もが自分ごととして考えていかねばなりません。

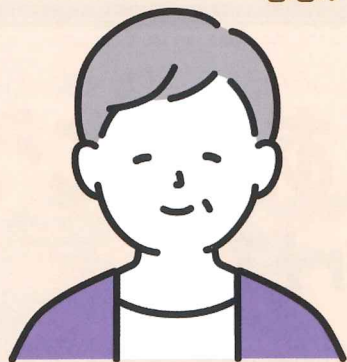
認知症になってからの生活を **今から考え、備えておく**。そして **認知症に理解のある地域**。

これは住み慣れた地域で長く暮らすことができるための車の両輪といえるでしょう。

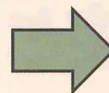
「いずみの杜診療所」川井丈弘さん

認知症当事者のご家族のお話

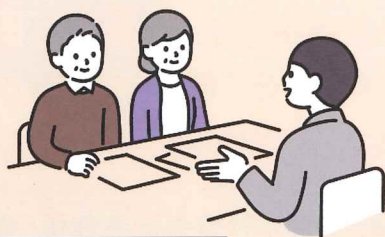
現在 70 代前半の男性の奥様。



① 心配なくらい休みのない働きぶり。体調が悪くなって入院



② 仕事の内容が思い出せなくなることが多くなる



⑥ かかりつけ医から「いずみの杜診療所」を紹介してもらい受診。

認知症があっても人生を再構築できることに希望を持てた。仕事を辞めることは本人が決めた。



初めてのことで分からない

⑦ 地域連携室で各種制度などを相談した。



家族の気持ちも落ち着いた

⑧ 当事者同士の集まりに参加。同じ境遇の人と共感し、何度も通ううちに本人の気持ちが落ち着く。今でも通う。

グループ討論から

ご夫婦の信頼に力をもらった

認知症という言葉にはまだ抵抗がある

当事者が色んなところに参加する意欲を持っていることが大事



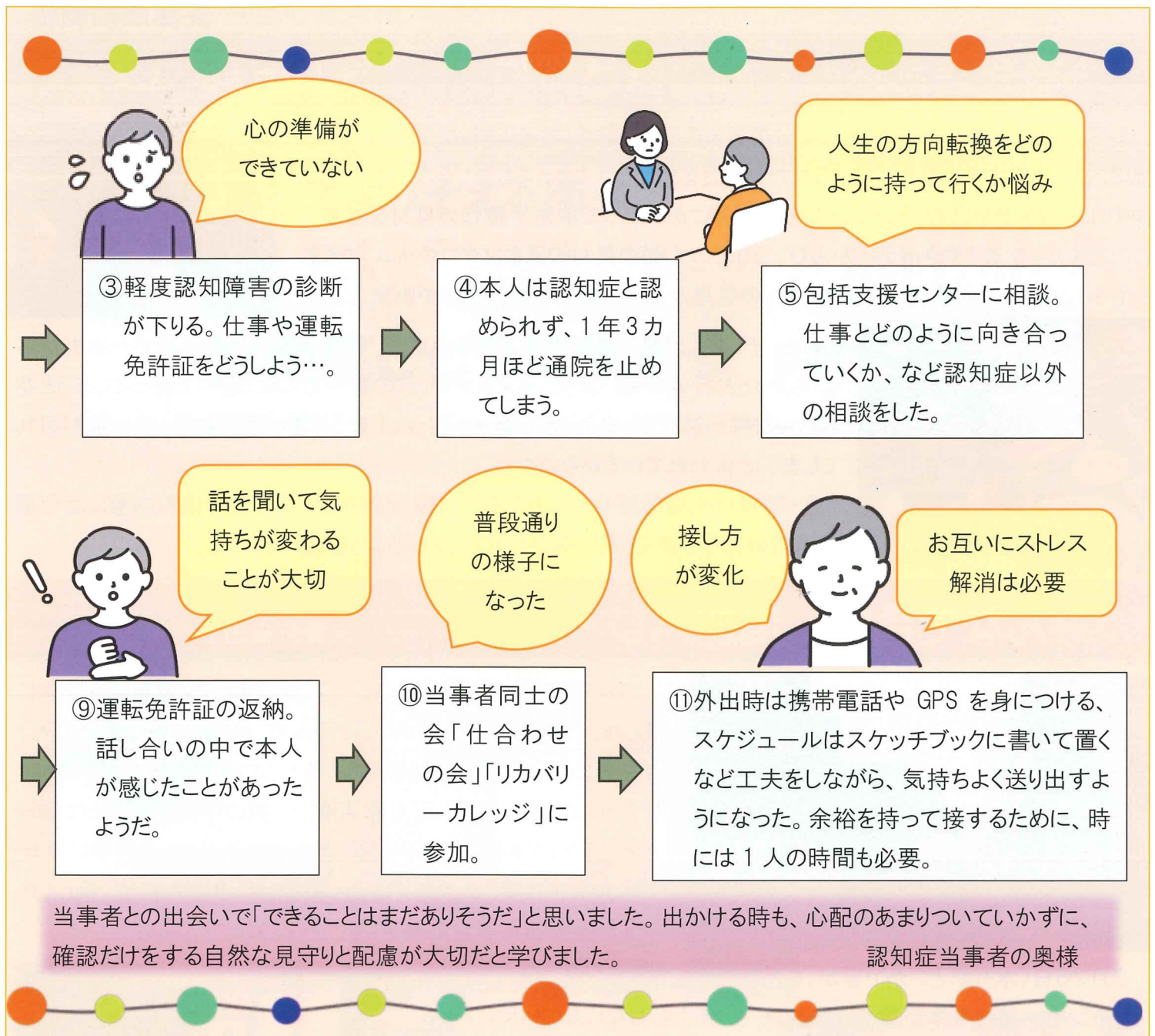
掃除や炊事、洗濯、自分でできることは自分でやるのが張り合いになる

当事者グループの情報が少ない、手に入りにくい

これからはおひとり様が増える。どのように対処したらよいか課題

自分の身に降りかかってきた時に、不安から安堵に変わった





男性が女性を介護する逆のパターンだったらどうだろうか？

認知症の診察の際、その人を知るためにあれこれ聞かれることを本人が嫌がったことがある。医師とのマッチングも大事。



認知症になっても来てもらえるサロン会についてどんな内容がいいのか、などほかの地区の情報を取り入れながらの研修があればよいと思った。



お住いの地域へと広げて…

当事者のご家族の話を聞くことで、参加者より「明るい希望を持てた」という感想が多く寄せられました。そこで、友愛町自治会では同じ内容の勉強会を2回行うことになりました。認知症についての知識や新しい捉え方は、それぞれの地区へと広がりを見せています。

「福を巻き込む」恵方巻き作り

七北田町内会 野元 三恵子

1月29日のグッパースロンでは節分の豆まきと恵方巻き作りをしました。「鬼は外～、福は内～」と豆まきは豆をぶつけられた鬼も豆を投げる人もとっても楽しそう！恵方巻き作りでは「福を巻き込む」ということから七福神にあやかって本来7種類の具材を巻き込むのですが、たまごやきゅうり、かんぴょうなどの定番の具材のほかマグロやハム、たくあんや小松菜など10種類以上のたくさんの具材が入った贅沢な恵方巻きが出来上がり



ました。そして、出来た恵方巻きは今年の恵方、西南西を向いて無言で一本丸かぶり。ちょっとお行儀が悪いように思えますが、この食べ方には「途中で喋ってしまうと巻き込んだ福が逃げてしまう、恵方巻きを切ってしまうと運が途切れる、良い縁が切れてしまう」と言われているからです。

食べ終わった後は賑やかにカラオケやおしゃべり。今年の七北田町内会には七福神以外の神様も来てくれて福がたくさん訪れるような気がします。



みんなで合唱、風船バレー

友愛町自治会 佐々木 光一



3月19日(水)に「デュオフレーズ」によるピアノ演奏会を実施しました。「春」というテーマのプログラムで、ドビュッシーの「月の光」から始まりビバルディの四季から「春」、ソロ演奏もあり、ピアノとピアノによるデュオで15、6曲演奏。一曲の中に何曲入っているかというクイズもあり。「青い山脈」「リンゴの歌」「花」を伴奏に乗せてみんなで合唱。久々に声を出して歌った事で大満足。楽しく充実したひとときで参加者数34名。

3月26日(水)は「どこかで春が」をギター伴奏で歌った後、「ヤアヤアアジャンケン」をやり体が暖まったところで、皆さんおなじみの「ホンマちゃん」の仙台弁によるラジオ体操。今回は新メニューの「風船バレーボール」を実施。20個ほどの風船と手作りのネットを準備。10人ぐらいずつ二手に分かれ椅子に座って対戦(立ち上がらないルール)。相手コートに投げ入れて最後にコート内に残っている風船の数が少ないチームが勝ちというゲームです。3セットマッチで大いに盛り上がり、皆さんの興奮がナカナカ収まらず。「久々にボール遊び。またやりたい」とリクエストが続出しました。



■街の風～編集後記～

宮崎 吉輝

「仙台は、夏でも35度以上の真夏日はほとんどなく朝夕は涼しくなり、過ごしやすい」

仙台の気候を述べた文章です。20年ほど前までは、本当にその通りの気候でした。ところが、去年の気温を見てみると、なんと夏日(25度以上64日)、真夏日(30度以上53日)猛暑日(35度以上3日)で、合計すると120日となり、一年の三分の一が夏日以上の暑さとなっているのです。その上、熱帯夜が25日と、ほぼひと月です。「異常気象」という言葉は死語となりました。暑いのが日常との覚悟が必要です。その日その日の気温の高低に振り回されるのではなく、エアコンを活用しつつ、免疫力・基礎体力を培って乗り切りましょう！



この広報紙は福祉振興助成金を利用しています