



川並 隆さん (70歳)

Profile

川西市在住。認知症の妻、則子さんと息子の3人で暮らす。介護のため退職。現在は、若年性認知症の人が対象の認知症カフェ「カフェわか」の運営に携わっている

同じ経験を持つ人に 相談できることが大きな支え

やりきれない気持ち

妻は料理が得意でした。息子も「外食よりもおいしい」と胸を張るほど。それが、気付いた時にはできなくなっていたんです。本人はどうしてなのか分からなくて、台所で立ち尽くしていたのを覚えています。その頃、ご近所さんから妻の様子がおかしいと聞いたこともあり、病院へ行きました。若年性アルツハイマー認知症と診断されたのが、5年前。妻が58歳の時でした。外出すると1日に50回も電話をかけてくる。行き先も告げずにふらふら歩いて大阪ま

周りに話す覚悟

で行ってしまう。夜中に何度も起こされる。最近では、私や息子のことも分からなくなってきました。病気と分かっているけど、やりきれない気持ちになることもありますね。周りに話すかどうかは大きな決断でした。話す決めた夜は、不安で眠れないほど。でも、このまま隠し続けたり、一人で思い悩み続けることになると覚悟を決めました。話してみると、周りからの目が気になるどころか、友人やご近所さんが見守ってくれるようになりました。妻が一人であるのを見つけ、連絡し

先輩との出会い

てくれたことも。話してよかったと心から思いますね。難しい言葉が通じない、行動が予測できない。そんな妻とやってこられたのは、私の話を親身になって聞いてくれるケアマネジャーさんと、ある先輩との出会いがあったからです。初めて訪れた認知症カフェで、奥さんとお母さんを介護している男性に話を聞いたんです。私より介護経験が長く、これから症状はどう変わっていくのか、どう対応してきたのか、自身の経験を詳しく教えてくれました。それまで認知症に関する話をいろいろな人に聞いてきましたが、どれも役に立ちました。同じ経験を持つ人に相談できることが、今も大きな支えになっています。先輩から教わった、妻と付き合うためのコツをおきのこつ。それは「お笑い芸人になること」。柄じゃないんですけどね。おどけて見せると、妻らしい笑顔を見せてくれるんです。ああ、幸せだなと思う瞬間ですね。

記憶力や判断力が低下しても意思はある

則子さんは気丈な性格で、できないことが増えて戸惑っても弱音を吐きませんでした。だからこそ「勝手に決めないで」という言葉が印象に残っています。認知症になり、記憶力や判断力が低下しても、しっかり

した意思があると感じました。

2人で話していると、旦那さんのいいところをいっぱい教えてくれるんですよ。会話は難しくなってきましたが、身近な人の優しさには気付いているんです。



市若年性認知症の会
「りんどうの会」
芝 幸代さん



川並 則子さん (63歳)

特集

認知症と生きる

あなたにも私にも起こり得る未来
出会い、学ぶことで変えられる

問い合わせ 中央地域包括支援センター ☎ (755)7581

一時間で 進行を遅らせる

ウォーキングや旅行などで
認知機能を鍛える「脳活」



問い合わせ ☎ (755)7581

グループで続けられる活動をサポート

MCI（軽度認知障害）や65歳以上の人に「脳活」への参加を勧めています。脳活は、認知機能の改善をめざす活動。計画力や空間認識能力などを養うことが、認知症になるのを先延ばしにするといわれています。

地域包括支援センターが募集する脳活事業の参加者はウォーキングや料理、旅行、パソコンなど自分のやりたい内容ごとにグループをつくって活動しています。

認知機能を鍛える鍵は、一時間かけること。例えば、ウォーキングなら日々の歩数をグラフで管理したり、旅行なら旅先の名物や交通手段などを事前に調べます。脳活の事業は3カ月間で終了しますが、その後も自主的に継続し活動しているグループがほとんどです。効果を実感していることだけでなく、みんなで楽しむことができるから、続けやすいんだと思います。興味がある人は、各地域包括支援センターに相談してみてください。



中央地域包括支援センター
森上 淑美

◎ 認知症カフェ

認知症の人や家族、医療や介護の専門職、地域の人など、誰もが参加できる集いの場。公的な制度に基づくものではなく、地区福祉委員や介護施設、当事者団体、ボランティアなどが主体となっています。

名前・問い合わせ先	開催日時	場所
認知症カフェ「集い」 ☎(791)6366	要問い合わせ	オアシス大和
ふらっと・ら ☎(795)3321	第3木曜日 午後1時半～3時半	プラザひがしたに (東谷公民館)
かいごカフェ ☎(795)2941	毎月15日 午後1時半～3時半	大和第2自治会館
「和」カフェ ☎(799)6200	第2日曜日 午後1時半～3時半	清和苑
オレンジカフェ ☎(792)4911	第2土曜日 午後1時半～3時	居場所いこい (緑台)
ももちゃんカフェ ☎080(5707)5083	第2月曜日 午後1時～3時	交流会館「けやき」
オランジュ多田 ☎090(7111)1014	第3火曜日 午後1時半～3時半	多田公民館
ものわすれカフェ ☎(776)5321	第2水曜日 午後1時半～3時半	北小地区コミュニ ティプラザ
カフェわか ☎(759)5200	第4水曜日 午後1時～3時	キセラ川西プラザ
月見草クラブ ☎(757)7293	第1・3火曜日 午後2時～4時	田川宅(南花屋敷)

※一部、費用(100円程度)や定員があるところがあります。参加希望者は、まず電話で問い合わせることをお勧めします。

人との関わりが 前向きに させてくれました

山口 道子さん 紘久さん



夫は、自分が認知症だと受け入れられず、外へ出るのをひどく嫌がっていました。安心できる自宅から離れることや、心を許せる家族と離れてしまうことは、他人が思うよりもつらかったようです。

でも、認知症カフェに行くようになって変わりました。私も一緒に参加できるので、安心できるんだと思います。友人と談笑したり、体操や将棋をしていると本当に楽しいようで、どんどん表情が明るくなったんですよ。

今では、嫌がっていたデイサービスにも自分の意思で行くようになりました。新たな友人ができ、仲間の中で自分の役割も見つけているようです。夫の気持ちが前向きになったことが、なによりうれしいですね。



ご近所だからできること

戸惑いや悩みを受け入れる場所があります
同じ境遇だからこそ分かり合える
認知症カフェの取り組みを紹介します

もの忘れがひどくなった母の存在が、認知症カフェに関わるようになったきっかけです。多趣味で活発だったのに、趣味をやめて孤独になっていく姿を見て、居場所が必要だと思っただけです。

地区福祉委員会が主となり運営している「ものわすれカフェ」には、認知症の人と家族、地域住民が来てくれます。全員が認知症を理解して、温かく受け入れられる場所です。交流だけでなく、認知機能を鍛える手遊びやゲームも楽しんでいます。

カフェには元看護師や民生委員、地域の福祉関係企業の職員などもボランティアで協力してくれているので、気軽に悩みを相談できる環境が整っています。私自身ケアマ



認知症カフェ「ものわすれカフェ」

代表 駒井 澄子さん

家族と一緒に笑顔になれる居場所

ネジャーの経験があり、高齢者が地域でどう過ごしているのかを知っていたことが強みにもなっているんですよ。

参加者の名前と顔が一致してくると、変わったことがないか見て取れるようになって、本人や家族の安心につながっているのではないのでしょうか。様子がおかしいと感じたら、地域包括支援センターなどにつなぐこともできます。

回数を重ねるうちに、参加者の表情が明るく生き生きしたものに変わってくるのを見ると、やってよかったと思います。

「不安を打ち明けやすいのはカフェの友人」という参加者が多いのは、私たちの自慢ですね。

ものわすれカフェ
楽器演奏やハンドマッサージ、訪問看護師の健康チェックなど
主催 川西北コミュニティ連絡協議会
キャラバンメイト
日時 第2水曜日
午後1時半～3時半
場所 北小地区コミュニティプラザ
費用 100円



※表紙デザインは変更予定です

認知症みまもり登録

対象は行方不明になる恐れのある認知症の人。登録者には、車のライトなどに反射して光る靴用ステッカーを提供します。行方不明になった時に協力者が川西警察署と連携し、早期の捜索開始・発見・保護を支援します。また、希望者には日常的な見守りや声掛けも



靴のかかかきと貼り付けるステッカー。通報があると、番号で登録者を確認します。

支援サービスを集約
市では、認知症の症状の進行に応じて、いつ、どこで、どのようなサービスを利用できるのか、また、認知症の人やその家族を誰がどのように支えていくのかをまとめた、「地域包括型認知症ケアネットワーク」を作成しています。ケアネットの内容は、31年3月までにつながりノート3に掲載予定です。

希望者には、おおむね中学校区ごとに開設している各地域包括支援センターや、市役所1階の中央地域包括支援センターなどで配布します。

可能。登録方法など、詳しくは各地域包括支援センターか中央地域包括支援センター、市役所1階の介護保険課☎(740)1148へ。

古屋一之さん講演会 「認知症とともによりよく暮らす」

三田市在住の若年性認知症当事者、古屋一之さんを迎え、それぞれの立場でできることなどの話を聞きます。希望者は当日会場へ。

▶日時 12月6日(木)午後1時半—3時
▶場所 市役所7階会議室

当事者やその家族のための行政サービスが
気になりなことがあれば、一度ご相談ください

詳しく知りたくなったら

問い合わせ
中央地域
包括支援センター
(市役所1階)
☎(755)7581

広がる支援の輪

行政だけではなく、事業者や大学がそれぞれの視点からサポートする仕組み

近所での買い物を お手伝いしたい

トナリエ清和台で従業員向けに講座を開催
「認知症サポーター」として接客

◎オレンジリング

「認知症サポーター」が身につけるリング。認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守る応援者の目印です。



トナリエ清和台
運営管理室 室長
本田 勝美さん

9割の店舗にサポーター
ショッピングモールに入っている店舗を対象に、認知症の基礎知識を学ぶ認知症サポーター養成講座を開催しています。これまで3回開催し、今では9割以上の店舗の従業員が「認知症サポーター」として、店頭に立っています。清和台地区は高齢化率が高く、認知症のお客様もいます。しかし、認知症という言葉は

講座開催を継続
取り組みは始まったばかりです。認知症の方やそのご家族が安心して買い物ができる店をめざし、また、見守りにも協力ができるように、これからも継続していきたいと考えています。

知っていても、認知症の人の感じ方や行動、私たちがとるべき接し方までは分からないのが実情でした。受講後は「接客時の自信につながった」という声もあり、開催してよかったと思います。また、9月の講座は住民の皆さんにも参加を呼び掛けました。お客様と従業員の立場で議論できたので、実践に役立つことを期待しています。



認知症を受け入れるまちづくり

住民主体でつくる支援の仕組み

認知症になっても住み慣れた地域で暮らしていくには、行政サービスだけでは不十分です。これからは地域で支えるさらなる仕組みづくりが不可欠。本人、家族、地域住民、地域の大学や企業などが、それぞれの役割を担うことが必要です。

その仕組みづくりは、構想を練る段階から住民が参加し、主体的に取り組んでいかなければ行政の押し付けとなり、生きたものになりません。住民自ら必要性を感じ、考え、実践し、育てることで住民のものになるのです。

川西市で実践している、住民が

地域での支援の在り方を考える取り組みは、全国でも先進的な事例。住民座談会には190人が参加しましたが、一般的な感覚からずれないよう、普段は認知症支援に関わっていない人を中心に参加してもらいました。完成してから、活用されるまで見守りたいですね。

認知症と共存する社会

認知症は誰もがなる可能性があり、長生きするほどその可能性は高くなります。阪神間で最も高齢化率の高い川西では、特に受け入れて共存しなければならないもの。本人や家族が隠すことなく、誰もが助けられやすい地域社会をつくっていくことが大切です。

最新の研究を 実践の場で生かす

大阪青山大学の教授が
加茂桃源団地自治会のふれあい喫茶で講演



知識と技術を提供
最近、地域で講演をするこ
とが増えてきています。高齢
化が進むことで、認知症が身
近なものになってきていると感
じますね。
講演ではできるだけ最新の
研究報告を交え、認知症の発
症や進行を遅らせる方法を伝
えるようにしています。また、
認知症の予防に効果があると
いわれている運動プログラム



大阪青山大学 教授
西地 令子さん

の提案・指導も行います。気軽に行ける運動も多いので、参加した皆さんに喜んでいただいています。
正しく知ってもらう
専門知識を持つ私たちが、地域に入って直接お伝えする必要が高まっていると感じています。地域の中で支えること、そして支えられる基盤をつくるには、まず知ってもらうことが必要です。今後、認知症についての正しい理解が地域に定着することが重要です。講演を聞いた同じ地域に住む人同士で、認知症にならないように活動を続けてほしい。これからも皆さんのご依頼に協力していきたいです。