ちばし 社協だより
平成30年3月発行
第101号

ハーティちゃん

まず、やってみよう! 野呂買援隊（のろかいえんたい）

ー町内自治会と社会福祉法人のコラボ 市内3例目のスピード実施ー

シリーズ 社会福祉法人の地域貢献

▲買い物へいざ出発!

寒さが身にしみる季節に地域の暖かな取組み、昨年12月、買い物支援サービス「野呂買援隊（以下「買援隊」）」が若葉区野呂町で開始されました。

「買援隊」は、野呂自治会と民生委員が中心となり地域の「社会福祉法人孝明会特別養護老人ホーム昌晴園（以下「昌晴園」）」の協力で、買い物が困難な高齢者を週1回スーパーまで送迎し、自ら買い物を楽しんでもらうサービスです。

地域の思いと地域貢献

町内では、以前から日常の買い物に困難を感じている高齢者が多数おり、地域の福祉課題となっていました。地縁関係の濃い地域で「なんとかしなければ」という思いがあったのですが、具体的な検討は進みませんでした。

一方で、野呂町にある「昌晴園」では、近所付き合いの延長上で地域に貢献できる活動を模索しているところでした。このような状況を知り、千葉市社協から両者をつなげるご提案、具体的な検討を開始、3ヶ月で買い物支援サービスが実現しました。

今まではバスで買い物をしていたが、バスの本数が少なくて、重い荷物を運ぶのも大変だった。買い物をすることが刺激になるし、うれしい!

▲作戦会議中!

「まずやる!」スピード実施

3ヶ月というスピードで実施できたのは、できない理由を考えるのではなく、「やるためにどうしようか」という地域の課題を解決するための「野呂自治会」の力強い思いと、「地域の一員として役立ちたい」という「昌晴園」の理解・協力によるものです。

また、「買援隊」に協力したいと地域の方々も手を挙げてくれました。「買援隊」をきっかけに、福祉の輪が広がっています。

ちば認知症相談コールセンター　TEL：043-238-7731(月・火・木・土　10：00～16：00)

ひとりで悩まないで! ―認知症の人とそのご家族へ―

認知症の人と家族の会千葉県支部(以下「家族会」)では、認知症の人を介護している家族が交流する場や電話相談で悩みを受け止め、介護のヒントや心の負担を軽くする取組みを通じて、認知症の人とそのご家族の課題解決に取り組んでいます。また、正しい理解を求め啓発活動も行っています。

今回、代表の広岡成子(ひろおかしげこ)さんにお話を伺いました。

行ってみよう!
話してみよう!認知症介護交流会▶

【法人名称】公益社団法人 認知症の人と家族の会　千葉県支部　http://www.alzheimer.or.jp/
〒260-0026 千葉市中央区千葉港 4-3千葉県社会福祉センター 3階
TEL：043-204-8228　FAX：043-204-8256

【沿　　革】全国的に認知症家族の会結成の機運が高まっていた1980年に、千葉大学中島紀恵子先生の呼びかけで千葉県支部が組織化されました。

【実施事業】ちば認知症相談コールセンター(電話・面接相談　千葉県・千葉市委託事業)、会報の発行、家族の集い、認知症介護交流会ほか

時代の変化

社協: 家族会設立から38年になりますね。この間、ライフスタイルの変化、家族形態の変容、介護保険制度の創設、「認知症」という名称の定着など、生活環境は大きく移り変わりましたが、認知症の方やそのご家族の方にとっては、どのように映り、感じられるのでしょうか。

広岡代表:(以下「広岡」) 「呆け老人」や「痴呆症」と比べると、「認知症」は言葉として使いやすくなりました。ただ、地域のつながりは希薄になり、高齢化に伴い「老老介護」や「認認介護」という言葉も生まれています。

その上、生活環境や仕組みは、複雑になり、息苦しい感じがします。例えば、認知症の方にとって乗り入れ路線、発着番線が目まぐるしく変わる駅は、かなり混乱します。また、電化製品など便利な機能が増える半面、使い方も複雑になり暮らしにくさが増しています。

情報過多?

社協: 利便性を求めると複雑になるという矛盾もあるのですね。ところで、認知症というと「徘徊」というイメージも強いですが、認知症の方みんながそうだとはいえないと思います。認知症の正しい理解は進んでいますか。

広岡: 最近はテレビなどで情報が増え、不安に思うご本人からの相談もあります。認知症ではないか?と思い自分で専門医療機関の受診を予約したのに、予約日までの間が不安で数回も「検査はどんなことをするのかしら」等と電話してきた例がありました。その後予約日に受診して認知症ではなかったという報告の電話がありました。私達もその後が気になっていたのでほっとしました。

家族やまわりの方へ

社協: 認知症の方や認知症と思われる方への対応の仕方で、身近な人が気をつけることができるようなアドバイスはありますか。

広岡: 家族は、状況を受け止めるまでに時間がかかります【図1】。初期の段階でご相談いただければ、ご家族の心理的負担も軽減できるかもしれません。社協各区事務所の会議室で「認知症の人を介護している家族同士の交流会」を開催する予定です。家族だけで抱え込まず、気軽に参加していただければと思っています。最近はご本人の方が病気を受け止め、「できることを取り上げないで」、「普通に接して」と発信していく時代になっています。できない部分をサポートし、皆が少し「寛容」になれればいいと思っています。

- 第1ステップ　とまどい・否定
- 第2ステップ　混乱　怒り　拒絶
- 第3ステップ　割り切り または あきらめ
- 第4ステップ　受容

杉山孝博先生 最新医学がとことんわかる 認知症・アルツハイマー病 より

【図1】介護家族がたどる4つの心理ステップ

千葉市社協の取組み
「認知症サポーターフォローアップ研修会」

地域で認知症を「サポート」する方々へ向けた研修会を2月1・2日の2日間にわたり美浜区事務所で開催しました。

§1 ～ 認知症と共に歩む ～

DAYS BLG! はちおうじ メンバーさん

利用者もスタッフも同じ「メンバー」として地域新聞の配達や洗車などの活動をしています。「認知症になっても周囲のサポートと工夫で自分のことは自分でできる」「認知症は私の一部分であり、他の大部分は変わらない」と言うメンバーの中田さん(若年性認知症当事者)は、スマホ等を活用して、研修当日も一人で多摩市から美浜区へおいでになりました。

§2 ～ 介護家族について ～

講師：認知症の人と家族の会　千葉県支部
世話人：諸富徳江 氏

15年にわたるご主人の介護経験から、いろいろな葛藤を経て認知症を受容できるようになったこと。一人で思い悩み抱え込んでいた時に、ご近所さんの何気ない声掛けが救いになったことなど、実体験によるリアルなエピソードを紹介。

§3 ～ 認知症の方の傾聴について ～

講師：認知症の方の傾聴ボランティアグループ 稲毛ホワイエの皆さま

長年、ボランティアとして認知症の方と関わってきた経験から「心に寄り添うのが傾聴、話さなくても側にいるだけでよい」「心の声を聞くのも傾聴」といったお話しがありました。

また、認知症の方との関わり方として、「マイナスの関わりは、認知症の方の生きる力をしぼませます。プラスの関わりは認知症の方の元気を引き出します」として以下の資料が示されました。

マイナスの関わり方	プラスの関わり方
誇りを傷つける	失敗はそうっと、見て見ぬふり
急がせる	ゆったり
きりきりする	お茶でも一服
怒り顔	にっこり
一人きりにする	そばにいる、一緒にやる
手を出す	少し待つ
口を出す	黙って見守る
否定	話しを合わせる
説得	本人の気持が動くシナリオで
一度にたくさん	一つずつ
何もすることがない	出番、楽しみごとをつくる
刺激がない	五感や感情に働きかける

§4 ～ 地域でできること ～

進行：生活支援コーディネーター　前澤弘子 氏

認知症であってもいきいきと過ごすためのヒントが書かれた「旅のことばカード」を用いて、今回の研修を通じて想ったことを共有し、最後に参加者一人ひとりが、取り組みたいことを考え、発表し合いました。

参加者の声

- **認知症について、もっと多くの人に理解してもらうことが大切だと感じた。**
- **傾聴ボランティアの役割は、在宅で介護するとき、とても重要であると思った。**
- **これまでの認知症の方に対するイメージが変わった。**
- **認知症の方を地域で支えることの重要性が理解できた。**

まめ知識「認知症カフェ」

千葉市認知症カフェ　検索

認知症の人と家族、地域住民、専門職等の誰もが参加でき、集う場です。詳しくは、千葉市地域包括ケア推進課のホームページをご参照ください。

「昔は認知症の人はいなかったの?」

稲毛神経内科・メモリークリニック　吉山 容正 医師

昔も認知症のひとはいましたが、今に比較し圧倒的に少なかったと考えられます。高齢者が少なかったことが大きな理由ですが、生活を問題なくすごすことに必要な認知機能がそれほど高くなかったということもあります。

同じ程度の認知機能の低下が「昔の三世代同居、農業を営む家族での高齢者」と「現代の一人暮らしの高齢者」に起きた場合のその影響を想像していただくとわかると思います。

今、身体障害者に対していろいろな対応がおこなわれることでその方々の生活が広がってきているように、これから先、認知症のひとたちに関しても家族、周囲の人たち、社会の対応が進むことでその障害を減らすことは十分可能と考えられます。