

## -すみよい地域をめざして-

### ◆認知症研修会

1月29日(日)、橋本市農業構造改善センターにおいて「心でつなぐ地域でつむ認知症」というタイトルで研修会を開催しました。

まず、2名のケアマネジャーから説明がありました。

認知症になると、

①考えるスピードが遅くなる。②二つ以上のことが重なるとうまく処理できない。③いつもと違うできごとで混乱しやすくなる。④目に見えないしくみが理解できなくなる。

ということが起こること、また対応する際は、

「3つのない」①驚かせない。②急がせない。③自尊心を傷つけない。

「7つのポイント」①まずは見守る。

②余裕をもって対応する。③声をか



けるときは一人で。④後ろから声をかけない。⑤やさしい口調で。⑥おだやかに話した方がいい。⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり

対応する。

ということを理解し、正しく知って正しく対応することが大切であるということをお話していただきました。

### ◆模擬訓練

キャラバンメ

イトのメンバー

に認知症役と高

齢者役になって

いただき、グル

ープに分かれて

声かけの練習

や、衣服、バッ

グ等に貼られた「見守り安心シール」

のQRコードをスマートフォンで読み取る練習をしました。



### ◆振り返り(グループワーク)

訓練後、二つの班に分かれ、模擬

訓練の振り返りを行いました。

#### 【出された意見】

- ・認知症かそうでないか見た目だけでは判断がつきにくく、声をかけて、その後どう対応したらいいかわからない。



- ・見ず知らずの人に声をかけるのは

難しく、戸惑いがあった。

- ・後ろから急に呼びかけるのは良くないことがわかった。前の方から同じ視線、同じ高さで話をするのはやってみてとても大事だと感じた。勉強になった。

- ・幻覚(幻視)が見える人(レビー小体認知症)への対応がよくわからない。本人が見えるというものを否定しているのか?

- ・見守りシールについて今まで全く知らず、知ることができて良かった。QRコードも使い方がわかった。もう少し目立つような色にして目立つ場所に貼れないのだろうか?

- ・声かけをしたが、本人から「心配ない」と言われた。シールは貼ってないしどうすればよいか?

- ・私たちは小学校でも声かけ訓練をしています。今日の訓練では困らせる事ばかり言ってしまったが、皆さんは勇気を持って声かけをし、根気

### 【キャラバンメイトのアドバイス】

・私たちは小学校でも声かけ訓練をしています。今日の訓練では困らせる事ばかり言ってしまったが、皆さんは勇気を持って声かけをし、根気



強く対応してくれた。幻視にも丁寧に対応してくれた。幻視に対しては否定しないことが大切だ。(同意ではないが。)

・認知症の人は子どもに戻ると言われている。子どもへの対応と一緒に、肯定的な対応をするだけで安心する。困っていいそうなのに声をかけてあげるだけで十分です。

・声かけをしたとき、本人が心配ないと言つても「心配やから連絡させてください」と言うとき。(時には警察等へ連絡)

・私はいきなり前へ来られて近距離で声をかけられたらびつくりします。少し斜め前から、また少し距離を置いてゆっくり話しかけるとよいと思います。

また、まずはチョット遠くから様子をみていてもよい。



・まず挨拶とかで少しお話をする。またプライドを傷つけないことが大事。

・笑顔を見せることが大事。地域の助け合いはまず挨拶すること。認知症になるとトイレから出ただけでも方向がわからなくなる。誰かいれば聞けるし安心できます。

### ◆みかんの会参加者 山本芳照さんのお話

私は認知症予備軍と言われ、徐々に進行しています。加齢と認知症が重なってきており、80代になつて失敗が多くなつてきま



した。例えば耳が聞こえにくい、目が悪くなる、また本が読めなくなるといふようなできないことが増えてきました。得意だったことはそうでもないが、不得手なことが余計にできなくなつてきています。しかし、私は進行しない対策を積極的にやつてきました。それは健康寿命を延ばすことに繋がっていると思います。

例えば老人会の活動、ふれあいサロン、各種サークル活動、体を使うこと、人と会う、考える、歌うというようなことです。今一番の問題は、見当識障害があり、時間の計画を立てにくくなつてきたことです。またチョットした助けが必要なこともあります。例えば車の運転などがそうです。注意力の減少や整理整頓しにくくなつています。明確な判断力が弱くなつてきています。そのため読書も長文になると大変です。前の内容を忘れてしまいます。



そのため、「みかんの会」のような定期的な交流会に参加し、交流することで進行を防いでいます。訴えたいことは、認知症の発症の仕方は様々で、その時の体

調も関係します。だから常に連続した状態ではないため「自分勝手な人」と見られがちです。そう見ないで欲しいと思います。車の運転はできるし農作業もできます。家族のために役に立ちたいという気持ちもあります。喜怒哀楽は続きます。悪くなるのもならないのも、家族や地域の体制が大きく影響します。誰でも他の人や社会の役に立ちたいと思つています。高齢者の知識や経験を発揮する場をどうつくるかが重要です。そしてそれは喜びになります。「みかんの会」の定例会は第1木曜日に開いています。勉強会だけでなく、お菓子づくりのよう楽しいこともしています。一人暮らしや障害のある人も集まります。保健師も入つてくれて幅広い人達でやっています。色々な場面でのボランティアは自分のためです。様々なことをしながらよりよい地域をつくっていくことが大切です。



### ◆研修を終えて(参加者の感想)

「すぐに実践するのは難しいが、地域の人たちに認知症に対する理解を深めていただく活動は、支え合う地域をつくるために大切です。色々な研修をこれから続けて欲しいと思います。」

