

オレンジロードつなげ隊

中丹西

認知症～ひとりで悩んでいませんか？

第6号 平成30年3月15日発行

オレンジロードつなげ隊だより

【事務局】京都市中丹西保健所 企画調整室 中丹西地域包括ケア推進ネット 〒620-0055 福知山市篠尾新町1丁目91 TEL.0773-22-5744

こんにちは！ **オレンジロードつなげ隊** です！

認知症の人を理解し、支援していくためにはどうすれば良いのでしょうか？
超高齢化社会を迎えた今、誰もが認知症にかかわる時代に入っています。
優しさと思いやりを持って、地域で協力し、見守ることや、認知症への理解を広めることにより、認知症になっても安心して生活できるまちづくりにつなげていきましょう！



認知症のことをたくさんの人に知ってもらうため、現在40名の隊員で活動しています。



このシンボルマークには、優しい眼差しで、広く長く見守るという思いが込められています。
詳しくはオレンジロードつなげ隊ホームページ：
<http://www.pref.kyoto.jp/chutan/whoken/orangeroad.html>



“若い世代に伝えたい!!”～認知症の病気を正しく理解しよう～



「前回、“§2認知症になると、どうなるの?”までお話しました。今回はその続きをしましょう」

認知症によるもの忘れ

- ・もの忘れの自覚がない
- ・日常に支障がある
- ・体験したこと自体を忘れる
- ・判断力が低下する
- ・ヒントがあっても思い出せない



「自分が“わからない”や“出来ない”事が増えて、自分だけが取り残される気持ちになったりして不安になるんだよね…」



§3.認知症の人との接し方について



「では、みんなが出来る事について教えてくれるかな？」



「おじいちゃんが何回も同じ事を繰り返して言ったりする時は、わかりやすく、ゆっくりと話をします。そして、おじいちゃんにしか出来ない事を見つけてあげたいな」



「ぼくは、毎朝、顔を見る近所のおばあちゃんに挨拶をして、何かしてあげる時は言葉をかけながらするよ」



「みんな、相手の事を考えたり、もし自分が…という気持ちになって考え、教えてくれてありがとう。では次はみんなが教えてくれた事もふまえておさらいしよう!」



§4.接し方で気をつけることは？



「“§3.認知症の人との接し方について”のおさらいをしましょう。」

～悪い例～

認知症の人の気持ち

出来ない事に対して、怒ったり、しつこくする

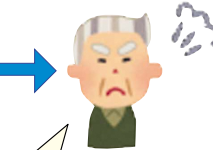
よけいに失敗する



つらい・悲しい
イライラする
イヤな気持ち



イライラする
腹が立つ
イヤな気持ち



怒る・不安になる
パニックになる

～良い例～

認知症の人の気持ち

出来ない事に対しては責めない。出来る事をほめる。

笑顔になる



つらい・悲しい
イライラする
イヤな気持ち



介護がしやすくなる
心に余裕ができる
イヤな気持ちにならない



嬉しくなる
自信が高まる
安心できる
やる気がでる
生きがいになる

「いかがでしたか？ 認知症の特徴・接し方を知れば、付き合い方がうまくなります。また、認知症の人でも安心して笑顔で気持ちよく毎日が送ることができるのです。では、また機会があればお会いしましょう。」



ありがとうございました。

認知症カフェ

認知症の方はもちろん、介護されている方の癒やしの場、情報交換・相談ができる交流の場。



みなさん、『認知症カフェ』をご存じですか？ 現在、福知山市内には4カ所(平成30年1月現在)『認知症カフェ』が設置されています。今回は【いちごカフェ】を紹介します。



いちごカフェは、なごやかな雰囲気のもとで交流を楽しみ、季節を感じられる作品をつくったり、認知症についての理解を深めることができるカフェです。
おいしい飲み物を飲みながら、ほっと一息できる場所です。
また、医師・看護師・相談員との相談もできます。



昨年のイベント(クリスマス飾り作り)の様子を紹介します♪

小さな松ぼっくりに、小さく丸めた染色綿を、ピンセットを使い、ボンドで飾り付け♪



完成!!
利用者さんからは『楽しかった』『キレイ〜』などの声が上がっていました♪



飾り作りが終わると、ティータイム♪
談笑しながら、美味しくいただきました♪



- ☆開催場所 もみじヶ丘病院内 会議棟・あづまや
- ☆開催日 第2・第4金曜日
- ☆開催時間 13:00~14:30



今回は、**【みわりカフェ】**をご紹介します。
お楽しみに♪

いちごカフェ お問い合わせ先

〒620-0879 福知山市荒木3374 もみじヶ丘病院 ☎0773-22-2288

【福知山公立大学特別公開講座】に参加しました!!

【開催日時】平成30年1月26日(金) 午前10時30分~午後12時

【会場】福知山公立大学4号館101

【開催概要】福知山公立大学の講義の一環として、オレンジロードつなげ隊が参加して、『認知症になっても安心して暮らせる』をベースに、次の担い手となる学生とグループワークをしました。

- ◆『講義(講座)内容について』
- ◆『ペアワーク(5分間)について』

福知山公立大学
地域経営学部 杉岡 准教授



- ◆『認知症について』
- ◆『オレンジロードつなげ隊』

京都府中丹西保健所
京都府中丹西地域包括ケア推進ネット



- ◆『福知山市における認知症施策(ケアパス等)について』

福知山市高齢者福祉課
地域包括支援係



グループワーク

各グループでテーマを1つ選び、『○○○について私(たち)ができること』を前提に議論しました。

◆ゴミの分別について

【認知症の方はゴミの分別をする必要のない制度】
【大学生がボランティアで行い、行政、つなげ隊と連携】
【認知症の方専用のごみ袋をつくる】
など他にも意見が出ました。

◆交通・運転免許について

【代わりにお遣い(お買い物)に行く】
【学生とシェアハウスする】
【学生主体の地域公民館行事】



◆講座を受講された、学生さんからの感想◆

- 『免許返納してもらってもそのあとのフォローがほとんどないから、車が必要な地域に住む方々は免許返納できないという意見がでた。免許返納した人に対して、行政だけでなく、地域に住む私達が少しでも支援を行うことが必要だと思った』
- 『認知症の人は何をすることも壁があるため、余力のある僕らが手を伸ばすべきだと思った』
- 『認知症の方の自尊心を傷つけずに、問題を解決するという難しさがわかった。誰もが、成り得る認知症だからこそ、みんなで助け合うことが大切だと思う』

◆参加をしたオレンジロードつなげ隊員の感想◆

- 『学生さんに現実に起っている状況を知ってもらい、自分たちにできることを、身近なこととして考えてもらうことができたことは、高齢者を支援する私達にとって理解者を増やす、貴重な機会になりました』
- 『若い学生の考え方に刺激を受け、何に関しても柔軟な発想と行動力で解決できることもあるだろうと希望がもてました』