

中丹西

オレンジロードつなげ隊だより

認知症～ひとりで悩んでいませんか?～



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。

【事務局】 京都府中丹西保健所 保健課 地域包括支援係
〒620-0055 福知山市篠尾新町1丁目91番地 Tel.0773-22-6381

中丹西オレンジロードつなげ隊

検索

詳しくは HP を検索!!

認知症とともに生きる



昨年11月、福知山駅北口公園で開催された「介護の日大作戦2025」イベントで、京都府認知症応援大使※の鈴木貴美江さんと娘さんに、つなげ隊のブースにて来場者のマイエコバック作りをお手伝いいただきました。

※ 認知症への関心・正しい理解を深める啓発活動に認知症ご本人の声を発信することでご協力いただくため、京都府が委嘱している。

貴美江さんは、75歳の時に認知症の診断を受け10年が経過。現在は、全国から講演依頼があり、お忙しい日々を送られています。

認知症診断時の心境について、「頭がもやもやした状態の原因がわかってホッとした」と語っておられます。診断後にかかりつけ医から、地域の認知症カフェのお手伝いをお願いされ、昔から人のお世話をするのが大好きな貴美江さんは、カフェを訪れる方にコーヒーを淹れてお出しするようになりました。

また、地域のサポートを受け、50年ぶりに自転車に乗ってみたい等「貴美江さんがやってみようこと」を叶えておられます。

各地で講演やイベントに引っ張りだこの貴美江さんですが、出かける前の準備に時間がかかるようで、娘さんはその様子にイライラしてきたら、一旦その場を離れ、出来るだけ準備に手を出さないよう心掛けています。また、日中に活動しているほうが調子がよいとのことでした。



エコバック作りの様子

認知症になるのは怖くないですよ～



お二人の明るさのおかげで、とても楽しい活動となりました。「認知症の方は一方的に支援が必要な人」という認識があると思いますが、認知症になっても、今までしてきたこと、得意なことに目を向け、支え手のひとりとして活躍できる場があることが、ひいては認知症の進行を遅らせることにつながる、また、「認知症の人」とひとくくりにするのではなく、ひとりの人として向き合うことがその方を理解する上で大切と教えていただきました。



若年性認知症は（ 1 ）未滿で発症した認知症のことを言います。現役で働いていたり子育てをしていたりして、社会生活への影響がとても大きいです。
若年性認知症の中で一番多いのは（ 2 ）認知症です。病院にかかってもストレスやうつと診断され、若年性での発見が遅れがちになることがあります。

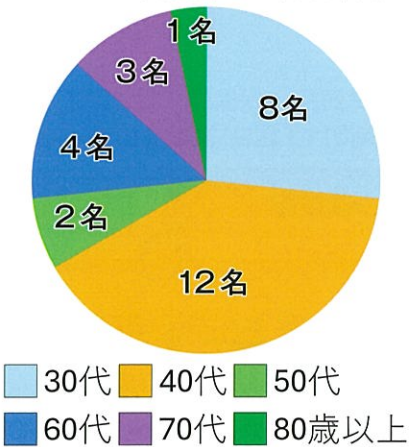
- 1 ① 40歳 ② 50歳 ③ 65歳 2 ① 脳血管性 ② アルツハイマー型 ③ レビー小体型

(答えは裏面にあります)

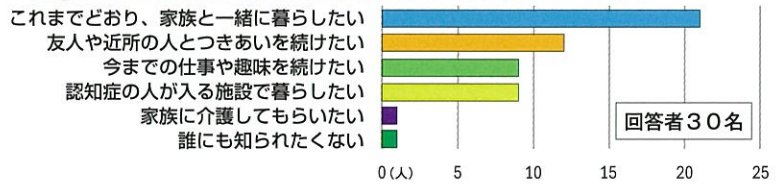
認知症に関するアンケート

「ふくちやま介護の日大作戦2025」の来場者30名に御協力いただきました。

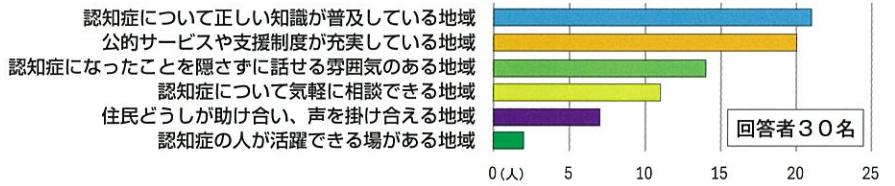
アンケート回答者 30 名年齢内訳



Q もし、あなたが認知症になったらどうしたいですか？



Q あなたや家族が認知症になっても安心して暮らせる地域とは？



●その他 ご意見

- ・高齢化社会のなかで、今後増えていくと思うので、他人事としてではなく考える機会が必要だと思う
- ・祖母が認知症になったとき、施設入所するまで両親が大変そうだったので、支援制度が充実するとよいと思います。

つなげ隊結成より 10 年の歩み



啓発 DVD 作成



学園祭での啓発



企画会議



大学での活動紹介



図書館での啓発掲示



介護の日大作戦での啓発



街頭啓発

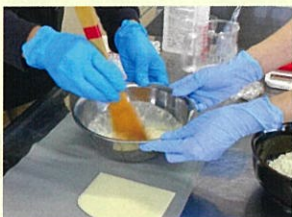


企業での啓発

若年性認知症当事者のつながり

昨年12月、福知山市総合福祉会館にて、「中丹圏域若年性認知症当事者と家族のための学習交流会」を開催しました。今回の交流会は、パン作り教室です。

京都府北部から、当事者とご家族のご夫婦3組が参加されました。慣れないパン作りに試行錯誤しながら、当事者、家族、支援者の区別なく、みんなでワイワイ助け合いながら、自然に会話が進みました。パンが無事に焼き上がり、焼き立ての良い香りに皆さんの表情も緩みます。



同じような境遇の人たちと出会い、支援者と出会い、優しさや暖かさのなかで、「自分たちだけで抱え込まずともいいんだ」という安心感を感じていただきたい。そんな思いで、今後も交流会を開催していきます。詳しくは、保健所までお問い合わせください。



1 ③ 65歳 2 ② アルツハイマー型