

令和5年7月25日発行  
 京都府丹後保健所 保健課  
 (丹後地域包括ケア推進ネット)

## 1 令和5年度オレンジロードつなげ隊・認知症地域支援推進員合同研修の開催について

去る6月15日(木)に令和5年度オレンジロードつなげ隊・認知症地域支援推進員合同研修が綾部市で開催されました。

丹後地域からは新規隊員7名を含む約30名の参加がありました。

午後からは「京都府認知症応援大使」の2名が登壇され、認知症に気づいたきっかけや診断された時の気持ち、落ち込んだことなどを話されました。また、応援大使として活動を始めたきっかけや今の気持ちを話されました。その後、グループワークと一緒に参加され、つなげ隊の活動について一緒に議論したり、当事者と一緒に行えることなどについて考えました。

丹後グループからは、認知症本人の何気ない生活を動画にして紹介したり、学園祭で寸劇をしたり、畑仕事を一緒にしたり、地元イベントと協力して写真展や炊き出しなどを実施するなど、様々なアイデアが出されました。一つでも、少しずつでも実現していけると良いアイデアばかりでした。

## 2 第1回丹後地域オレンジロードつなげ隊圏域連絡会の開催について

去る6月30日(金)に令和5年度第1回丹後地域オレンジロードつなげ隊圏域連絡会を開催しました。

今回は、古典的編集手法の「AtoZ」を福知山市在住の山山アートセンター代表イシワタ マリ氏から学び、今後の啓発活動のヒントとなるようなグループワークを地域別に行いました。

「AtoZ」とは、AからZを使った頭文字ごとにキーワードを導いて、それぞれに解説もつけていきます。ひとつの地域・人・ものごと、など、テーマを絞って会話や対話の中からキーワードを引き出していきます。

- ・ これまでに気がつかなかった新しい発見があった。
- ・ 本当に大事なことが何なのかがわかった。
- ・ 漠然と思っていたことがスッキリと整理できた。
- ・ ものごとを説明することが上手になった。




等のような驚きの効能が得られると言われています。

実際に各地域で話し合われたキーワードを掲載しますので、今後の啓発のヒントにしてもらえたらと思います。






### <宮津市>




A	遊ぶ：楽しみながら啓発活動を行う	N	Network：関係機関とのつながり
B	Book：アルツハイマー月間に図書館で書籍の紹介をする	O	オレンジロードつなげ隊：関係機関とのつながり
C	Children：小中学生にサポーター養成。子供と関わることで元気をもらう	P	Picture：下坂さんの写真展したい

D	誰でもどこでも：認知症は誰でもなる病気	Q	Question：常に問題提起を
E	EAT:食べることで元気になる 	R	ロバ隊長：サポーター、キャラバンメイトのキャラクター
F	Family：家族の支援	S	Smile：いつも笑顔で
G	GPS：GPSの活用、補助	T	チームオレンジ：2025年までに
H	History：その人が歩んできた歴史を大切に	U	夢：夢を持って活動する 
I	Internet：ネットを活用	V	Volunteer：つなげ隊活動
J	自分：自分自身を大切に	W	輪：Waを大切に
K	監視カメラ：活用	X	クロスワード：脳トレ、認知症予防に
L	Lifework：生きがいを持って 	Y	安らぎ：安らげる場を作る
M	MIYAZU：宮津	Z	税金：税金の活用で手厚い支援を

<京丹後市>





A	ありがとう・安心：感謝されたい・安心して「ここにいて大丈夫」と思ってもらいたい	M	物忘れ・メモ・味方：思いついたことはメモをする・応援者はたくさんいた方が良い
B	BPSD：周辺症状が出ないよう環境を良くしよう	N	認知症・脳トレ：認知症のイメージを変えたい・学習を継続して脳を活性化 
C	ケアマネ：一番の理解者、味方	O	お出かけ：どこかに出かけたい人が多い
D	デイサービス・ドクター：安心につながる	Q	Question：日々の生活で「？」がいっぱいある
E	医学の進歩 	R	リピート・理由：何度も同じことを繰り返してしまう・行動には理由があるから聞いてほしい
F	Friend：友達がいると嬉しい 	S	食事・紹介：食べることは生きること・ご近所くらいなら認知症であることや症状を紹介したい
G	グループホーム：家だと一人、グループホームだと仲間がいる	T	楽しい：楽しい体験をしたい 
H	Home：家に帰りたい、安心・安全があるから	U	嬉しい：最近嬉しかったことは？この気持ちを分かってもらえると嬉しい
I	生きがい	W	我が家：住み慣れたお家で暮らし続けたい
J	事件・事故：悲しい事件や事故は起きてほしくない	Y	やってみたいことは何ですか？：周りが優しくサポートしてくれたら出来るかな
K	感情・健康・聞いてほしい：うまくいかなくて想いが爆発する時がある・栄養と運動が大事	Z	全部が一緒：認知症があってもなくても皆一緒 

<伊根町>

A	挨拶は大事：地域の人とのコミュニケーション 	N	なぜ、どうしてと聞かないで・寝る：質問攻めは良くない・ぐっすり眠りたい
B	(居)場所	O	思い出：嬉しいことも、悲しいことも良い思い出
C	地域はチーム：一人で考えずに支え合う	P	プラン通りにいかないのが面白い：ハプニングもOK

D	ドクター：ドクターは大きな味方		Q	繰り返しの天才(名人)：何度も同じことが言えるし聞ける・マイナスじゃない	
E	笑顔：言葉が通じなくても笑顔があれば何とかなる		R	理由：本人の行動には理由がある	
F	ふれあい：触れる・相手の手に触れると気持ち暖かい		S	正解は一つではない：人によって必要な支援(対応)はバラバラ、いろんな形があっても良い	
G	ご飯：何が好きなのか、会話のネタに		T	友達：いつでも味方、大切な存在	
H	包括支援センターへご相談ください：いつでも乗ります！		U	優先順位は誰のこと？：支援者としても家族としても各場面で誰を主役にするのか？	
I	生きがい：生きがいを持って認知症でも楽しく暮らせるように支援したい		V	ぶっちょづら：本人の思いを聞いてあげるチャンス	
J	ジンジン：嬉しい時も悲しい時も心がジンジンする・認知症でも心はある		W	ワーク：支援してもらえばかりでなく自分でもしたい・役割	
K	悲しいこと、きれいなこと：知っておくことが大切		X	かける：人が集まった分だけ、力は倍になる	
L	楽に行こう		Y	エール：いろいろな方への(からの)エール	
M	無理をしない		Z	ZOOM：遠いところでも家族や友人と会えるツール	

<与謝野町>

A	集まり・安心・明るいイメージ：当事者、支援者の関わり・家族の不安を取り除きたい・しんどい暗いイメージがあるが、当事者になったから楽になった等マイナスだけではない		N	難聴：認知症の原因の一つ・認知症という言葉を使わなくても良い地域に	
B	バドミントン・バイク：当事者の方々と遊んで取り組んでいる・免許返納、ノーヘル、片手タバコで運転危ないですよ		O	オレンジ・おしゃべり：シンボルカラー・分け隔てなくみんなで話せる・お茶とベンチさえあれば井戸端会議ができる	
C	カレーライス・カフェ：玉ねぎをみんなで作り、収穫してカレー作りをした・いつでも気軽に行ける場所・知らんけどあなたのことをもっと知りたい		P	ピンポン：当事者の方々と取り組んでいる	
D	台所・ドラッグ：カフェ活動する場・認知症の進行を遅らせることが出来ることを知ってもらいたい・デコボコ道は転倒に気を付けて、迷子になるから絵付き文字盤作ります		Q	クイズ：休憩時間にみんなで楽しむ	
E	笑顔：笑顔で挨拶ができる地域づくり		R	老人クラブ・倫理：活動の中で啓発できたらいいと思うが…・人それぞれの考え方なので協力してそうになったら良いな	

F	フレンドリー・フレンド：みんな仲間です・友人とのつながり、会いたい時に会えれば良いな	S	育てる：認知症の知識を高める、正しい理解を育てればと思う
G	外出・ガーデニング・学校・学習：外に出れる機会・花づくり・廃校を上手に使用できると良いな・学ぶ機会を少しでも早い時期からする・我慢しなくて大丈夫、この町はのんびりゆっくり過ごせますよ	T	卓球・玉ねぎ・つながる・体験：当事者との活動・いつまでも地域や社会とつながっていたい・想像だけではつながらない部分、教育の場で
H	補聴器・ひまわり・働く場・否定：難聴でもコミュニケーションが取れる・オレンジ色のひまわりを育てている・就労の場を作り出せたらいいな・否定しないことが大切・恥ずかしいなんて思わんで、誰でもかかる病気です	U	運動：介護予防
I	行く場所、行ける場所・痛い：認知症でも行く場所、行ける場所作り・痛いのはイヤです・私です、世界でたった一つの命です	V	バレーボール：今後、当事者の方々とやりたいこと
J	時間をかけて：理解の蓄積、小さい時若い頃から学ぶこと・じゃんけんぼん、勝っても負けてもあなたが一番	W	ワーク・若いうちから：仕事、役割、人の役に立ちたい・教育現場、若いうちから触れる場・あなたが笑えばみんな幸せ
K	聴こえ・買い物・関心：難聴だと認知症の症状が進んでしまう・好きなものを買いたい、手伝ってほしい・些細なきっかけで意識を向ける	X	プロジェクトXにはしない：特別にしない
L	LINE：LINEで情報交換	Y	与謝野町：安心してずっと住める町だよ
M	目配り・MIX：お互いに意識付け・若いも若きも一緒に活動できる	Z	ZOOMで会議：啓発に使用、ICTの活用・ずっと住み慣れた場所で住みたい

また、講師のイシワタ マリ氏が実際に作成された AtoZ の冊子（下記参照）も参考にして、「自分 AtoZ」と考えて見られてはどうか？

講演の中では、施設の利用者さんの AtoZ を作成され、誕生日プレゼントにされた職員さんの話もありました。

様々な場面で活用いただける手法ですので、興味のある方は作り方を紹介した冊子のコピーを差し上げますので、丹後保健所までご連絡ください。

・イシワタマリを介護するときに読んでほしいAtoZ | AtoZ MAKERS (atozconcept.net)

・生きること、語ること—わたしのことAtoZのススメ

・AtoZスケッチ(自分AtoZをつくろう)

