

## 心のバリアフリーを

足の不自由な人は、杖などの道具を使って自分の力で動こうとします。また、駅やお店でも、段差をなくすなどのバリアフリー化が進められています。しかし、認知症の人には、自分の障害を補う「杖」がありません。認知症の人には、認知症を正しく理解し、さりげなく支えてくれる家族や周囲の人こそが最大の「杖」。今後は世間の「心のバリアフリー」を進めていくことが必要とされています。あらゆる場所に温かく見守ってくれる人がいれば、自分でやれることもずいぶん増え、安心して生活ができるはずですよ。

実際に認知症の人と接する際には、まず「認知症に伴う認知機能の低下があること」を正しく理解していることが第一です。認知症は「単なるもの忘れが激しくなった状態」ではなく「脳の病気のひとつ」。しかし、何もできなくなったり、すべてが分からなくなるわけではありません。自身の変化への不安で、誰よりも悲しみ苦しんでいるのは本人です。困っていることにはそっとお手伝いや工夫をするなど、どうか相手の心を思いやった対応を心掛けてください。

# 認知症と向き合う

いつか、あなたや、あなたの家族が「認知症」になる時が来るかもしれません。その時、周囲からそっと手が差し伸べられれば、どんなに心強いでしょう。今後ますます増える「認知症」について、わたしたちは無関心にならず、「自分たちの問題」として、正しい対応を考えることが大切です。

## わたしたちができること

「突然家族が認知症になり、現実を受け入れられずにパニックに陥るかたもいます。同居の家族に対して、万が一の時にどういう支援の仕方をするかシミュレーションしておくことが、共倒れなどを避けるためには有効です」と田川・桂川支部地域包括支援センターの三浦節子看護師。高齢者の生活や介護に関する悩み・問題に対して、総合的な支援を行っています。家族の誰かが認知症になったとき、最初は誰しも少なからずショックを受け、対応に戸惑います。家族自身もまだ認知症に対して正しく理解できていない場合が多く、周囲の偏見を気にして「人に知られたくない」と思ってしまう「迷惑をかけるのでは」といった不安から、誰にも打ち明けられずに一人で悩み苦しんでいる人も少なくありません。認知症の問題には、きれいな事では済まされない難しさがあるのは事実です。そんな中で日々戦う患者本人や家族に対して、わたしたちができることは限られているかもしれませんが、「応援しよう」という気持ちを表すだけでも、悩み苦しむ人にとっては心の支えになるはず。大切なのは、人を思いやり、自分ができることをやろうとする「支え合いの心」ではないでしょうか。

### 認知症の人への対応の心得 “3つの「ない」”

- 1. 驚かせない**  
突然後ろから声をかけたりせず、相手の視界に入って声をかけましょう。また、相手の目の高さになって対応しましょう。
- 2. 急がせない**  
一度にたくさん話しかけたり、複数で取り囲んだりすると混乱してしまいます。反応を伺いながらゆっくり会話しましょう。
- 3. 自尊心を傷つけない**  
認知症になっても、感情やその人らしさは保たれます。失敗を責めたりきつく注意しないよう心がけ、気持ちに寄り添いましょう。



**オレンジリング**  
Ninchisho Supporter  
Orange ring  
オレンジリングは認知症講座の受講生に渡される「認知症サポーターの証」。学んだことを日常の中で生かし、認知症のかたやその家族への支援を、自分にできる範囲で行います。

といった不安から、誰にも打ち明けられずに一人で悩み苦しんでいる人も少なくありません。認知症の問題には、きれいな事では済まされない難しさがあるのは事実です。そんな中で日々戦う患者本人や家族に対して、わたしたちができることは限られているかもしれませんが、「応援しよう」という気持ちを表すだけでも、悩み苦しむ人にとっては心の支えになるはず。大切なのは、人を思いやり、自分ができることをやろうとする「支え合いの心」ではないでしょうか。

### 参加募集

家族介護者を対象とした集いの場 **さわやか 家族の会**

認知症患者の家族が集まり、日ごろの悩みを話したり、情報交換をしたりする場です。一人で悩まず、ぜひ一歩踏み出してみませんか。参加は無料です。  
**日程** 偶数月の第3回(12月は20日)です  
**時間** 13時30分～15時30分  
**場所** スマイルプラザ田川(田川市総合福祉センター内)  
**☎** 田川保健福祉事務所健康増進課 ☎ 42-9307

### 相談所の紹介①

平成18年に全国に設置され、地域で暮らす高齢者のみなさんやその家族を、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えています。  
**福岡県介護保険広域連合 田川・桂川支部 地域包括支援センター**  
☎ 42-9420 (田川市新町11番47号)

田川地区で毎月4200件の相談を受けつけています

### 相談所の紹介②

相談や情報提供、訪問等を行います。  
**福智町社協在宅介護支援センター**  
☎ 22-6767 (福智町金田1154番地2)  
**福智町方城在宅介護支援センター**  
☎ 22-6556 (福智町弁城3557番地1)  
**在宅介護支援センター 田んぼ園**  
☎ 22-9077 (福智町伊方4227番地2)

方城在介センターが行う「ほのぼの介護予防教室」



福岡県介護保険広域連合 田川・桂川支部地域包括支援センター  
**三浦 節子** 看護師  
Setsuko Miura

## 認知症を学び 地域で支える 「認知症サポーター養成講座」



←5月に第1回、9月に第2回を開催。参加した60人は、認知症に対する正しい知識を身に付けた「認知症サポーター」となりました。

認知症サポーター養成制度は“認知症の人とその家族の応援者”を育むことで、認知症になっても安心して暮らせる地域社会を目指して、6年前に始まった制度です。全国で養成されたサポーターは今年3月に250万人を突破。福智町でも本年度から養成講座を実施し、今年5月に行われた第1回講座では、申し込み開始2日で定員に達するなど、注目が集まっています。

**【第3回 認知症サポーター養成講座】**  
**日時** 12月22日(木) 10時～12時  
**場所** コスモス保健センター  
**申込期間** 12月5日(月)～15日(木) (定員30人)  
**☎** 福智町ほのぼの館 ☎ 22-6290

### 参加者の声①



**谷川 茂子** さん(伊方)  
認知症に対する誤解や認識不足から、心ない言葉が本人や家族を傷つけてしまうケースもあるようです。このような身近な問題を解決するには、多くの人々が正しい知識を身に付けるほかありません。そのきっかけとしても、非常に良い取り組みだと思いました。

### 参加者の声②



**折戸 佳子** さん(金田)  
地域の中では、誰が認知症なのか分からない状態でサポートする必要がありますが、誰に対しても思いやりを持って接するのは、本来当たり前のこと。難しく考えずに、できる限り多くの人々が1回ずつでも参加して、地域の共助意識が高まればと思います。