

なごや認知症NEWS

本人ミーティングを開催しました！

名古屋市認知症相談支援センターでは、平成30年11月12日と12月21日に「本人ミーティング」を開催しました。

「本人ミーティング」とは、認知症の本人が集い、自らの体験や気持ち、必要としていることを話し合う場です。これからのまちづくりには、本人の声を聴き、一緒に考えることから始まります。

認知症の人が暮らしやすいまちづくりは、本人の声を聴くことから始まります！

「失敗が増えてきたので、心配になって受診をしようと思った。でも、診てもらおう覚悟ができるまでに1年くらいかかりました。」「朝起きたらなんか人がいるような感じがして。ある日、小さい男の子がはつきりとはえたので、これはおかしいと思病院に行きました。」「診断直後については、1、2か月は家の中にずっといました。でも、そうしていることがバカみたいになって、それから外に出て私の方から挨拶をしたり、話しかけるようになりました。」「先生に診てもらったら、腹が据わった感じになって、生き方を変えました。これまで食べず嫌いだったトロの刺し身を食べたりして・・・美味しかった。」

異変を感じてから診断直後までを振り返りました。この時期は誰にも相談できず、必要な支援が得られにくいために、生活上の支障や不安が重なる「空白の期間」と呼ばれています。

また、認知症になって不便なこともありますが、様々な工夫をしながら普段の生活を送っています。「支払いの時に時間がかからないように、あらかじめ千円札をズボンの両ポケットに入れてあります。ただ、帰りには小銭がいっぱいでズボンが垂れ下がっちゃうけど（笑）」「忘れないように何でも書きます。でも書いたメモをなくしちゃう。見つからないと不安になったり、またやったかと自分を責める気持ちになる。でも今は、その子たち（メモ）の居場所を作ったから大丈夫。知恵がついたかな（笑）」

時には不安になることもあります。認知症を受け入れ、認知症とともに歩んでいく前向きな言葉がありました。「自分から声をかけて近所の方と散歩をしています。また、すれちがう人が声をかけてくれて知り合いが増えてきました。そうすると、自分がこの街に住んでいるという自覚が湧いてきて。今でも認知症のことで不安になることはありません。でも、せつなく生きてきたんだから、自分を打破して外に出て、もうやるしかないと思っています。私が生きる。」

本人同士だからこそ本音で話し合い、本人同士が出会うからこそ元気になる場が本人ミーティングです。そして一方では、本人の声を聴き、私たち一人ひとりがどう感じ、どのようにまちづくりに活かしていくのかが問われています。

名古屋では、今後も引き続き本人ミーティングを開催します。本人の声をもとに「認知症になっても安心して暮らせるまち なごや」の実現を目指します。

なごやの認知症の今が分かる

●発行●
名古屋市認知症相談支援センター
n-renkei@nagoya-shakyo.or.jp
052-919-6622 052-913-8553
※本センターは、名古屋市社会福祉協議会が名古屋市から委託を受けて実施しています。

若年性認知症講演会を開催 「働き続けられる社会」をつくる

1月31日（木）、名古屋市若年性認知症講演会「ともに、働くー病気、障がい、介護ー」を開催しました。本センターでは、平成25年より若年性認知症の人の就労支援に取り組んでおり、本人、家族、本人を雇用している事業所、関係機関などと連携しながら支援を展開してきました。その中で、就労継続のためには、認知症に限らず、社会全体で「困難な状況になっても働き続ける」ということへの理解が深まることの大切さを痛感しており、このよう講演会を企画しました。



介護と仕事の両立について講演する尾之内直美さん

「なごや認知症カフェ」の現状を紹介します。

平成27年7月から始めました「なごや認知症カフェ登録事業」。今では190か所までなごや認知症カフェが開設されています（平成31年1月現在）。

認知症の人や家族、地域住民、専門職など誰もが気軽に集う場で、交流や情報交換、認知症の悪化予防又は認知症の啓発を目的としています。認知症高齢者の増加が予測されるなか、認知症のことを気軽に相談でき、学び、仲間と出会う、とても有意義な場として注目を集めています。

それでは、なごや認知症カフェの現状を見てみましょう。まず、各区の開設状況ですが、中川区と南区が20か所と最も多く、次いで緑区、北区、天白区となつています。運営主体別では、デイサービスが最も多く全体の21%を占めています。最近では病院・診療所での開設やボランティアが運営主体の認知症カフェも増えてきました。また、開催頻度別では、月1回の開催が72%と最も多い一方で、常設型が27%です。参加費は、100円から200円までが63%と最も多く、次いで0円（無料）が18%となつています。参加している方の声です。

- ▼自分にとつての道しるべとなる
- ▼気分が変わっていいと思う
- ▼心地よい空間
- ▼「話す」ことによつてストレスが発散できる場

今後ますます、認知症カフェは地域の中の集いの場として重要な役割を担うことが期待されています。認知症カフェに参加したい方、開設したい方は最寄りのいきいき支援センター（地域包括支援センター）までお問い合わせください。また、NAGOYAかいごネットから認知症カフェの一覧を見ることもできますので活用ください。

「ピアサポート」という言葉を知っていますか？

「ピアサポート」とは同じ体験をもった人たちが、お互いにささえ合うことです。介護する家族にとつても、家族同士の交流はとて有意義な機会です。

介護は自分の苦しい心とのたたかいです。同じように苦労をしている人がいる。「と知ること、気持ち楽になります。また、ストレスが楽になります。また、ストレスが楽になります。また、ストレスが楽になります。」



サポーター養成講座標準テキスト名古屋版より抜粋

はい、こちらは認知症コールセンターです！

30年12月末実績
延相談 837件

平成30年度12月末までの相談実人数446件、また延件数は837件でした。相談者の内訳をみると、家族からの相談が70%と最も多く、その内訳では娘が41%、妻が31%、嫁が11%、息子が8%でした。

よくある相談例

●家族が、同じことを何度も言ったり、物をよく失くすようになった。認知症ではないかと心配。
●【対応】まずはかかりつけ医に相談し、紹介状をもらって認知症の検査のできる病院にかかっていたら、よくお伝えしています。

お電話を受けましたら、丁寧にお話を聞き、不安な気持ちを受け止めることを大切にしています。

ぜひ、お気軽にお電話ください！

1日あたりの平均相談件数 (30年12月)
5. 1件