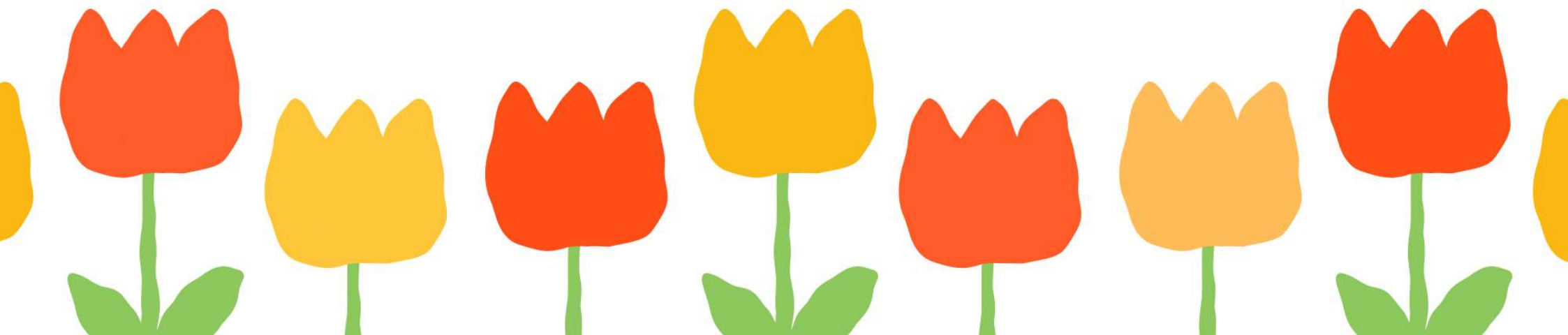


おれんじのーと

～やわたで暮らす、認知症と暮らす～



目次

- P1～ はじめに
- P2～ ご本人の思い
- P6～ ご家族の思い
- P11～ 認知症の方を地域で支えるみなさんの思い
- P16～ オレンジカフェの紹介
- P17～ おわりに～編集後記～



はじめに

認知症とはいろいろな原因によって、脳に変化が起こり、それまでできていたことが難しくなったりと生活に支障が出ている状態をいいます。認知症は誰もがなる可能性があります。

認知症のご本人・ご家族・地域で支えるみなさんにオレンジトーク会でお聞きした想いを「おれんじのーと」としてまとめました。

みなさんに、この想いが届きますように。

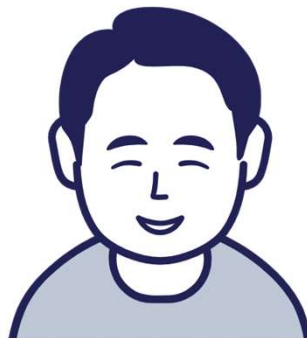


八幡市けんこう大使
やわたん



八幡市社協非公式キャラクター
ちょボラーマン

ご本人の想い



Mさん
車好きの気配り上手

楽しみを見つけて暮らす

認知症と診断され、気持ちがふさぎこむこともあるというMさん。

一方で、サービス内容が異なる3ヶ所のデイサービスに通い、

自ら楽しみを見つけて過ごす日々を送っておられます。

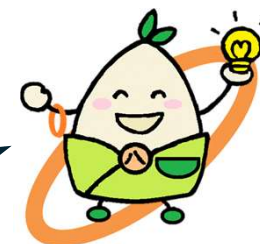
デイサービスでは、はじめて参加される不安そうな利用者がおられたら

積極的に声をかけ、場になじめるようサポートすることもあるそうです。

お話を伺った際にも、つねに私たちのことを気遣ってくださる

優しいお人柄が印象的でした。

認知症になってもそれぞれの人柄や得意なことを活かして
活躍できる場があることで、いきいきと暮らしていけるんだね！



たとえ忘れてしまっても

以前、自治会で役員をやっていたこともあり、地域で顔が広いMさん。

「足の調子はどう?」、「最近入院してたみたいだけど大丈夫?」

などと声をかけてもらえることも多いそうです。

また、自治会行事などのイベントの際にも声をかけてもらえるそうです。

Mさんはインタビューのなかで、「自分は“同じ町内の人”くらいにしか認識できないけど、みんなは覚えてくれているんだ」とおっしゃっていました。

ご家族、ご友人、ご近所みなさんなど、“人とのつながり”はとても大事だね。挨拶や声かけなどで、認知症になってもだれかとつながりつづけられる地域にしていきたいね!



あなたに知ってほしいこと

「当事者として伝えたいことはなにか」をMさんにお聞きしました。
一言では難しいけど…と前置きして、こんなメッセージをいただきました。

- ・ 温かく見守ってほしい
- ・ 優しく「大丈夫ですか？」と声をかけてほしい
- ・ 共感してほしい
- ・ 自分の家族が認知症だったら、と想像してみてください

“認知症”を自分とは関係ないもの、こわいもの、と考えるのではなく、想像力をもって、「じぶんごと」として、みんなにできることを考えてみよう！



ご家族の想い



Nさん
(母親が認知症)

趣味は
ティータイムと太極拳



Tさん
(夫が認知症)

趣味は
読書と映画鑑賞

家族介護者として

母親が認知症であることを知ったNさんは、「仕方のないことだけど、やはりこれからどうなっていくのか不安だった」と言います。

ただそのなかでも、本人にはできるだけ家族と一緒に“ふつう”の生活をさせてあげたいと思い、自分で認知症について勉強をはじめられたそうです。一方で、要介護認定や介護サービスの仕組みが複雑で、どうすればよいのかわからなかったという声もありました。

ご家族が認知症との診断を受けたとき、わからないこと、不安なことがある場合は、かかりつけ医や地域包括支援センター(※)に相談してくださいね。
普段から家族で認知症について考え、話しあう機会をつくることも大事だね。

※地域包括支援センターやその他認知症に関する情報については「認知症ガイドブック」をご覧ください。

(八幡市ホームページから閲覧可)



良好な近所付き合いのなかでも

Tさんの夫が認知症であると気づいた近所の方は、「なんでも言ってください」と声をかけてくれたそうです。

ですが、結局は何度も警察や救急車を呼んでいることへの謝罪ばかりでなにも相談はできなかったそうです。

そんなTさんは、「結局自分の子どもだけに相談して、その場しのぎでなんとかやってきた」とおっしゃっていました。

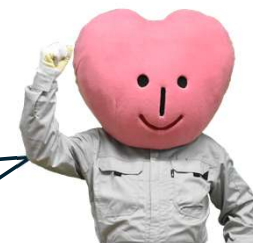
地域におられる認知症の方をどのように見守り、サポートできるか、ご本人やご家族とともに考えるような場があればいいね。



認知症になっても、今までどおりに

Nさんの母親には古くからの友人がたくさんいましたが、
母親が認知症との診断を受けたことを知り、
「連絡をとることで娘さんに手間をかけてしまうのでは」
という思いから、すこしずつ友人が離れていったそうです。
これに対してNさんは、「今までどおり接してもらえたら」とおっしゃいます。
これまでのように話をすることは難しくても、互いの関係性や、
会いに来てくれたことへの喜びはなくなるものではありません。

認知症になったからといって、その人がその人でなくなるわけではないよ。
“今までどおり”がご本人にとってもご家族にとってもありがたいんだね。

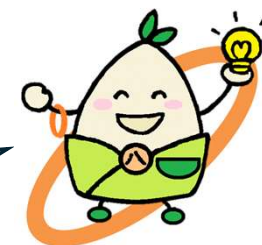


あなたに知ってほしいこと

Nさんは、「認知症になっても、色々な感情は持っている。周囲の人に理解を深めてもらい、今までどおり接してもらえたら幸せなのかな」と話されていました。

Tさんは、「夫が認知症であることを夫の友人に伝えたところ、認知症に関心を持たれ認知症のことについて色々と聞いてこられたが、その方も認知症になられた。誰もが認知症になることがある」と話されました。

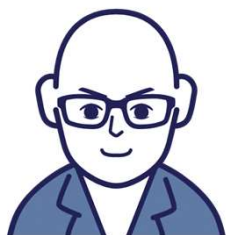
家族介護者は、「今までどおり」のかかわりを願っている方が多いみたいだね。ただ、大変なことがあってもなかなか周りの人に言い出せない場合も多いみたいだから、「今までどおり」のかかわりのなかで、少しだけご家族のことを気にかけてもらいたいな。



認知症の方を 地域で支える みなさんの思い



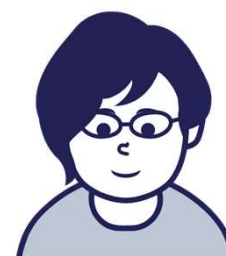
Yさん
地域で見守り活動
をしている



Sさん
傾聴ボランティアを
している



Mさん
民生委員として
オレンジカフェに
参加している



Hさん
友人に誘われて
オレンジカフェに
参加している



Kさん
仕事で高齢者に関わった
ことがきっかけで
オレンジカフェに
参加している

家族介護者のために

地域で見守り隊をしているYさんは、家族介護者の気持ちを理解することが活動の目的のひとつだと言います。

そのために、まずは自分の介護経験を話し、親近感をもってもらえるように工夫されているそうです。

家族が認知症であることを打ち明けられない人は大勢いますが、Yさんは「頼りにしてもらえたり、感謝されるとやっぱりうれしい」とおっしゃっていました。

認知症の症状は人それぞれ、家族介護者の想いや困りごとそれぞれ。地域のみなさんには、そんな“それぞれ”に寄り添ってもらいたいな。

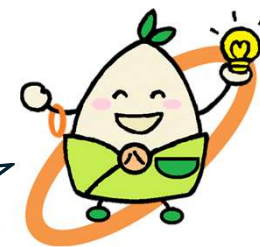


地域にたくさん知り合いをつくる

「地域のなかに、気軽に家族の話をできる場所があれば、家族介護者のしんどさは軽減されると思っている」と話すHさんはご自身がお世話になっていた方が認知症になったとき、夫婦の散歩に付き添い、積極的に声をかけに行ったそうです。

当事者が抱える大変さを軽減するために活動するHさんは、「そのために地域にたくさん知り合いをつくることが大切だ」とおっしゃっていました。

“たくさん知り合いがいること” “気軽に話せる場があること” は、認知症になっても安心できる地域づくりの第一歩だね。



持続させるために「ゆるやかに」

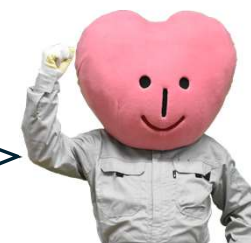
傾聴ボランティアをされているSさんは、「相手が気楽に自分の気持ちを話せる距離感が大事。自分にとっても、近すぎはよくない」と言います。

夫婦の散歩に付き添われているHさんも、毎日ではなく自分がしんどくならない範囲で行っているそうです。

自分の可能な範囲で、ゆるやかにかわり続けることの大切さを語っておられたのが印象的でした。

認知症になっても、障がいがあっても、困りごとを抱えていても、だれもが安心して暮らしつつけられる地域づくりのためには、みんなが自分のできることにできる範囲で取り組むことから。

みなさんの“得意”を活かして地域のためにできること、ぜひ一度考えてみてくださいね。



あなたに知ってほしいこと

Kさんは、「認知症になる前に、認知症になった後のケアを知っておくことが大切であることを、いろんな人に知ってもらいたい」、Sさんは「『認知症の人』と区別して接するのではなくて、『ひとりの人間』として接することが大切」と言います。

Mさんは、「オレンジカフェという居場所があるので、もっと広めて、もっと来てほしい」、Yさんは、「孤立している人が多いので、認知症に限らず、基本は挨拶をして顔見知りになることが大切だ」と話されました。

認知症の方、家族介護者の方が社会とのつながりを失わないように、いろんな人がつながることのできる場や、普段から挨拶、声かけがかわされるような地域をつくっていききたいね。



オレンジカフェの紹介

認知症の方やそのご家族、地域住民が気軽に集える「オレンジカフェ」を開催しています。
地域包括支援センターの職員が認知症に関する悩みや相談にも応じますのでお気軽にお越しください。
参加のお申込みやカフェの内容等、詳しくは担当の地域包括支援センターへお問い合わせください。



カフェ たけのこ

お茶を飲みながらみんなで
語り合いましょう

《場所》
八幡市文化センター喫茶室
(八幡高畑5番地3)

《開催日時》
毎月第3木曜日
午後2時から午後3時30分まで

《参加費》
200円(飲み物、お菓子付)

《申込先・担当》
地域包括支援センター梨の里
(電話番号: 982-0125)

YMカフェ

月に1回楽しくレクリエーション!
ゆったりカフェトークしませんか

《場所》
八幡市地域包括ケア複合施設YMBT
(男山石城1番地4)

《開催日時》
毎月第3金曜日
午後2時から午後3時30分まで

《参加費》
無料(飲み物、お菓子付)

《申込先・担当》
地域包括支援センターやまもと
(電話番号: 982-8000)

カフェ ぽっぽ

ほっこり体験をみんなで
分け合いましょう

《場所》
よりば路
(橋本塩釜21)

《開催日時》
毎月第4木曜日
午後2時から午後3時30分まで

《参加費》
無料(飲み物、お菓子付)

《申込先・担当》
地域包括支援センター美杉会
(電話番号: 971-3576)

カフェ・おりおり

レコード音楽が流れる中
美味しいコーヒーを飲みませんか

《場所》
有都福祉交流センター
(内里北ノ口5番地の1)

《開催日時》
毎月第4木曜日
午後2時から午後3時30分まで

《参加費》
無料(飲み物、お菓子付)

《申込先・担当》
地域包括支援センター有智の郷
(電話番号: 972-1000)

おわりに～編集後記～

地域包括支援センター梨の里
認知症の方やご家族、住民の方々、専門職の人たちなど地域に関わるいろいろな人がお互いを見守り、声かけあい、支え合える地域づくりができるように、つながりを大切にしていきたいです。

地域包括支援センターやまばと
YMカフェではご本人やご家族が気軽に集える場所をめざしています。一緒にレクリエーションをしたり、飲食しながら、お話をしたり、楽しい時間を過ごしましょう。

地域包括支援センター美杉会
今は元気だけど認知症になったら心配だと思える人も、身近な人が認知症になって関わりが分からない人も、ほっこり体験を一緒にしませんか？

地域包括支援センター有智の郷
「認知症になったらどうしよう」と心配になることはありませんか？一人で思い悩まないでオレンジカフェがあることを思い出してみてください。きっと、お役に立つことや共に考える仲間との出会いがあると思いますよ。

八幡市社会福祉協議会
「おれんじのーと」の作成を通して、これまで出会うことのなかった方と出会い、様々な想いを聞かせていただきました。想いを話し、分かち合うことで、みなさんの次の一歩につながればいいなと思います。

摂南大学FAL八幡チーム
当事者の想い、家族の想い、当事者と家族を支える方々の想い、さまざまな「想い」に触れ、支え合いの地域のためにあなたにできること、ぜひ一度、考えてみてください！

摂南大学FAL八幡チーム…
摂南大学ではフィールド型アクティブラーニング（FAL）を通じて学生が企業、自治体等と協働し、課題解決に向けた取組をされており、本事業では学生の皆さんと一緒にオレンジトーク会のインタビューや本冊子の作成を行いました。

八幡市
「おれんじのーと」を手にとってご覧いただいている皆さま、それぞれ認知症についての想いがあることだと思います。インタビューを受けていただいた方々の想いが皆さまの心に届くことを願っています。

発行：令和7年3月
作成：オレンジトーク会にご参加いただいたみなさん
摂南大学FAL八幡チーム
八幡市地域包括支援センター梨の里
八幡市地域包括支援センターやまばと
八幡市地域包括支援センター美杉会
八幡市地域包括支援センター有智の郷
八幡市社会福祉協議会
八幡市 福祉総務課・高齢介護課



《問合せ先》
八幡市高齢介護課地域支援係
075-983-5471

