

うえるる夏休み企画 認知症ってなあに？

～家族と一緒に学ぼう！～



デザイナー

RUN伴栃木チーム那須塩原



「RUN伴」は認知症の方、家族、支援者、地域住民がオレンジ色の物を身に着けタスキを繫いで走る、歩くイベントです。RUN伴栃木チーム那須塩原は認知症への理解を「入り口」に、だれもが安心して暮らせるまちづくりを「出口」として活動しています。

認知症の方への関り方を寸劇で披露



何も
しないで

危ないからと言って出来ることを奪わないことが大切です。

一緒に
やろう



本人にもできること、役割を見つけ"できる喜び"を大切にする。



○地域包括支援センターの紹介

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるようサポートし、高齢者だけではなく、家族や地域のお困りごとを一緒に考えます。

○認知症キャラバンメイトの紹介

認知症サポーター養成講座をとおして認知症を正しく理解し、認知症の人や家族に暖かく接する応援者「認知症サポーター」を増やして、安心して暮らせるまちづくりを目指しています。



○飯島恵子さんからのお話

まずはコミュニケーション。みんなで後出しじゃんけん。勝つのは簡単、負けるのは難しい。いつもと違うルールになると反応が難しくなることを実感。



そして、介護保険法、超高齢社会、認知症基本法の話、MCI（軽度認知症）の話の分かりやすく説明していただきました。

○参加者からの声

- ・ 本人の意思を否定しない、できることを肯定しその強みを活かすことが大切だったと思った。
- ・ 自分ごとに捉えて話を聞くことができた。

認知症のイメージは「何もわからなくなってしまう」という誤った認識を持っていた方も多かった。今回、それが誤解であることを学びました。認知症になってもできることはあること。本人も不安があること。それを周囲が理解し、どう見守って生活を支えていくか。そして当事者もMCI（軽度認知障害）の時点で気づきどう工夫して生活するかが大切であり、進行を遅らせることにもつながります。ストレスや自信喪失は認知症を加速させることもあります。

「誤解を理解へ」認知症になっても安心して暮らせるまちへのいっぽであることを学びました。