

下野新聞
認知症カフェプロジェクト
過去の特集はこちら！



Vol.25 言いたい、聞きたい、認知症の現場から

下野新聞認知症カフェプロジェクトは2024年度でスタートから5年目を迎えました。本年度のテーマは「認知症のこれまでとこれから」です。県内の認知症を巡る環境や支援について、日本認知症ケア学会理事の永島徹(ながしま・とおる)さん(54)＝佐野市＝と認知症のひとと家族の会栃木県支部世話人代表の金澤林子(かなざわ・しげこ)さん(78)＝宇都宮市＝が対談しました。

企画制作/下野新聞社 ビジネス局

下野新聞 認知症カフェ プロジェクト2024



共生社会を唱え県内外で活動する永島さん

金澤 高齢者は「あつ、しまつた!」「うっかりしてしまつた!」

永島 高齢者サロンを開いていますが、日常生活に困るほどではない軽度認知症(MCI)の人たちも増えているような気がします。

永島 高齢社会になり、認知症も増えていくという中で、正しい情報を得る必要に必要情報がアクセスできることが大切で、こうした「備え」によつては、認知症になったとしてもその後の経過が変わってきます。

金澤 オレンジ色のページが認知症の特集と覚えていて、楽しみにしているという声も聴きます。

この数年を振り返って



認知症の人が集うサロンの運営する金澤さん

また、周りが焦らせず、焦らずに生活ができるように。焦りは禁物ですね。

コロナで孤立

永島 コロナ禍では、高齢者が集う機会がいつと止まってしまう、孤立気味になった人も少なくないと思います。

金澤 「万が一」がコロナが出たらどうしよう」と悩みましたが、認知症や介護で悩んでいる人たちのために「こんな時だからこそ」とサロンを続けていました。

永島 認知症の人にはマスクを外してしまふ人がいると言いますが、仲間同士で「マスクをした方がいいよ」と声を掛け合っていました。

金澤 この苦難を乗り越えようというチームになっていました。

永島 コロナ禍で出来る限り、社交の場には行かず、感染対策をしていかなければならない風潮の中で、日常のふれあいや気持ちの通じることが大切さを改めて気づかされました。

金澤 本間に、日常の当たり前前って貴重なんだと思いました。

永島 一方でリモートが普及したこと

自助、互助とは

永島 2025年は団塊の世代が全て75歳以上になり、40年には、65歳以上の人口がほぼピークを迎えます。

金澤 自助や互いに助け合う互助が地域に求められています。

永島 一概に何でも地域で助け合おうといわれても大変です。けれども、高齢者は経験や知識が豊富なのでそれらを地域でいかせる機会を、公的機関や専門職などが寄り添い、共に取り組むことが大切です。

金澤 そうですね。これからは「してあげる」という一方的に開く雰囲気ではなく、常々思っています。「支える、支えられる」ではなく、「共に」だと思います。ボランティアの方などには、「かわいそうだからではなく、利用者は頑張っているのだからその気持ちを大事にしましょう」と言っています。

永島 同情心だけでやっていけると、自分が認知症になったとき「認知症と見られたくない」という意識が強くなり、これまでボランティアなどで活動してきた場所から遠のき、人とのつながりが細くなってしまう。やはり、サロンやデイサービスを利用する際にも、単なる介護を受けるというのではなく、その場に行くことが楽しい、生きがいになることが大切です。

金澤 認知症は特定の人がなるわけではなく、老いれば、体も動きにくくなるし意思をスムーズに伝えにくくなる。誰もが自分ごととして考えていくことが大切ですね。

共に生きる社会

永島 共生社会の基本は、違いを認めお互いを尊重していきける社会です。

金澤 認知症でも障がいでも違いを受け止めて「その人を理解したお付き合い」が大切ですね。

永島 そのためには、自分がどのような老いを迎えたかを考えておくことは重要です。最近の終活セミナーやエンディングノートなどありますが、一人で考えるのが不安でしたら家族などと話ししましょう。これからの未来に「備える時代」になってきたと実感します。

金澤 一人一人を大切に、その人らしく生活できるようにお手伝い、応援していきたいですね。

永島 当たり前前にできていたことができなくなるのは、本当に辛い。でも、いかに能力を大切にしつつ、気持ちを伝える手段をいづまでも持ち、ずっと他者とながらつていけることが大切だと思います。

金澤 人と人との水平につながる関係性は、生きるために必要な気づきや元気が湧いてきます。そんなサロンみたいなところが、たくさんできるといい。そうすると、地域も社会も変わるのではないのでしょうか。

永島 そのためには、いろいろなつながり(人や情報)を、得られることが今後必要ですね。

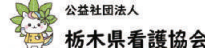


認知症のこれまでとこれからについて語り合う永島さん(左)と金澤さん(4月下旬宇都宮市の認知症カフェ「オレンジサロン石蔵カフェ」)

私たちは「下野新聞認知症カフェプロジェクト」を応援しています。



企画協力



応援医療機関

赤羽病院、宇都宮リハビリテーション病院、皆藤病院、新宇都宮リハビリテーション病院、杉村病院、長島医院、那須南病院、根本医院、真岡中央クリニック、両毛病院

食べて、動いて、たくさん笑いましょう フレイル予防

「フレイル」をご存知ですか? 「フレイル」とは、加齢とともに心身のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態を指します。フレイルの予防は日々の習慣と結びついています。早い時期から適切な取り組みを行うことで、フレイルを予防することができます。やりたいことや好きなことを楽しく続けていくために、フレイル予防の3つのポイントである「栄養、運動、社会参加」を毎日の生活に取り入れ、今からできることを少しずつ無理なく始めませんか?

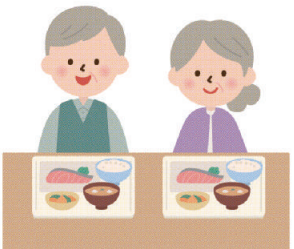
フレイル予防の3つのポイント

ポイント1

栄養

食生活・お口や歯の健康など

食事は活力の源です。バランスの良い食事を3食しっかりとしましょう。また、お口や歯の健康(口腔ケア)にも気を配り、体力、免疫力を維持しましょう。



ポイント2

運動

ウォーキング・ストレッチなど

運動は筋肉を鍛えるだけでなく食欲や心の健康にも影響します。少しでも多く体を動かしましょう。



ポイント3

社会参加

趣味・ボランティア・就労など

人と人とのつながりをもつことはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

