

認知症の人が当たり前前に暮らせる地域を 当事者ととともに作るための住民対話

2025 年には 700 万人以上の方が認知症になる、と言われている。認知症はもはや他人事ではない。そうであれば、認知症をまず自分事としてとらえ、認知症になっても今と変わらず当たり前前に自分らしく暮らせる地域をみんなで作っていききたい。そんな思いで、今沢地区を拠点にして、三回連続の認知症講座を開き、私たちの地域において、認知症の本人も家族も地域住民も共にパートナーとして幸せに暮らしていくための方法を、参加者の対話形式で考えた。

第1回講座

認知症の人が当たり前前に暮らせる地域とは

開催日：平成 29 年 11 月 26 日 場所：今沢地区センター会議室

参加人数：56 名 *今沢地区の地域住民、認知症の方を介護している家族、店舗店主、介護・医療の関係者等

講師：稲垣康次氏（NPO 法人認知症フレンドシップクラブ富士宮事務局、富士宮市役所職員）

認知症の人が当たり前前に暮らせる地域とは具体的にはどのような地域のことか？

認知症当事者と共に住み良い地域づくりをする「富士宮モデル」の仕掛け人である稲垣康次さんにお話をうかがった。



稲垣康次氏

「認知症の本人がもう一度人生をやり直せると思えること、そして生きる希望を見出すことができることが一番大切！」

「地域住民は、認知症という病気に詳しくなるのではなく、その人に詳しくなって、認知症の本人と互いに支え合うパートナーであるという意識を持ちましょう」

「認知症だからといって何もできないと思いついて何もさせないのではなく、認知症であっても気持ちよく安心して買い物ができたり、散歩ができたり、旅行ができたりと、今まで通り普通に暮らせるような地域を作るためにどんなことができるのか、住民が主体的に考えていくことが大切です」



後半は、稲垣氏のお話を受けて、対話式のグループワーク。今直面している問題を出し合い、当事者目線でとらえなおして、みんなで解決の糸口をさぐった。

第2回講座

認知症を自分事として考える—VR 認知症体験と当事者の声から

開催日：平成 30 年 1 月 21 日 場所：プラサヴェルデ 407 会議室

参加人数：80 名 *今沢地区住民、店舗店主、信用金庫職員、認知症の方を介護している家族、行政職員、介護・医療の関係者等

講師：下河原忠道氏（株式会社シルバーウッド代表取締役）

樋口直美氏（レビー小体病当事者、『私の脳で起こったこと』著者）

認知症の人はどのような世界を生きているのか？VR（バーチャルリアリティ）による認知症体験と当事者の話から、認知症を自分事として考える、沼津初の試み。



下河原氏の説明にしたがって、VR 認知症の3つのプログラムを体験した。幻視や感覚的恐怖体験など、認知症の人たちが見たり、感じたりする世界をリアルな身体感覚を通して理解できた貴重な経験だった。



レビー小体病当事者
樋口直美氏

「診断されたとたんに“ニンチ”というレッテルが貼られる。“ニンチ”という言葉に尊敬の念はあるのか？」

「“認知症”と一括にはできない。レビー小体型認知症は記憶障害よりも身体症状が大きく、知識がないと対応できない」

「認知症の症状を悪化させるのはストレスや不安、孤独、絶望。改善させるものは人と笑い合うこと、対等な関係を持つこと、自信や希望をもつこと」

「当事者が不安や孤独から立ち上がり、社会へリカバリーしていくには、仲間との出会いや自分自身の症状を掘り下げる言葉を見つけることが大切」

第3回講座

認知症の本人と家族と地域住民とがパートナーとして共に幸せに暮らしていくために必要なこと

開催日：平成 30 年 2 月 25 日 場所：今沢地区センター会議室

参加人数：73 名 *認知症当事者、家族、今沢地区住民、店舗店主、行政職員、介護・医療の関係者等

講師：丹野智文氏（若年性アルツハイマー型認知症当事者、おれんじドア実行委員会代表、日本認知症ワーキンググループメンバー）

丹野智文氏は仙台で当事者による認知症の相談窓口「おれんじドア」を主催している。当事者同士で語り合うことで、本人が笑顔になり、生きる力を取り戻し、家族や協力者も本人と思いを共にすることができるという。丹野さんのお話から、当事者と家族と地域住民が共に支え合う地域に必要なことは何かを考えた。



若年性認知症当事者
丹野智文氏

「自分自身の中にも「認知症になったらおしまい。何もわからなくなる」という認知症に対する誤った理解と偏見があった」

「認知症になったらおしまいではなく、人生は認知症になっても新しく作ることもできる！」

「認知症の人からできることを奪わないで。それは認知症の人から希望を奪っていることだから。むしろ、できるまで怒らず待つことができる環境が、本人を安心させるし、自信を取り戻させる。それが、家族や周りで支える人たちの気持ちも楽にする」

「認知症の人に困っていることを聞くのではなく、やりたいことを聞いて、それが実現できる方法を一緒に考えてください」

後半のグループワークでは、誰かが我慢したり、傷つけ合ったりすることなく、本人も家族も支援者も共に幸せに暮らせるための工夫について話し合った。認知症の方の言動をユニークな言葉で返しておもしろ化するか、認知症当事者が地域の店や行政対応を評価して星をつける「認知症ミシュラン」の実施などユニークなアイディアがたくさん出された。



3回の講座を通して、参加者が考えた認知症の人が当たり前前に暮らせる社会とは。

「今まで生活のなかでしてきたことができる限り支障なくでき、それが困難になってきた時も本人に思いを聞き、本人の希望がまわりの方々と共につながっていく社会」

(講座アンケートより)