

立川市

令和7年2月発行

認知症サポーター ステップアップ 連絡会通信

Vol.22

新たな年が始まり、寒さが身にしみるこの頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
皆様体調を崩されたりしていませんか。

令和7年1月から立川市では、今後増加する認知症高齢者やその家族が地域で安心して住み続けられるため、地域それぞれの特性に合わせた取組が必要という考えのもと、**6つの各日常生活圏域に認知症地域支援推進員を配置することとなりました。**

※詳しくは最終ページをご参照下さい！！

この通信は、認知症サポーターステップアップ講座を受講された修了生に向けて、日々の困りごとや悩みについて共に考え、何らかの地域活動や日常生活の参考になればと思ってお届けしています。

今回の通信は、令和6年度第2回活動連絡会を兼ねた、10月開催の認知症セミナーについて、皆さんと情報共有させていただきます。

令和6年10月23日 認知症セミナー

テーマ 「認知症になっても、心豊かに暮らせるためのヒント」

- 第1部 当事者から かもしたまこと氏、藤島岳彦氏
 - 第2部 家族から 南高まり氏
- 上記の皆様にも、ご講演いただきました。



第1部 当事者から

「認知症と私とこれから」

～仕事も趣味もあきらめない～

オレンジドア@たちかわの代表者のかもしたさんと、参加者の藤島さんに、対談形式でお話いただきました。

かもしたさん：趣味は「ピアノを弾くことと、絵を描くこと」。診断前のエピソードとしては、仕事上の重要な伝達を忘れてしまったり、仕事のミスが目立つように・・・精神的に不安定になり職場も休みがちになったことで職場を異動したところ、異動先の上司から病院に受診を勧められ認知症である事がわかったそうです。調子が悪くなってから、受診するまでに7年かかった経験より、会場では「自覚症状がでたら、早期受診をしましょう。」と呼びかけていました。

藤島さん：趣味は「ロードバイクとマラソン」。仕事では決められたことが周りと同じようにできず、「職場に迷惑をかけている。」と落ち込んだり、ストレスとなってしまうことに・・・「このままで大丈夫かな」という心配や、周囲の環境から当時の職場は退職になってしまったそうです。「『自分は悪くないのに何で…』との思いもあったし、心は痛かった。病院受診して診断がでてからは、今まであったミスと辻褄があったので、『やっぱりな。よかった。』と思った。」と話されていました。



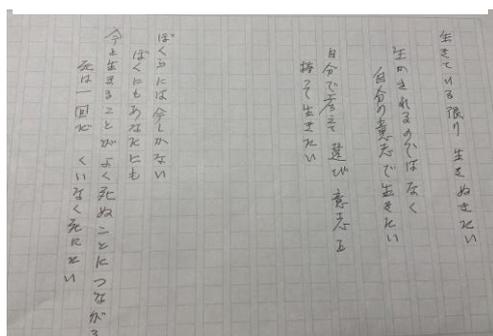
「セミナー当日に認知症当事者であるかもしたさんや藤島さんから＜日常生活の工夫＞や＜人生の楽しみ方＞などについてお話がありましたので、詳しくは次回（2月20日）連絡会でお話します。是非ご参加ください※詳しくは4面をご参照ください」

第2部 家族から

「父（認知症専門医長谷川和夫）との対話」

～気持ちを伝え合うケア・暮らしの中で学んだこと～

直筆の原稿 2022年



南高さんからは、生前の父(長谷川先生)との対話を通して学んだことについて、現役時代や骨折後のリハビリを頑張っているとき、デイサービスのひと時などの様々な写真や動画を用いて、ご講義いただきました。「気持ちを伝えあうケア」のエピソードが印象的でした。

長谷川先生の体力の低下や、認知機能低下もみられる中、自分の状況を受け入れつつ本心を吐露したり葛藤したりする様子や、心の変化などは、家族にしか見せない先生の一面・・・

ユーモアを感じられるお話で、懐かしい喫茶店のストロングコーヒーをご家族が真似て作り長谷川先生が飲みきった後、南高さんが写真撮影を忘れてしまった時に、「もう一回再現するよ」と空のコップを飲み干すフリをして写真を残せるよう、家族をよろこばせようとしたエピソードや、地域との関わりとして行きなれた床屋での会話では家族に見せない満面の笑みだった話など、「認知症になっても、自分らしく生きて行く」人生を歩んだ長谷川先生の人となりがわかったことと思います。

「生かされるのではなく 自分の意志で生きたい。自分で考えて選び意志を持って生きたい」という言葉は、会場の皆さんの心の中に色濃く残ったのではないのでしょうか？

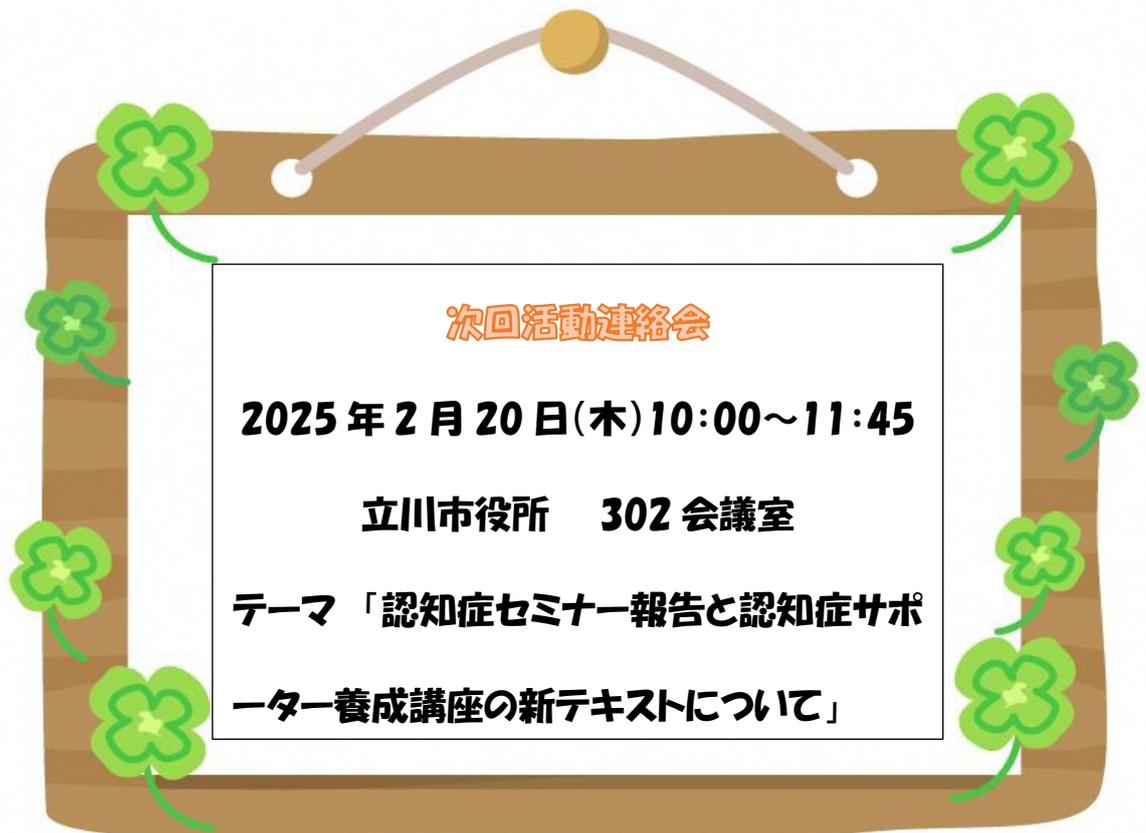
修了生にセミナーのお手伝い
ご協力いただきました。
ありがとうございます



☆認知症セミナーに参加された

ステップアップ修了生の感想を抜粋してお伝えします☆

- ・認知症になってもあきらめないで普通の生活をしている事がすばらしい。
- ・お二人があきらめずに日々をすごしてられて、認知症になることをこわいと思っていましたが勇気づけられました。
- ・長谷川先生はコーピングユーモアがある方だと改めてわかりました。「人は生きて来たように死んでいく」というそうですが、長谷川先生は、まさに生きて来られたように天国へ行かれたんだと思いました。
- ・“認知症の専門医の人が認知症になった事を知りいつ自分になるかと思うと心配…認知症の人だけにしか判らない事を普通の人も知って欲しい”
- ・認知症とは奥深く回りの理解や協力が必要。1人で悩まず回りの人の助けを求めて欲しい
- ・お三方ともユーモアをたっぷりのお話ありがとう。話の内容の中で、認知症だった母の姿も思い出し、笑顔を思い出しました。ハートが柔らかく温まるお話ありがとう。自分自身、反省する点沢山あります。頑張ります。



☆参加希望の方は事前に高齢福祉課へお申し込みください。出欠のご連絡は、資料作成の都合で2月18日(火)までをお願いします。

【お問合せ先】

立川市高齢福祉課認知症対策係 ☎523-2111 内線1482

認知症地域支援推進員

南部西ふじみ地域包括支援センター：山村 ☎540-0311
南部東はごろも域包括支援センター：野呂 ☎523-5612
中部たかまつ地域包括支援センター：國重 ☎540-2031
北部東わかば地域包括支援センター：黒田 ☎538-1221
北部中さいわい地域包括支援センター：水村 ☎538-2339
北部西かみすな地域包括支援センター：今後配置予定 ☎536-9910

認知症の人が尊厳を保持しつつ、希望を持って暮らすことができるよう、令和5年6月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が成立しました。(令和6年1月1日施行) 共生社会の実現を推進していくため、認知症サポーター養成講座も新テキストになりました。

立川市は、認知症になっても暮らし続けることができるように体制の構築を推進し、認知症になっても、地域から孤立しない地域づくりを目指しております。

今後増加する認知症高齢者が地域で住み続けるために地域特性に沿った取り組みが必要であるため、令和7年1月から上記の各地域包括支援センターに認知症地域支援推進員を配置しております。