



令和2年6月発行

立川市

認知症サポーター

ステップアップ連絡会 通信

Vol.8



こんにちは。新型コロナウイルス感染症の流行で、世界中がこれまでにない深刻な事態となっており、外出を控える生活を送られている事と思います。体調などお変わりなく、お過ごしでしょうか。次回の連絡会においては、皆さんより無事なご報告を伺えると願っています。

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皆様にご覧頂いて、受講後の活動についてヒントを得たり、同じ受講生として困ったことや悩みについて共に考え、励みになればと思いお届けしています。

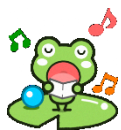


2月12日 活動連絡会のご報告

2月12日に活動連絡会を開催しました。今回は「認知症ポジティブ」をテーマに、東京都認知症介護指導者であるわかば地域包括支援センターの黒田研吾さんをお招きし、10名の方にご参加頂きました。

「認知症ポジティブ」というコトバは、皆さん初めて聴くのではないかと思います。その詳細については、次ページからご説明します。





認知症ポジティブとは

多くの方が「認知症には絶対になりたくない嫌な病気」という気持ちを持っていますが、認知症を不安のタネに毎日生活する生き方よりも、長生きしているといずれなる公算が大きいので、認知症になった時には「認知症になれるまで長生きできてよかった」とポジティブに考え、役割や生きがいをもって明るく生きるほうが人生の終盤のステージを楽しめるのではないかという提案です。

認知症は高齢者のなりたくない病気の筆頭
認知症の人は無能で役立たない厄介者
認知症の人の家族は大変な負担をおうことになった不運者
認知症であることは恥ずかしいこと
↓
＜認知症は長生きの勲章＞
認知症になれるまで長生きできてよかった



国の方針でも・・・

【認知症施策推進大綱（令和元年6月18日）・基本的な考え方】

認知症は誰もがなりうるものであり、家族や身近な人が認知症になることを含め、多くの人にとって身近なものとなっています。認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる「共生」を目指し、「認知症バリアフリー」の取組を進めていくとともに、通いの場の拡大など「予防」の取組を政府が一丸となって進めています。

「共生」とは、認知症の人が尊厳と希望を持って認知症とともに生きる、また、認知症があってもなくても同じ社会でともに生きる、という意味です。

「予防」とは、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です。



具体的には??

○3：1の法則（ポジティブ3：ネガティブ1）

ネガティブに受け取られることを1言うのなら、ポジティブなことを3言う。

○脳活性化リハビリテーション5原則

- 1) 快～笑顔～、2) 双方向コミュニケーション、3) 役割、4) ほめ合い、5) 失敗を防ぐケア

○ポジティブ日記

その日にあった3つの良いことを、自分をほめるよう、理由も書く。1週間に5日以上、4週間継続する。（就寝前に記載するとより効果があります）

○認知症とともに生きる希望宣言

一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループより



講座に参加した感想など

ポジティブ、参考になりました。

家族におおらかな気持ちを持つと思います。

**認知症の人を受け入れる。
地域で共有すること大事ですね。**

普通の生活を送れることが幸せ。





次回のご案内

日時：令和2年6月24日（水）午前10時～11時半

場所：立川市役所101会議室

※当日はマスクの着用をお願いします。

※出欠のご連絡は、資料作成の都合でなるべく前日までにお願いします。

コロナ感染症対策のため、連絡会は中止となる場合があります。

テーマ：【 認知症に備える～保険や家族信託について～ 】

ボランティア募集中！

- ① 認知症対応型デイサービスやグループホームのボランティアをしませんか？お住まいの近くや、興味のあるところを、ご紹介させていただきます。「話を聞きたい」だけでも大丈夫です。
- ② 地域の小学生にも認知症のことを知ってもらうため認知症サポーター養成講座を開催しています。今般の新型コロナウイルス感染拡大防止のため現在、開催を見合わせております。開催予定は未定ですが、今後、お手伝いをしてくださる方、募集中です。

※①、②ともお気軽にご連絡ください。

問合せ先

立川市高齢福祉課介護予防推進係 ☎523-2111 内線1471
認知症地域支援推進員 南エリア（兵藤） ☎540-0311
北エリア（水村） ☎538-2339

※連絡会通信の送付が不要な方は、お手数ですが、ご連絡をお願い致します。