

中丹西

オレンジロードつなげ隊だより

認知症～ひとりで悩んでいませんか？～



このシンボルマークには、優しい眼差しで、
広く長く見守るという思いが込められています。

【事務局】京都府中丹西保健所 保健課 地域包括支援係
〒620-0055 福知山市篠尾新町1丁目91番地 TEL0773-22-6381

中丹西オレンジロードつなげ隊

検索

詳しくは
HPを検索!!

認知症とともに生きる



対談：(右) 下坂厚さん、(左) 認知症予防の会内田代表

昨年7月、市民交流プラザふくちやまで、福知山市認知症予防の会主催の講演会「認知症とともに生きる」が開催されました。

第一部では、ふくちやま協立診療所古高恵子看護師長より「もっと知ろう認知症～他人ごとから自分のことに～」というテーマで、第二部では、若年性アルツハイマー型認知症の当事者で、写真家でもある下坂 厚さんが、ご自身の体験と思いをお話しされました。

「なんかおかしい」という気づきから、46歳で若年性認知症と診断されたときの心境や、現在までの状況に対談で伺っていました。

診断時の辛い時期を経て、まわりの人との関わりを通じて気持ちの変化があり、前向きに啓発活動をされるまでに至った実体験は、会場に集まった130名の方、それぞれに学びがあったのではないのでしょうか。

つなげ隊の隊員でもある予防の会内田代表は、「認知症当事者の生の声をお聴きすることで、参加者が“自分のこととして受け止め”、“ともに生きていける社会をつくる”意識を持つきっかけとなる講演会になったのでは」と、まとめておられました。

聴講者アンケートより抜粋

- 当事者の生の声を聴く機会がなかったので大変良かった。
- 誰もがなるかもしれない病気。私も…。
怖いけれど下坂さんのように前を向いて生きていければいいなと思いました。
- 「支援者ではなく、パートナーとして共に歩む」という言葉が印象に残った。
- 認知症とともに歩む社会に向けて自分ができることを考えて実践していきたい。



京都府認知症応援大使をご存じですか？

京都府では、認知症への関心・正しい理解を深める啓発活動に、認知症ご本人の声を発信することでご協力いただくため、下坂さんをはじめ9名の方に「京都府認知症応援大使」を委嘱しています。

ご自身の得意なことを活かして地域で活動されたり、講演会で体験や思いを発信しておられます。皆さんのお話を伺うと、「認知症になっても終わりではない。仲間がいて自分らしく人生を楽しめる場所がある」「工夫次第で自分でできることを増やすことができる」といったポジティブなイメージが伝わってきます。

また、「まわりの人があれこれしてしまうと、ご本人が出来ることまで奪って、認知症の進行を早めかねない」といった気づきもあります。認知症のご本人やご家族の生の声が、新しい認知症観を作っていきます。



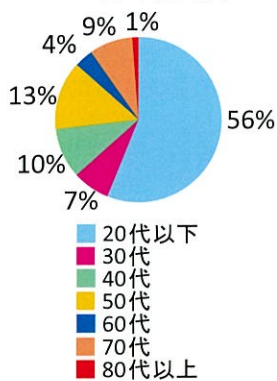
京都府認知症応援大使のご紹介
京都府ホームページ

<https://www.pref.kyoto.jp/kourei-engu/221207profile.html>

あなたならどうしたい？

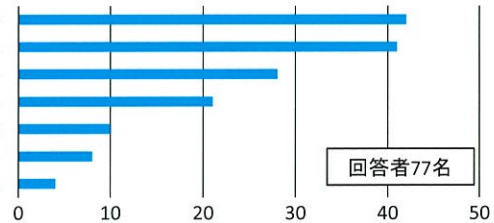
※令和6年10月26日福知山駅北口公園にて福知山公立大学福桔祭にお越しの皆様にご伺いました！

アンケート回答者
82名 年齢内訳



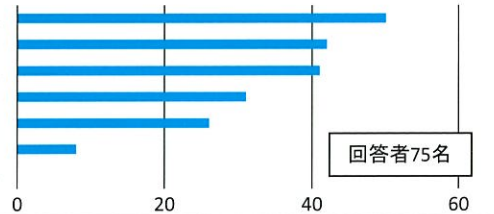
Q. もし、あなたが認知症になったらどうしたいですか？

これまで通り家族と一緒に暮らしたい
今までの仕事や趣味を続けたい
友人や近所の人とつきあいを続けたい
認知症の人が入る施設で暮らしたい
誰にも知られたくない
家族に介護してもらいたい
その他



Q. あなたや家族が認知症になっても安心して暮らせる地域は、どんな地域だと思いますか？

認知症について正しい知識が普及されている地域
公的サービスや支援制度が充実している地域
認知症になったことを隠さずに話せる雰囲気のある地域
住民どうしが助け合い、声を掛け合える地域
認知症について気軽に相談できる地域
認知症の人が活躍できる場がある地域
その他



Q. 認知症について、あなたのご意見をお聞かせください。(以下抜粋)

- 私の家族は認知症ではないが、もしなったらどうしたらいいかわからず不安がある。
- 祖父母がなってもおかしくないの、認知症について正しい知識を身に付けておきたい。
- 公的サービスが充実している地域はすごく安心と思う。
- 認知症になってしまった人がいたら、みんなで助け合うことが大事。まず、家族の理解が必要。

介護家族同士のつながり



認知症連続講座「家族が学ぶ認知症のこと」全6回（認知症の人と家族の会京都府支部・福知山市主催）が盛況のもと終了しました。講演後の家族交流会では、認知症介護家族が集まり、日頃の体験や悩みを共有し合う、貴重な時間となりました。

【家族交流会に参加された方のお声】

- 本を読んで正しい対応を学んでも、それができないから悩む。できない自分を責める。一番知りたいことを家族会では教えてもらえる。
- 今まで胸に詰まっていたことを聞いてもらえてよかった。
- いろいろな症状の方がおられ、介護されているのがわかり、励みになりました。
- 参加された皆さんが、いきいきとお話しされ、他の方のお話を受け止めていらしたのがよかった。
- ぜひ、今後も交流会を開いてください。福知山市街地がありがたいです。

NEWS

家族交流会のお知らせ

日時：3月19日(水)
13:30～15:30
場所：市民交流プラザふくちやま
3階市民交流スペース



【問い合わせ・申し込み】
福知山市地域包括ケア推進課
(0773)24-7073

新入隊員のご紹介

荒川翔太 隊員

以前、介護職を15年間経験し、認知症の方どう関わって良いかわからないご家族を多く見てきました。認知症や関連する制度をきちんと知ることで、お互い楽しく生活していけることを伝えたいです。

介護や認知症について意識している方だけでなく、今まで関心がない人にも興味を持って「自分ごと」にしてもらえるような活動をしていきたいと思います。