

主催：福祉のまちづくり・杉並

認知症サポーター養成講座 開催報告



日時：2011年7月27日（水） 14:00～16:00
会場：東京土建杉並会館
講師：杉並区キャラバン・メイト 菅居 千晶 さん
受講者：63名



（東都生協、コープとうきょう、パルシステム東京、生活クラブ生協、東京西部保健生協）



コープとうきょうの
井上さんの司会で
進められました

東京都生協連「福祉のまちづくり・杉並」では、2010年4月から「誰もが住みなれたまちで暮らし続けることのできるまち」を目指して話し合いを重ねてきました。

7月からは、区内を走る購買生協の配送車、医療生協の往診車、また店舗などを活用し、杉並区が取り組む「地域の日 あんしん協力機関」として「生協の高齢者の見守り活動」を始めました。

見守り活動を始めるにあたって認知症を正しく理解し、認知症やその家族を温かく見守り、支援をするために、組合員・職員を対象に「認知症サポーター養成講座」を開催しました。



開会挨拶をする
東京西部保健生協の
吉岡さん

【認知症サポーター養成講座】

講師：杉並区キャラバン・メイト 菅居 千晶 さん

◆DVDをみて学びました

講座の導入として、認知症の方と接するときの事例 「間違っただ対応」と「望ましい対応」の様子をDVDで学びました。

ゴミの収集日を間違えてしまったAさんに…

「間違えてます。気をつけてください」ときつく注意するのではなく「今日は可燃ゴミの日。不燃ゴミは○曜日だから、○曜日の朝に声をかけますね」と対応すれば、Aさんの自尊心を傷つけることもなく、声をかけてもらうことで（さりげない手伝いで）自分であることが増え、日常生活をおくることができます。



講師の菅居 千晶 さん
杉並区キャラバン・メイト

◆パワーポイントを使って認知症について学びました

《認知とは》物事の捉え方、判断・行動に大きな影響を与えるもの。
認知症ではそれが徐々に低下。

《認知症とは》いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりして障害がおこり、生活に支障が出ている状態。

《原因となる疾患は》50種類以上あり、正常圧水痘症など、治療で治るものや、アルツハイマー型認知症のように症状が改善するものもあり、早期発見・早期治療が大切。早期発見は、家族や友人が気づく場合が多い。

《認知症の症状としては》記憶障害、見当識障害（時間や方向感覚が薄らぐなど）、理解・判断力の低下などの中核障害。さらには、本人の性格や置かれた環境などによって、うつ状態や妄想、徘徊などのBPSD（行動・心理症状）が起こる。認知症患者の約半数にBPSDがみられる。

《予防が大切》成人病検診や運動・食事など生活習慣に気を配ること
趣味・創造活動を通じ仲間と楽しく過ごすことで脳の活性化を図ることなど、予防が一番大切。



DVDを使っただ講座はとてもわかりやすいです。もっとたくさん事例を知りたいです



認知症は病気なので、恥ずかしいことではない。若い時からかかりつけ医を見つけておくとよい。早期受診・治療につなげてほしい

◆グループワークを通して気づきあいました

日常の暮らしや仕事をする中で、これまで認知症の人と思われる人との関わりや、サポーターとしての知識が役立つ場面があるかどうか、3～5人のグループになり、話し合いました。

実際に認知症の方と仕事で関わっている方、身内を介護した方、生協職員、...いろいろな立場や経験からの意見交換ができ、たくさんの気づきがありました。



すべてのグループから話し合った内容が報告されました。



明日はわが身...

介護する方の心のケアをどうするかも知りたい...



見た目や少しの会話では、認知症とわからないことが多い。スムーズに声をかけるには...

◇話し合った主な内容◇

- ・知識を身につけることは、不安をなくすことにつながる。
- ・自尊心を傷つけないことが大切。
- ・急がせないで話を聞くことが大切。
- ・家族は、うちの親に限ってと認めたくないが、助け合いの会の訪問ではよくわかる。
- ・遠くに住んでいる親のことで、相談できるネットワークがあるとよい。
- ・地域ぐるみで見守る仕組みができるとよい。

◇受講前と受講後では◇

受講前の認知症のイメージは『介添人が必要』『薬がない』『コミュニケーションが取れない』『怖い』など。

受講後のイメージは『周囲がサポートすれば一人暮らしも可能』『いろいろな療法がある』『早期発見・治療によって重度になる時期を少しでも遅らせることが、本人、介護者にとって重要』など、認識が変わったと答えた人が33人。

身近で経験があるなど、認識が変わらなかったと答えた人が23人。



認知症を学び地域で支えよう



受講した皆さんに認知症サポーターの証であるオレンジリングをお渡ししました

◇受講者アンケートより◇

- ・母が認知症なので、どのように接したらよいのか困っていました。一つの病気なのだと思って接することが大切だと思いました。
- ・学んだことを自分なりに周りに伝えたいと思います。
- ・大勢の人で見守る社会が理想ですが、そこにいくまでの道のりを生協などの地域の団体がリードする必要があると感じました。



閉会挨拶をする東都生協の岩崎さん

事業所として、見守り活動に協力を始めたばかり。職員に周知した上でお役に立ちたい。



◆まとめ

65歳以上の約1割が認知症といわれています。年をとれば誰もがなり得る病気であるのに、広く理解がされておらず、周りの人や地域はどう支えていけばよいのかが問われています。

今回の認知症サポーター養成講座には組合員に加え、見守り活動スタートに合わせ、認知症への理解を深めるため15人の職員も一緒に受講しました。違う生協の仲間と一緒に学んだ意義は大きく、生協の枠にとらわれない連携に期待が寄せられました。

また、「認知症の方への接し方がわかった」「知識を持っていれば行動につながられる」など、認知症についての理解がすすみ、地域で支えあう第1歩を踏み出すことができました。

