

認知症パートナー講座

認知症と共に笑顔で
生きる

自分らしく暮らして
いきます



暮らしの工夫を
続けていきます

お互いの生活を
守りながら
よりよく暮らします

この講座を受講されるみなさまへ

認知症のことを勉強すると

「何かしてあげなければならない」

「支援してあげなければならない」

「サポートしてあげなければならない」

となってしまう。

教科書も病名や症状の種類などはあるが、

当てはまらない当事者はたくさんいます。

認知症の症状は100人いれば100人違うのに、

「これが認知症です。だから認知症の人を支えましょう」

というのはおかしい話だと思う。

できない事だけサポートしてもらって、

できる事を一緒にするという考えを持ってもらえたら、

そういう方々をみな「パートナー」と私は呼んでいます。

身近にいる当事者と話をして、やりたいことを手助けして
くれるような人になってください。

丹野 智文



仙台市では、ご本人の思いや希望に耳を傾け、

味方になって一緒に歩む人を「パートナー」と呼びます。

もくじ

| | |
|---------------------------|-------|
| 1. 本講座について | P 3 |
| 認知症とともに生きる希望宣言 | P 4 |
| 2. グループワーク1 | P 5 |
| 3. 本人座談会・講演会 | P 6 |
| 4. グループワーク2 | P 7 |
| 5. 家族、パートナーの 座談会・講演会 | P 8 |
| 6. 相談場所や認知症に関する 情報について | P 1 0 |
| 7. 受講を終えて | P 1 5 |
| 8. おわりに | P 1 6 |
| 【参考1】 認知症フレンドリー | P 1 7 |
| 【参考2】 認知症について | P 1 8 |



1. 本講座について

人には皆、認知症の有無にかかわらず、「人としてあたりまえに暮らすための権利」があります。

この講座では日本認知症本人ワーキンググループから発表された認知症の人による希望宣言などをもとに、以下のことを学びます。

1. 認知症の人の声を聴き、本人の視点について学びます。
2. 認知症の人や家族が前向きに元気で、よりよく暮らしていくためのパートナーシップについて学びます。
3. 認知症があってもなくても暮らしやすい街づくりのために、パートナーとして自分ができることについて、共に考えます。



認知症とともに生きる希望宣言

1

自分自身がとらわれている常識の殻を破り、
前を向いて生きていきます。

2

自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、
社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。

3

私たち本人同士が、出会い、つながり、
生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。

4

自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、
身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。

5

認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、
暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

2. グループワーク 1

1. あなたが認知症と診断されたらどう感じますか？

メモ欄

2. あなたは診断されたことを誰に伝えて生きていきたいですか？

メモ欄

3. 診断されても続けたいこと・やりたいことはありますか？
診断されたからこそできることがあると思いますか？

メモ欄

それぞれの意見をまとめて、話し合ってみましょう。



メモ欄

3. 本人座談会・講演会

では実際に、ご本人の話をきいてみましょう。
そして自分のこととして考えてみましょう。

メモ欄

4. グループワーク2

1. あなたの求める理想のパートナーとは？

メモ欄

2. パートナーとしてどんな関わり方をしていきたいと思いますか？

メモ欄

3. それぞれの意見をまとめて、話し合ってみましょう。

メモ欄



5. 家族、パートナーの 座談会・講演会

ここでは認知症の人の家族、または一緒に活動しているパートナーのみなさまが参加されています。

認知症の人とのかかわりについてお話しいただきます。

メモ欄

パートナーの声から学んだことについて、話し合ってみましょう。

メモ欄

パートナーから

私は丹野さんと会った時、『認知症』の丹野さんという目で見えていました。

『認知症という殻』に包まれた丹野さんを見ていたので、何を手伝えばいいか、何をすればこの人を守れるかということを考えていました。

本人が望む事ではなく、支援者目線、家族目線で物事を考えてきました。

本人から色々な声を聞いて変わってきました。私たちはこう考えるが本人は違うという事がわかってきました。

パートナーとなった人は、『本人が何を望むのか』から始めないといけないと思います。

丹野さんには丹野さんの思い、Aさんという認知症の人にはAさんの思いがそれぞれあります。それぞれ助けてほしいこと、一緒にやってほしいことは違うと思います。そこを理解しながら、一緒に助けるのではなく、ともに進んでいければいいのかなと感じています。

若生 栄子

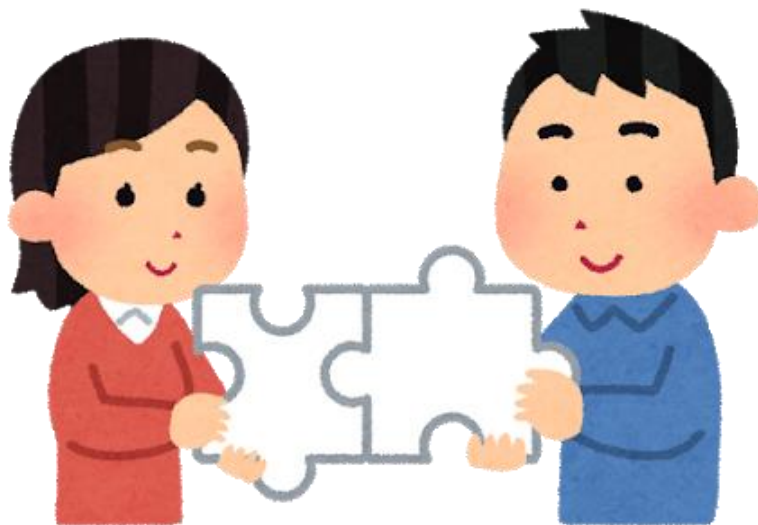


6. 相談場所や認知症に関する情報について

認知症の人にとって、地域で活用できるさまざまな情報や資源はとても大切です。

そこで、認知症に関する情報が詰まった冊子や、認知症について相談できる場所、認知症について気軽に話ができる場所をご紹介します。

認知症の人の声を聴きながら、話をしながら、ご本人にあった情報を活用して下さい。



Q：認知症についての相談窓口やサービスの一覧はありますか？

A：仙台市認知症ケアパス（全市版）をご活用ください。

認知症かもしれないと不安に思ってる人や認知症と診断された人、ご家族やパートナーなど、いろいろな状況の人に読んでいただくための冊子です。

認知症の人やご家族の実際の声をもとにして、いつ・どこで・どのようなサービスが受けられるのかという情報をまとめています。

ぜひ認知症の人だけでなく、そのご家族や不安に思っている人にもご紹介してください。

本冊子は、お近くの地域包括支援センターや各区役所障害高齢課、各総合支所保健福祉課に設置しています。



認知症ってなに？

認知症とは、病気の名称ではなく、状態のことをいいます。脳の病気や薬に影響を及ぼす体の病気により、これまで培ってきた知識や技術が失われ、社会生活に支障をきたすようになった状態をいいます。病もが進行することになる脳の老化学症が正常の加齢過程よりは早く出現し、年齢に比して強く現れ、また促進された状態ともいえます。

認知症かもしれないと思ったらどうしたら良いのですか？

認知症には治るものもあるため、専門的な診断が重要ですが、便所下自通や正常圧水頭症などは外科的に、早秋脳腫瘍摘出などは内科的に治療します。高齢者では脱水や糖尿病が原因となり、認知症のようにみえる場合もあるので早めの受診をお勧めします。

どんな症状に気をつければ良いのですか？

以前とはなにかが異なる、という懸念がもっとも初期の兆候として大切です。少し進行してくると以下のような症状が現れます。

代表的な症状として、さつ感のことを覚えていないことがあり、そのため同じ話を繰り返したり、思い出せなくなり、覚えられない、火の消し忘れなどの記憶のことや、話しことはが適切に出なくなる、判断できなくなる、周囲に對して無関心になったりすること、人間関係の悪化が現れることもあります。また、つり目の発汗が頻りになり、モンペや杖などの日用品の使用手順がわからなくなる、家事や仕事の段取りが苦手になるなど、家庭や職場での変化が起る場合もあります。車庫や他人の顔が分からなくなったり、がまんして待つのが苦手になることもあります。

認知症のタイプにはどのようなものがありますか？

代表的な認知症には以下の4つのタイプがあります。（内閣府「痴呆症の予防」を参照）

| | |
|---|--|
| アルツハイマー病型認知症 もの忘れから始まる場合が多く、他の主な症状としては、視覚が苦手になる、車の運転ができなくなるなどの症状があります。 | レビー小体型認知症 見えないものが見えるなどの幻覚やその時々による理解や判断の悪化のほか、すり足歩行や昼ごちない眠行（パーキンソン症状）などを伴います。 |
| 血管性認知症 脳梗塞や脳出血、脳動脈硬化などが原因で発生する認知症です。もの忘れや判断障害などが現れやすく、早いうちから歩行障害も出やすい特徴があります。 | 混合型認知症 発症時に両方とも見えるなどの幻覚やその時々による理解や判断の悪化が現れるなどの症状があります。 |



↑仙台市HP
QRコード

Q：他の認知症の人の声やどんな工夫をして生活しているか知りたい。

A：仙台市認知症ケアパス（個人版）をご活用ください。

不安を感じている人や診断を受けた人（特に間もない人）に向けて作成しました。診断を受けた人の声をたくさん掲載し、誰もが同じ気持ちを経験していること、診断を受けた後も様々な工夫や周りの人との触れ合いを通して前向きに生活している人がたくさんいることを伝えています。

認知症の人の気持ちが落ち着いたときに、その人のペースで使ってください。

本冊子は、仙台市内の認知症疾患医療センターや、お近くの地域包括支援センターや各区役所障害高齢課、各総合支所保健福祉課に設置しています。



伝えたいこと

認知症と診断された本人からみなさんへのメッセージ

診断後は「認知症＝終わり」だと思い、不安や恐怖から夜、泣いてばかりいました。それが元気の当事者やサポートしてくれる人たちの出会いにより、少しずつですが不安が解消されてきたのです。私は、私よりも先に不安を乗り越えた元気な明るい認知症当事者との出会いにより、十年たっても元気でいられることを知りました。私が選んだのは認知症を悔やむのではなく、認知症とともに生きるという道です。

丹野 智文



↑仙台市HP
QRコード

Q：住んでいる地域の認知症に関する情報が知りたい。

A：仙台市認知症ケアパス（地域版）をご活用ください。

認知症に関する地域の様々な情報を整理してまとめたものが「仙台市認知症ケアパス（地域版）」です。

市内にある地域包括支援センターごとに作成しています。

お住まいの担当地域の地域包括支援センターで配布しています。ケアパスについては仙台市ホームページからもダウンロード可能です。



←仙台市HP
QRコード

施設やお住いの地域外で 活動してみたい方へ

仙台市内のボランティアセンターへご相談ください

仙台市内のボランティアセンターには仙台市内の介護施設や認知症に関わるイベント情報があります。ボランティア活動に関する相談や体験会なども実施しておりますので、身近なボランティアセンターへいつでも気軽にご相談ください。

青葉区ボランティアセンター

青葉区二日町4-3
仙台市役所二日町分庁舎1階
電話 022-265-5260

青葉区社会福祉協議会 宮城支部

青葉区下愛子字観音堂27-1
仙台市宮城社会福祉センター内
電話 022-392-7868

宮城野区ボランティアセンター

宮城野区原町3丁目5-20
メゾン坂下1階
電話 022-256-3650

若林区ボランティアセンター

若林区保春院前丁3-1
若林区中央市民センター別棟1階
電話 022-282-7971

太白区ボランティアセンター

太白区長町南3丁目1-30
電話 022-248-8188

泉区ボランティアセンター

泉区七北田字道48-12
泉社会福祉センター内
電話 022-372-1581

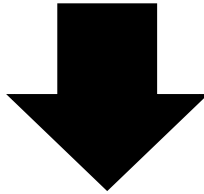
仙台市ボランティアセンター

青葉区五橋2-12-2 仙台市福祉プラザ4階
電話 022-262-7294
F A X 022-216-0140
メール sendai-vc@poppy.ocn.ne.jp

7. 受講を終えて

この講座に参加して、あなたの認知症のイメージは
今どのような状態でしょうか？

| |
|---------------|
| これまでの認知症のイメージ |
| |



| |
|------------|
| 今の認知症のイメージ |
| |

8. おわりに

認知症になってからも、その人の人生は命ある限り続いていきます。

認知症になっても安心して、「希望」と「人としての尊厳」を持ちながら生きられる社会にしていきたいと思います。

そのために本人の声を生かしてほしいです。

そうすれば、これから認知症になる人々が早い段階で自分自身を理解し、自分の周りにいる人々と、共によりよく生活できる工夫の必要性を考えることが、できるようになると思います。

藤田和子著 「認知症になってもだいじょうぶ！」
(徳間書店 2017年)



藤田和子さんと山田真由美さんによる
当事者同士の対談（2018年11月）



【参考1】 認知症フレンドリー

認知症フレンドリーとは、英語のdementia-friendlyを訳したものです。このフレンドリーは、日本語では「やさしい」と訳されることもありますが、意味合いは異なります。

認知症フレンドリーとは、一言では伝えにくいのですが、認知症の人が、障がいとともに普通に生活し続けられるように周囲の人が学び、環境や私たちのかかわりに変更や調整を加え、それを改善し続ける行動を含んでいます*。

本講座も、仙台市の認知症フレンドリーな教育活動です。また認知症の人が、あなたの住む地域の中で、心理的・物理的な障壁を感じることなくあらゆる機会に参画できるようになることも認知症フレンドリーな地域活動の一つです。

あなたが学びを生かして、身近に住むご本人の思いや希望に耳を傾け、その人の味方になって一緒に歩む「パートナー」としてかかわり続けることは、その人がたとえ障がいも進行しても社会の一員として感じ、同じ権利を持つ市民でありつづけられることにつながっています。

今度お会いした時に、あなたが身近な人と行った認知症フレンドリーな活動をぜひ聞かせてください。

*Lin, S.Y. (2017) Dementia friendly communities and being dementia friendly in healthcare settings. *Current Opinion in Psychiatry*, 30(2): 145-50.

【参考2】 認知症について

認知症とは、脳の病気により、日常生活を送る上で必要な脳の機能に障がいを生じた状態です。若い人でも認知症を患うことはありますが、高齢になるとその頻度は高くなります。

脳の病変の分布によって、脳の機能の障がいはさまざまです。記憶の障がいのほかにも、注意を向けたり逸らしたりすること、物事の段取りをうまくつけること、話すこと・聴くこと、衣服や日用品の取り扱い、建物や顔の見分け、さらに社会的な行動に関する障がいもあります。また情動の不安定さや、本人にだけ見えたり聞こえたりする幻覚を体験することもあります。

これらの障がいが日常生活に及ぼす不自由は、その日の体調や気分、暮らし方の工夫、そして周囲の人のかかわりや環境によって大きく影響されます。

2006年に国連で採択され、2014年に日本も批准した「障害者権利条約」では、対話や交流を通じてその人の障がいに応じた環境をその人と共につくること（合理的配慮）は社会の責務であり、それをしないのは差別であると規定しています。

認知機能障害をきたす主な病気

認知機能低下は100以上の病気で起こります。
頻度の多い疾患は以下の通りです。

アルツハイマー型認知症

記憶の障がいが目立ち、言葉の理解、衣服や日用品の取り扱い、建物や顔の見分けなどに障がいを生じる人もいます。

レビー小体型認知症

記憶や注意の障がい、大きい声の寝言、いないものが見える幻視のほか、表情が少なくなり、動作が鈍くなり、転びやすくなったりします。

血管性認知症

脳梗塞や脳出血、脳動脈硬化などが原因で起きる認知症です。記憶や言語の障がいに加えて、早いうちから歩行の障がいが出やすい傾向があります。

前頭側頭型認知症

言葉が出にくくなったり、単語の理解が悪くなる、注意の障がいのために落ち着いて待つことが苦手になり、同じような行為や生活パターンを繰り返す傾向があります。

区役所:高齡者総合相談窓口(各区役所障害高齡課内)内線6307

青葉区役所 ☎225-7211(代) 〒980-8701 青葉区上杉一丁目5-1
宮城野区役所 ☎291-2111(代) 〒983-8601 宮城野区五輪二丁目12-35
若林区役所 ☎282-1111(代) 〒984-8601 若林区保春院前丁3-1
太白区役所 ☎247-1111(代) 〒982-8601 太白区長町南三丁目1-15
泉区役所 ☎372-3111(代) 〒981-3189 泉区泉中央二丁目1-1

総合支所:保健福祉課

宮城総合支所 ☎392-2111(代) 〒989-3125 青葉区下愛子字観音堂5
秋保総合支所 ☎399-2111(代) 〒982-0243 太白区秋保町長袋字大原45-1

編集・発行 仙台市健康福祉局地域包括ケア推進課
☎214-8317(直通) 〒980-0011 青葉区上杉一丁目5-12