2014.11.29　認知症講演会　アンケート結果

**１　認知症グループホームほのぼの朝日のようすを聞いて印象に残ったこと**

利用者が食事作りや掃除をし、作物まで作っていること　19

どこへでも、日本海までも出かけること　12

認知症になっても生きがいを持って暮らしている人がいること　19

認知症になるといりいろいろな症状が出ること　13

新しく経験したことを忘れる。周囲のことがわからない。物の使い方が分からない等

**２　身の回りの人が認知症になったらどんな対応をしようと思いますか**

　　　　逆らったり否定したりしないようにする

おもいやり

すべてに拒否しない。

本人のプライドを最も大事にする。

認知症は病気だと言う認識を持ち、行動、言語を認めてあげる。ゆっくり対応する。

今はその人に寄り添い、全面的に肯定し受け入れようと思っているが、現実にその場になると否定してしまうと思う。

相手に思いやりを持って接する。受容的な態度で対応する。相手の話している内容を間違っていても否定はしない。

忍耐強く関わらねばと思った。

時間が許す限り行動に付き合ってあげたい。

広報各務原のスピーカーの内容を確認して、散歩中気をつける。

その人の尊厳をあくまで尊重する

理解する　病気だと言うこと　合わせること

医者に行って相談する

現に家族が認知症なので、会うたびに昔のことを尋ね、楽しい時の話を聞いている

逆らわず、話を合わせるようにしている

あるがままに受け入れる

怒らない、否定しないでよく話を聞く

今姉が認知症だ。否定しないようにと心がけながらゆっくり話す。ゆっくり行動している。オウム返しにして話をしている。

その人の存在を認め、その人らしい生活が営めるように協力していきたい。

あまり本人を刺激しないように対応したい。

本日の講演内容を心に、しっかりと対応したい。

今日の講演を思い出し、認知症を理解するように努めたい。

間違ったことを正してあげたらいいのかと思っていたが、まずは受け入れてあげることが大切だと分かったので、温かく認めてあげようと思う。

その方に逆らわず、認めてあげることに心がけたい。

ささえあい、助け合いともに暮らしたい。

**３　認知症にならないためにやっていること**

　　　　散歩

人との交流　計算

まず運動と同時に、他の事もできることはしたい。

気持ちを聴く。運動をする。

頭と体を常に鍛える。興味を失なわない。

新しいことに挑戦して、前向きに生きる。人々との交流をもって楽しく生きる工夫をする。好きな趣味を継続していく。

適度に運動、食事、脳ドックを受診し、早期発見。早期治療をする。朝起きた時に今日の日付けを確認する。

ボランティア活動をしている。

数独をしているが、だんだんと思いだせないことが増えている。

本を読んでいる。名刺、場所、人の名前がすぐ思い出せないことがよくある。

毎日の散歩。八木山登山、途中まで

食事に気をつける　外に出る　向上心を失わない　おかしいと思ったら受診する

良いと言われることは実行する

運動　家に引きこもらない。

人に接し、会話する　外出する

運動　食事に気をつける　規則正しい生活をする　趣味を持つ　地域の人たちとの付き合いを大切にする。自己主張ばかりでなく人の話を聴くようにする。

数独　友人との話し合いを増やしたい

栄養　　運動　　読書

運動　食事に注意している

生きがいをもって生活をする

誘われたらなるべく出るようにする。　できることは自分でする。ストレスはためないこと。なるべく人と話をするようにしている。

年をとらないようにできないので、頭を使うようにしたい

人と接する、しゃべる

歩くこと。体を動かすこと。文章を書くようにしている。

極力家から外へ出て人と接触し話をし、活動すること。

料理をする　毎日外出する　友達と月1回は会う。

運動　食事　計算　地域での仲間作り。いろんなことに興味をもち学習する。

歩いたり運動したりする。

日々の生活を大切に。食事バランス、適度の運動、ウオークに留意し、家族との会話、外部との接触、情報を得ることにも努力する。

運動。自治会活動。ボランティア活動。

いつも昨日の自分より一歩進んだ自分になろうとすること。

運動して、仲間とおしゃべり、「自分のことは自分で」をモットーにしている。

できるだけ規則正しい一日を計画。

**４　介護している家族にどんなことができると思いますか**

　　　　　やさしくゆっくりと話を合わせていきたい。

手助け。話し相手になる。

金銭的援助だけでもしたい。

介護から一時的にも解放できること。

困っていないか声をかけ、愚痴を聴いてあげるだけでも家族はストレス発散になると思う。

病気になる前の元気な時代に頑張って生きていたことを、尊重してあげて接する。相手の行動を否定しない。失敗しても怒ったりしない。料理などが好きな人には傍らについて見守り助けてあげる。相手を尊重した言葉を使う。

声をかける　少しでも力になれることがあったら協力する。

時間がある限り、外出して話し相手になる。

ご本人の話し相手になる。時には一緒に外へ連れ出す。ささえあいの家に一緒に遊びに行ってあげる。

苦労話をよく聴く　傾聴の勉強をしたいと思う。チョイボラ

まず自立支援に努めてもらう。できないときに応援する愛情が大事

身内が患者であることを恥と思い隠したり、たたいたりしている現実が多い。患者の家族にこの話を聞いてほしい。

温かく見守ってあげることが必要

できることは手伝いたいと思うし、心の支えになれたらいいと思う。

話を聞いてあげる。

生活面の介助。精神面の支え。

家族の方が相談できる、安心できる隣人になりたい。

心の支えになること。生活の実務はできないので。

「いつでも声をかけてくださいね」と声をかけておく

できるだけ関わってあげて、楽しい時間を一緒に過ごして同居して大変な部分を少しでも手伝ってあげたいと思う。

５認知症になっても大丈夫な地域ってどんな地域だと思いますか

　　サポーター活動が充実する地域

自助精神、公助精神　共助の進んだ地域。

いろいろな状況の現実をしっかり受け止めて、皆で生きやすい関係をつくってゆくことに力をそそぐ。

近所の人と相談事ができる。

顔見知りを一人でも多く作る。声かけをする。

家族の方が希望されたら周りで支え合う。困ったこと等は相談相手になる。

赤ちゃんから高齢者まで、みんなが互いに知り合っている地域。

心のバリアフリー化。

現在日本は個人情報を大事にし過ぎている。同じ地域の人たちはその家には、誰が住み何人いるか年齢も把握しておくとよいように思う。

校区の人たちと協力してできることは手伝ってあげる。

辛抱強く相手の立場を理解したい。

皆が認知症家族の立場になって、ともに助け合えるようになりたい。

いざという時、支え合える仕組みのあるまち。

偏見を持たないこと。自分にもそうあってほしいと思う。

日ごろから知人友人との交流や人と人のふれあいが温かいまち、地域であってほしい。

今日学んだことを活かせたらいいな。

周りに住んでいる人たちが愛をもって声をかけて行きたい。

心のバリアフリー社会を創っていきたい。

住民が認知症に対して十分な理解を持つこと。

分からない。

認知症を正しく理解し、みんなで助け合う。

みんなに自分を知ってもらう。みんなのことも知ることができるようにある程度、オープンにしてほしい。

周りの人たちがやさしく見守りをする。近くの人たちに認知症を知らせる。

相談ができる方がいて安心できる地域であること。

同じ悩みを抱えている人同士で語り合える場があること。

地域のみんなが、認知症と言うものを理解する必要がある。

気軽に助けてと言えるように近隣の付き合いを深める。

介護している人が、ＳＯＳを発することのできるような人間関係を作る

安心して暮らせるまち。

「どうですか・お手伝いさせてもらうことはありませんか」などと声をかる人が

１０人もいれば、介護している人は、どんなにか気が楽になると思う。

**その他**

患者の家族に聞かせたい。

最後にはしょって話されたことをもう少し詳しく聞きたかった。

一人暮らしなので不安はある。でも友達がいてくれるので安心。

もっと早くこの話を聞いていたなら、認知症になった母や、いとこに適切な対応ができたと思う。「あのしっかり者の近親者が、こんなことを言い出すなんて」という気持ちから、彼女たちのいうことをずいぶん否定してしまった。