2015.6.13　　座談会「認知症になっても暮らせる地域を」の報告

**「認知症になっても暮らせる地域にするにはどうしたらよいか」**

**参加者の意見**

**①地域の人と共に生きる**

近隣でコミュニケーションをとる。

互いに声かけをする。向こう3軒両隣の人と仲良くなる。

できるだけ多くの人に顔を覚えてもらう。仲良くなるよう努力する。

隣の人と会話をする。外出時道で会った人に、少しでも話しかける。交流する。

行事にはできる限り参加する。

**②認知症の人と家族のサポートをする**

できる範囲で協力する。近所で助け合う。

荷物持ち・買い物・車での移動等できることをしてやる。

精神的サポートをする。散歩・一人歩きをサポートする体制を作っておく。

**③場作り**

居場所作りをしておく。

高齢者が作業できる場、畑などがあるとよい。

介護の辛さの胸の内を吐き出せる場を作る。

相談コーナーがあるとよい。

**④知識を習得する**

認知症を理解する勉強会をする。

**講師から、**

今日の会の参加者はアイデアがあって、温かくて、昭和の時代をほうふつとさせられた。希望が持てる話し合いだった。ここで話し合われたことは、国が2017年度までに実施すると言っている地域包括ケアシステムそのものだ。

地域の人々と共に生きることがとても大事だと言う話し合いだったがそのとおりだ。

個人情報が・・と踏み込めないような空気があるが、相手から聞き出す前にまず自分自身が胸の内を開いて、相手に向かうことが大事。

2025年に75歳以上が一気に増え、地域に認知症の人があふれる。在宅を余儀なくされる。今日の会は、これに備えることができる。

川島さんの生活を支えることが、このまちが良くなることだ。

認知症カフェはぜひ開設するとよい。ちょっとお茶を飲みながら、気軽な感じで、思いが語り合えたらいい。聞いてもらうだけで、心が軽くなれる。

認知症の人が、食べたのに「まだご飯食べてない。」と言った場合、「食べたじゃない！」と言ったら、その後の対応がとても大変になる。「おにぎりを一つ食べていてくださいね、食事を用意するから。」等と答え、否定しないことが大事。そうすればその後一切「まだ食べてない。」と繰り返さない。関心をそらすことが必要だ。

介護する側が、イライラを本人にぶつけないことが肝要。

離れて暮らす人が、認知症が始まったかを気づくには、1日位一緒にいる必要がある。

主催者の振り返り

多数の参加が有り、しかも日ごろ講演会に足を運ばない人の参加もあり、人々の認知症への関心の高さを知った。

認知症の人と家族の会の情報誌「ぽ～れぽ～れ」から家族の話の朗読、実際に認知症の夫を介護して7年目の人の話を聞いた後、座談会に入ったことは、テーマに迫りやすいという効果があったと思う。

くじ引きで集まったグループだったが、終始和気あいあいと話し合いが進んだ。みんなが力を合わせてこの地域を良くしていこうと言う気持ちが感じられた。

相談場所、認知症の学習会の必要、集う場所の必要等の意見が出されたが、すべてこの3年間にやってきていることである。宣伝をもっとすることの大切さと、今活動していることが人々の必要感とマッチしていることを確認できた。

会場から、認知症について語り合える場の必要が語られ、講師からは、認知症カフェの開催を促す指導があり、実施に向けて進めたい。

人々が、交流する場が必要だとの意見が多くあった。公園にベンチがあったら、構えないで語り合える。ベンチの設置について検討を始めたい。



