

# ☆地域包括ケアふじえだプロジェクト☆

## 市役所からはじめよう！～認知症の人とともに暮らしやすいまちを考える～ 認知症サポーター養成講座を開催！

令和2年8月26日（水）藤枝市役所大会議室にて、認知症を正しく理解するために認知症の当事者の声から、認知症について学び・考えるための認知症サポーター養成講座を開催し、新規採用職員32名が参加しました。認知症当事者である三浦繁雄さん、永井三彦さんが講師となり、診断を受けてからこれまでの思いや、暮らしの中での工夫、当事者が望む支援や地域について参加者に伝えました。

### 私の認知症～暮らしの中での工夫～

三浦さんは、認知症の症状により予定や薬の管理に支障をきたすことがあるけれど、スマートフォンを活用しスケジュール管理を行っている。お薬手帳のアプリも使い、飲み忘れ等の確認の通知がくるためとても便利であること等の工夫を伝えた。

永井さんは、認知症の症状や出方は人それぞれであることを参加者に伝えた。自分の症状として、目的地までにかかる時間がよく分からないことを挙げ、11時までに行くという待ち合わせ時間は覚えていて、道も分かるが、待ち合わせの時間に間に合うために、何時くらいに出発すれば良いか等の細かい時間の配分が苦手であることを伝えた。あらかじめ、計算し出発時間を決めておくように心がける等の工夫をしている。

**苦手なことはあるけれど、生活の工夫があれば自分らしく暮らし続けることが出来る**ことを経験をもとに参加者に伝えた。



三浦繁雄さん（牧之原市）  
静岡県から委嘱を受け  
認知症ピアサポーターとして活躍中！



永井三彦さん  
（藤枝市）

### グループワーク

グループワークの中では、当事者に受診しようと思ったきっかけや、困ったとき等にどのように声をかけて欲しいか、認知症の祖母への接し方等について質問し、当事者視点での認知症の理解を深めました。



### 一足先に認知症になった私たちからすべての人へ ～伝えたいこと～

多くの認知症当事者との出会いにより、「**できないことに執着するより、できることやりたいことをしていこう**」という気持ちになれた。一足先に認知症になった先輩たちに続き、こうして自分の体験を語りながら、**認知症の仲間が一人でも多く、元気に前向きに生きて欲しい**と思っている。みなさんに、分かってほしいことは、認知症の症状ではなく、**前向きに生きていける力が認知症の人にはある**ということ。“認知症”は何もできなくなるのではない。**言葉が出なくても、歩けなくてもそこにいる本人達には意思がある。その意思を尊重してください。支えるではなく、互いに地域の中で歩んでいきましょう。**

### 参加者の声～アンケートより～

・今までの認知症のイメージと講座を受けた後のイメージが大きく変わった。・認知症であっても自分らしく生きることが大切であり、それをみんなで目指していくことが求められている。・庁内でも、道端でも困っている人を見かけても、話しかけることに躊躇してしまうことが多いが、気軽に声をかけてほしいという言葉聞いて安心した。・自分が認知症になった場合、一人で抱え込むのではなく周りに発信することも大切だと気付いた。やりたいことを尊重して共生していくことが必要だと思うようになった。

