

広報 すぎなみ



Suginami



支えあい共につくる  
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

7/15  
令和元年(2019年)  
No.2258

みんなで、  
“杖”になろう。

すでに超高齢社会を迎えている日本。高齢化の加速とともに認知症を発症する人も増え続け、杉並区では今、65歳以上の方の約10人に1人が認知症であるとされています。そんな中、認知症の方やその家族を支える活動が地域で芽吹き、実を結び始めています。認知症サポーターもその一つ。今回は、認知症サポーターであり、その養成講座にも携わるお2人に話を伺いました。

特集

すぎなみピト

# 認知症サポーター



## Contents — 主な記事 —

8 | 子どもの安全対策を強化します 9 | 子ども・子育てプラザ、児童館、図書館 8月の行事 10 | なかま集まれ! 16 | 阿佐谷七夕まつり

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🌐 区ホームページ: <https://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📄 発行: 杉並区 | ✍ 編集: 広報課



皆さんにお知らせ

7月21日(日)は参議院議員選挙の投票日です。忘れずに投票しましょう!

広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。

# 認知症に優しい街とは、「程よいおせっかい」が生きている街。

## —オレンジリングが目印の認知症サポーター。どんな役割があるのですか？

北原：認知症サポーターというのは、認知症への理解と知識を深めることで高齢者や認知症の方に優しい街づくりを支えていきましょう、といった目的で実施されている厚生労働省の事業の一つです。認知症サポーター養成講座を受けた人は皆さん認知症サポーターになりますが、このオレンジリングをしているから「何かしなければ」ということはありません。「困っていたらぜひ私を頼ってください」というささやかな意思表示のようなものです。

丹野：周囲に対して意思を示すのと同時に、「認知症のことで困っている人を支えよう」という自分自身への意識付けにもなりますね。私もオレンジリングをしていることで、街を歩いていると自然と以前より気付くことが増えた気がします。



▲オレンジリング

## —お2人が認知症サポーターになられたきっかけは何ですか？

丹野：仕事で介護施設などを紹介する相談員をしている関係で、認知症サポーターになりました。でも、その重要性を実感として理解したの

は、ある日、近所で迷子になっていた高齢の方に声をかけた出来事がきっかけです。その時はご家族につながることができたからよかったものの、もし誰も声を掛けずに見送っていたらと思うと、どうなっていたか分かりません。いろんな人が高齢者の様子に気付き、気軽に声を掛けられることが本当に必要だと改めて強く思い、昨年から認知症サポーターを広める活動を始めました。

北原：私はもう20年以上前になりますが、ボランティアを始めてみよう、ホームヘルプサービスなどを行う区の団体に参加したことが介護の世界に飛び込んだ始まりです。活動を続ける中でNPO法人杉並介護者応援団という支援団体を立ち上げ、認知症サポーターを経て、丹野さんと同じように今ではサポーターを広げる側として養成講座にも力を注いでいます。

## —認知症サポーター養成講座とは、どのようなものですか？

北原：私はNPOの仲間たちと杉並区内の学校を訪問し、子どもたちに対して養成講座を行っています。初めての講座は10年ほど前、高校生が対象だったのですが、どのような伝え方をすれば子どもたちが興味を持って聞いてくれるか考えたところ、劇で認知症を伝えるというアイデアが生まれました。それがとても好評で、現在も劇のスタイルを続けています。



▲子どもたちのために「劇」で伝える認知症サポーター養成講座

ただ、認知症に対する理解や対処法などは時代で変化していきますので、少しずつ見直ししながら内容を更新しています。演技は年を追うごとに磨きがかかっていますよ(笑)。

丹野：私の講座は小さな集まりで行うのが特徴です。先日は地域の商店の方

たち10人ほどに向けて開催しました。商店には高齢者もよく来られるので、認知症の方への正しい対応などを知ることが必要だと皆さん考えていたようです。西荻窪にある地域交流スペース「いろはサロン」でも定期的に講座を開き、地域のさまざまな方に来ていただいています。「みんなであつち(つば)になりましょう!」というのが私たちの合言葉です。

## —講座を受けた皆さんには、どんな変化が感じられますか？

北原：当初は子どもたちがどの程度理解できるのか不安もありましたが、みんなしっかり理解してくれます。そして、素直な感想を寄せてくれます。「これから街でお年寄りに会ったら優しくしようと思った」という感想を読んだ時は、すごくうれしかったです。自分がこの活動で目指しているところはこれなんだと実感しました。講座では正しい知識を伝えることを大切に、劇と合わせてロールプレイング(模擬体験)も取り入れています。最後には必ず「家に帰ったらぜひお父さんお母さんに今日学んだことを伝えてね」と呼び掛けています。

丹野：私の場合、今まさに認知症のことで悩んでいるという方も講座に来てくださるのですが、「これまでとは違う対応ができそう」「もう少し介護を頑張って続けられそう」と前向きな感想をいただくと、私もとてもうれしいです。認知症の家族がいても実はこの病気のことをよく知らない、というケースは珍しくありません。改めて認知症を理解することがご家族の心の負担を少しだけ軽減し、結果的にご本人にとってもプラスにつながっているように感じます。

## —どんな方に認知症サポーターになってほしいですか？

北原：それはもう、どんな方にもなっていただきたいです。なぜなら、介護というのは決してひとごとではありませんから。いつ自分が認知症に向き合うことになって慌てないように、情報や知識を安心材料として、できるだけ前もって備えておくほうが絶対にいいはずですよ。

丹野：地域包括支援センター(ケア24)や介護保険の存在を知らず、何にどう頼ればよいのか分からないという方も、実際に大勢いらっしゃいます。知識を持っておくのは、自分自身のためにも当事者やご家族のためにも本当に大切だと思います。

## —誰もが認知症サポーター。そんな杉並区を目指していきたいですね。

丹野：杉並区は認知症サポーターの数が比較的多いようです。認知症サポーターがいることを示すステッカーもあり、店や施設など街中で少しずつ増えている実感があります。もっとこのステッカーが増えていくように、私も講座を頑張りたいです。働く世代の介護も増えていますから、日中に仕事をしている人でも参加できる夜間の講座の必要性を感じています。地域の居酒屋さんで開催するのもいいなあと、思い巡らせているところです。



区内の店・施設に認知症サポーターのスタッフがいることを示すステッカー

北原：認知症をはじめ、介護に関することはどうしても、周囲に話せずに抱え込まれがちです。もちろん考え方は人によってさまざまですが、長年活動をしてきてひとつ言えるのは、オープンにすることでプラスに働くことがたくさんあるということ。そのためには当然、オープンになれる環境を地域で育むことも必要です。お互いの心に土足で踏み込まない、「程よいおせっかい」が、今求められているのではないのでしょうか。街全体を急に変えるのは難しいけれど、最初の小さな一歩として、ぜひ皆さんに認知症サポーター養成講座を受けていただけたら嬉しいです。

### そもそも認知症とは？

認知症は、脳の細胞の減少や、その働きの衰えにより、記憶や判断力の障害などが起こった状態です。認知症になると、ごはんを食べたことを覚えていない、自分のいる場所が分からないなど、日常的な社会生活や対人関係に支障が生じます。歳をとれば誰にでも起こりうる身近な病気といえます。また、65歳未満で認知症を発症する場合もあり、「若年性認知症」と呼ばれています。

## interview **すぎなみビト × 認知症サポーター**

プロフィール：丹野ゆかり(たんの・ゆかり) 介護施設などを紹介する会社で長年相談員を務める。近所で高齢者を保護したことをきっかけに、認知症サポーターを広める活動を開始。北原理良子(きたはら・りらこ) NPO法人杉並介護者応援団理事長。自身の介護経験も生かしながら、高齢者介護に関わるさまざまな支援活動を行っている。



介護は若い人にとっても遠い話ではないですかね

丹野ゆかり

介護するものも自然なことだと伝えたいです

北原理良子

### ご家族や身近な方で、**オヤツ?**と思ったら

認知症を正しく理解し、偏見を持たずに認知症の方を支援する姿勢が重要です。トラブルが生じた場合には、家族と連絡を取り、相手の尊厳を守りながら冷静に対応策を探りましょう。また、普段から身近な人同士であいさつや声掛けに努めることも大切です。

#### 認知症と思われる症状

- 物忘れ
- 理解力・判断速度の低下
- 集中力・作業能力の低下
- 精神的混乱や落ち込み

※認知症の種類や進行状況により症状は異なります。

#### 認知症の方への対応の心得

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

### 講座を受講して **認知症サポーターになってみませんか?**

区の認知症サポーター養成講座の開催日時等については、「広報すぎなみ」または区ホームページ(右2次元コード)に掲載しています。

☑高齢者在宅支援課

養成講座を受講した方に配られるオレンジリングは、認知症サポーターの証です。

#### 受講者の声

認知症の方を介護するのは大変で、自分や家族の生活が破綻してしまうイメージがありました。講座を受講してみて、認知症をよく理解し、対応を工夫することで、本人も周囲も生活しやすくなるのだと学べてよかったです。 30代 女性

周りが認知症を認識・理解し、手助けすることはとても難しいのでは、と感じていました。笑顔で心に余裕を持って、本人の自信をなくさないような対応が大切だと分かったので、日常生活の中でも生かしたいと思います。 40代 女性

YouTubeで配信中!

### すぎなみビト MOVIE

「認知症サポーター」のすぎなみビトのインタビューが動画でも楽しめます。右2次元コードからご覧いただけます。

広報紙には掲載していない貴重なお話を紹介しています。ぜひお楽しみください。

杉並区公式チャンネル