

一般社団法人



48号

かまくらら 認知症 ネットワーク

- 会報48号
- 2020年5月1日発行
- 編集発行人
一般社団法人かまくら認知症ネットワーク
〒247-0053 鎌倉市今泉台4-11-2
- TEL0467-47-6685
- HP <http://kamakuraninchishou.com/>
- 郵便振替
00240-8-140587
- 編集責任者 稲田秀樹

2019年度のかまくら認知症ネットワークの活動を写真で振り返ってみました。活動を通じて人々がつながり、たくさんの笑顔が生まれました。新型コロナウイルスによる影響で私たちの暮らしは一変してしまいましたが、私たちが育んできたものは無駄ではなかったはず。現実に向き合いながら、これまでのつながりを生かして、新しい日常を創っていきたいと思っています。 代表理事 稲田秀樹



◆↑認知症の本人と家族、支援者らが散策を楽しむ「かまくら散歩」 ◆↓世界アルツハイマーデー普及啓発プロジェクト ◆↓「大船本人カフェ」 ◆↓鎌倉市へ書籍100冊寄贈



◆↑講演会「認知症について認知症の人から学ぼう！鎌倉口」 ◆↓「RUNTOMO+かまくら2019」 ◆↓大船観音オレシライトアップ ◆↓「かまくら磨き」ミニライブ



◆↑「DKリーグ神奈川認知症ソフトボール大会」 ◆↑「Dシリーズに行こう！」毎年静岡県富士宮市開催の「Dシリーズ・認知症ソフトボール大会」は新型コロナウイルスの影響で中止となった。

「もし明日、親が倒れても仕事を辞めずにすむ方法」研修部会 鎌倉市



令和2年2月13日(木)、鎌倉市福祉センターにおいて、NPO法人となりのかいご代表理事の川内潤先生による「もし明日、親が倒れても仕事を辞めずにすむ方法～仕事を続けることこそ親孝行～」が行われました。

介護と仕事は両立できる…、仕事をしていて親が介護状態になってしまうとどうしても、「仕事」と「介護」のどちらかを選択してしまう傾向があるようです。男性の多くは、ぎりぎりまで仕事を優先します。仕事の合間やプライベートなどの用事がないときに親の様子をみているうちは良いのですが、いざ自分が介護する立場になると、介護にのめり込んでしまい、親の面倒をみるために、突然仕事を辞めてしまったりする人がいます。そうすると経済的にも生活を圧迫してしまいます。親の介護を遠い未来のことと思って目を向けない自分もいます。川内先生の講義

を聴きながら、介護と仕事の両立の問題を解決していくためには、早期に医療や福祉関係者に相談すること、親の介護は「介護のプロ」に、家族は「愛情」を、という言葉が印象的でした。親の介護で困ったら、まずは地域包括支援センターに相談しましょう。特に遠方に住む親の介護では、家族で役割を分担したり、介護サービスを活用する事が重要だと感じました。

講座後のアンケートにも「解りやすかったです。もっといろいろなところで話が聞ける機会があると良いですね」という言葉がありました。仕事を行いながら、親の介護をしていく。その為には、決して一人で悩まないこと。介護者が笑顔になれば、介護を受ける人も笑顔になれること。笑顔が伝播することこそが、本当の介護なのだ今回の介護講座で学びました。(TS)

「今年1年を元気に暮らせるように願いを込めて」かまくら認知症ネットワーク新年会 鎌倉市

令和2年1月19日(日)、大船のイタリアンレストラン「パラッツオビオラ」にて、一般社団法人かまくら認知症ネットワークの新年会が開催されました。30名の参加者のうち、当事者の方の参加は5名でした。鎌倉市以外からも、町田市認知症フレンドシップクラブ町田事務局の方や横浜総合病院臨床研究センター長の医師の先生など、多方面の関係者の方にもご参加いただきました。

新年会は例年通り、認知症当事者の方による乾杯の発声から始まり、「ひろし&きー坊」の感動的な弾き語りや「ヒデ2」3周年記念ライブがあり、ステキな景品が当たる抽選会もあり、賑やかな会となりました。

参加者の中には、普段は全く介護や認知症と関わりのない生活をされている方もいらっしゃいました。認知症の当事者の方々が、素晴らしい哲学的で精密な絵を描かれ

ているお話や、その作品の絵葉書を見せてもらったり、弾き語りをされている姿を見て「認知症に対する意識が変わりました」と驚かされていました。

最後に沢山の方々からメッセージを頂きましたが、認知症当事者の方々の声が一番大きくて、皆さん笑顔で、お元気でした。この会の主役の皆さんが会の企画や運営に携わっていらして、「認知症になっても、まだまだ出来る事は沢山ある」というメッセージを発信している、素晴らしい新年会でした。(YW)

この新年会の1か月後辺りから、中国武漢で発生した新型コロナウイルスの影響が日本や世界各地においても見られるようになり、私たちも活動休止を余儀なくされました。今年は一人一人が笑顔で暮らせるために、自分たちにできることを共に考えていく1年になりそうです。(IN)





一般社団法人かまくら認知症ネットワーク 2019年度事業報告

一般社団法人かまくら認知症ネットワークの2019年度活動報告です。2019年度は新しい取り組みもあり当事者の社会参加の機会は増えています。一方で活動量が増えた分、会報の発行回数が不定期になり、活動内容にも変化がありました。2020年度は新型コロナウイルスの影響で外出自粛を要請されていますが、感染防止に努めながら新しい生活様式のなかで活動の方向性を見出していきたいと考えています。

◆広報部会

①会報を年3回(5月、9月、1月)発行しました。
※封筒詰作業はワーキングデイわかばの認知症当事者のみなさんにお願ひしました

②ホームページに会報チラシを掲載しました。
「RUNTOMO+かまくら」のページを作成しました。

③サポーターズメーリングリスト
2020年3月31日現在、登録者69名

④掲載記事等

以下の活動が新聞やTVで報道されました。

- ・NHK 特報首都圏「鎌倉市へ認知症書籍 100 冊寄贈」
- ・タウンニュース「認知症の人から学ぼう！鎌倉Ⅱ」
- ・神奈川新聞「認知症の人から学ぼう！鎌倉Ⅱ」
- ・タウンニュース「RUNTOMO+かまくらイベント」

◆支援部会

①かまくら散歩

認知症当事者、家族支援者が鎌倉の寺社を巡ったり、フラワーセンターを散策したりしました。

・第34回かまくら散歩 ～春の大町寺社めぐり～

参加者29人(本人5人) 鎌倉市大町周辺

・第36回かまくら散歩 ～フラワーセンターを歩こう～

参加者24名(本人6人) フラワーセンター大船植物園

2019年は天候不順の多い年で第35回、第37回かまくら散歩は荒天のため中止となりました。

②かまくら磨き

9月のアルツハイマー月間に鎌倉を美しくする会、鎌倉学園インターアクト部の協力を得て清掃活動をしました。

大船ルミネ2階通路 参加者18名(本人2人)

③本人カフェ

毎月第4土曜日に認知症本人が楽しく過ごしています。

実施回数9回 大船カフェ茶るら貸スペース

参加者延 63 人(本人延31人 1回平均 3.4人)

2月、3月は新型コロナウイルスの影響で中止しました。

◆相談部会

①若年性認知症ほっとサロン

若年性認知症ほっとサロンをギャラリー檜松で年5回開催し当事者家族が情報交換を行いました。

参加者延35人(本人延7人、1回平均1.4人)

3月は新型コロナウイルスの影響で中止しました。

◆研修部会

①2019年度若年性認知症講演会

「認知症について認知症の人から学ぼう！鎌倉Ⅱ」

参加者160人 会場 鎌倉芸術館集会所+和室(控室)

認知症本人の講演と本人シンポジウム

登壇 近藤英男氏、松浦謙一氏、山根功氏、中村成信氏

演奏 ポスター展示、協力7団体、後援6団体

※2019年度日本郵便年賀寄附金助成により実施

②認知症家族教室

認知症の人の家族を対象に疾患や症状の理解、家族としての関わり方の基本を学ぶ勉強会を行いました。

「認知症を理解して関わり方の基本を学ぼう」全3回

参加者 延16名 NPO センター鎌倉2階会議室

③第8回認知症介護講座

「もし明日、親が倒れても仕事を辞めずにすむ方法」

参加者 28 人 鎌倉市福祉センター第1・第2会議室

講師:川内潤氏 NPO法人となりのかいご

④若年性認知症支援ネットワーク研究会(事務局協力)

3月3日(火) 鎌倉芸術館集会所

※新型コロナウイルスの影響により中止しました

◆まちづくり部会

①世界アルツハイマーデー啓発プロジェクト

「認知症になっても安心して暮らせる町を創ろう！」

鎌倉市内を中心に34の機関、団体が協力して認知症に優しい10の取り組みが開催されました。

②神奈川県世界アルツハイマーデー普及啓発イベント

横浜そごうイベントスペースで行われたアルツハイマーデーイベントの実施に協力しました。

③RUNTOMO+かまくら2019(事務局)

市内地点をスタートし認知所当事者、支援者ら252

名が参加してタスキをつなぎました。

④DKリーグ・神奈川認知症ソフトボール大会(事務局)

参加者数39人(本人14人) 藤沢市葛原スポーツ広場

⑤Dシリーズ・全日本認知症ソフトボール大会参加

※新型コロナウイルスの影響で中止となりました

認知症になっても自分らしく暮らせるまちづくり・ひとづくり・つながりづくり…33 稲田秀樹 かまくら認知症ネットワーク代表理事 (株)さくらコミュニティーケアサービス代表

新型コロナウイルスによる緊急事態宣言を受けて、日本各地で外出自粛が呼びかけられ、講演会や認知症カフェなどの人が集まる活動やイベントは中止を余儀なくされた。飲食店や劇場、商業施設などに休業要請が出されると、商店街などは閑散として社会活動が停滞するようになった。地域の医療機関の多くが発熱のある人の立ち入りを断る事態になった。介護や医療の施設の多くでマスクなどの衛生材料が手に入らないという深刻な混乱に見舞われた。

このような状況が起こるとはまるで予想できなかった。新しいタイプのコロナウイルスの戦略はまさに私たちが大事にしてきた「人とのつながり」を遮断した。というよりもそれは新型コロナウイルスの戦略であった。じっくり忍び寄るように人の体内に入ったウイルスは時間をかけて増殖し、知らない間に致命的な肺炎をひき起こした。このウイルスから逃れるために私たちは「密閉」「密集」「密接」を避けて家に引きこもるようになった。スーパーやコンビニのレジでは感染のリスクを考慮して一定の間隔を保って並ぶソーシャルディスタンスが呼びかけられた。

このような状況が人に及ぼす影響はどうだろうか。人間は社会的な存在であるから、「孤立」という状況は大きなストレスになる。感染が怖いからと言って自宅にこもりきりになれば、別の社会的問題を誘発する。高齢者はウツ的になりやすく運動不足から筋力が衰える人が出てくる。認知症の状態を悪化させる人も増える。家庭内での虐待や家族の不和や子育てのストレスも増加する。それらの状況に追い打ちをかけるように経済的な困窮という現実が覆いかぶさる。私たちは巨大な暗闇のなかに行き先を見出すことさえできない。

話は変わって、2020年のかまくら認知症ネットワーク新年会は当事者のNさん(78歳)による乾杯で幕を開けた。Nさんがグラスを高く掲げると、この一年が皆にとって良い年であるようにとの願いをこめて、会場に集った30人の手が一齐に高く上がった。乾杯の発声の大役を果たしたNさんはノンアルコールビールに舌鼓を打ち、「旨い」と言った。

Nさんがデイサービス「ワーキングデイわかば」に通所してしばらくたった頃だ。通所を始めて1ヵ月もすると極端に栄養状態が悪化した。3キロも体重が減少したので以前患った胃がんが再発したのではないかと心配したのだが、実はその頃のNさんは一人で毎日スーパーに行っては缶ビールを6缶買って帰り、夜通し飲み続けていた。5~6年以上も前からそんな生活を続けていたということをお客様から聞かされたのは体重減少が起きた後だった。家族もデイサービスのスタッフもケアマネジャーもNさんがアルコール依存症であることには気付かなかった。アルコールが認知症の原因である可能性をお客様に伝えた。主治医に相談してもらうとすぐにアルコール依存症の治療薬が処方された。

Nさんに植物のスケッチを勧めてみたのはその頃だった。スケッチを勧めてはみたが描き方は教えなかった。するとNさんはなぜか定規を使って葉脈の間隔を測って描いてみたり、葉脈に番号をふってみたりした。なんで葉っぱを定規で描けるのか不思議だったが、楽しかったらしく、どんどん腕を上げていった。ワーキングデイで草刈りにいく度に題材にする葉っぱを拾ってくるようになった。私を含めてワーキングデイわかばのスタッフはただ見ているだけだった。

葉っぱのスケッチを始めて半年が過ぎた頃、Nさんのほうから鉛筆スケッチに色を塗りたかと言ってきた。今度は基本的な色の塗りかたを教え、作品が仕上がるとサインを入れて額に収めた。スケッチをするようになってNさんの生活にも大きな変化があった。アルコールは一滴も口にしなくなった。心配だった年末年始もノンアルコールビールがあれば満足だといった。Nさんは見違えるように元気になった。今はアルコール依存症の薬も服用していない。



額に飾った2点の絵をバックに写真に収まるNさんと私

人はだれかとつながることで元気になる、この事実を私たちは絶対に忘れてはいけない。Nさんのスケッチへの探求心をみていて、誰でも自分のなかに可能性を秘めていることを私は学んだ。お仕着せの支援ではない、生きる本質に関わる支援とは何かを考える機会となった。新型コロナウイルスは私たちの暮らしを一変させたが、私たち一人一人のなかに可能性がすべて閉ざされたわけではない。この悪循環から抜け出す方法がきっとあるはずだと、乾杯の発声とともにノンアルコールビールの入ったグラスを高く掲げたNさんの手が語っていたのではないだろうか。

記事の掲載にあたってはNさん本人とNさんのご家族の了解をいただいています。



オレンジカフェ情報は ☕ 今回はお休みします

★次号49号の内容★
会報49号は9月1日発行予定です
会員の方などの近況報告記事を掲載する予定です
認知症の方や家族への緊急アンケートを行い公表します
新型コロナウイルスの状況をみながら
下半期の活動についてできることをお知らせします。

★入会ご希望の方…TEL0467-47-6685、FAX0467-39-5490
2020年度は年会費をいただきません、入会無料とさせていただきます
1. 個人正会員—3000円—
2. 個人、団体賛助会員—2000円(一日以上)
3. 寄付金(寄付金のご協力をお願いいたします)
郵便振込口座 00240-8-140587
口座名 一般社団法人 かまくら認知症ネットワーク