

令和3年度

松戸市あんしん一声運動オレンジ声かけ隊

# 「認知症の人や家族が考える 暮らしやすい街」

2022年2月6日

公益社団法人認知症の人と家族の会

千葉県支部 合江みゆき



はげまし合い、助け合って

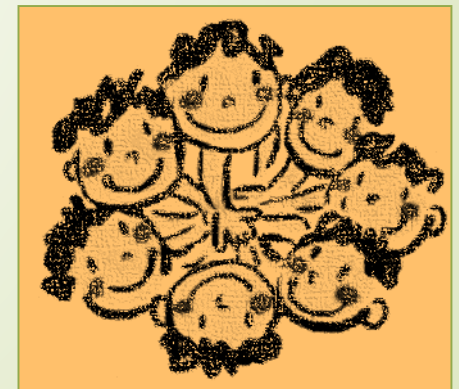
「認知症があっても

安心して暮らせる社会」を

目指しています

活動の内容は

- ① 「会 報」
- ② 「つどい」
- ③ 「電話相談」



# ① 「会報」 を作っています

認知症についてのいろいろな情報を  
「印刷」して伝えています



なるほど！！



私だけじゃないのね



## ② 「つどい」を開いています

お世話（介護）をしている人達が集まって  
沢山お話をしてガンバります

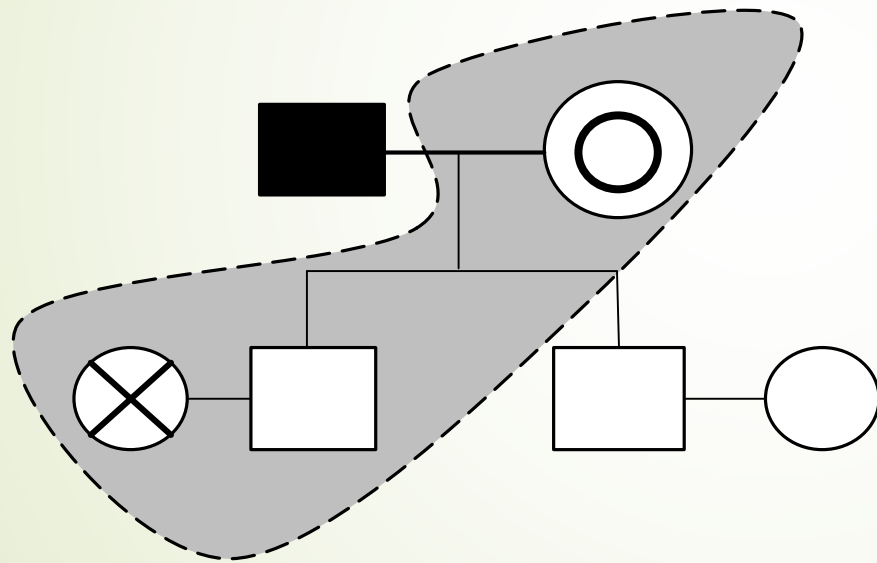


### ③ 「電話相談」 (コールセンター) を しています

電話で、認知症の相談を聞いています




# 自己紹介



ジェノグラフ

- 1990年  
義母の変化がみられる
- 1994年  
仕事を辞め在宅介護へ
- 1995年  
家族の会に入会
- 1999年  
世話人となる
- 2009年  
94歳で看取り終わる



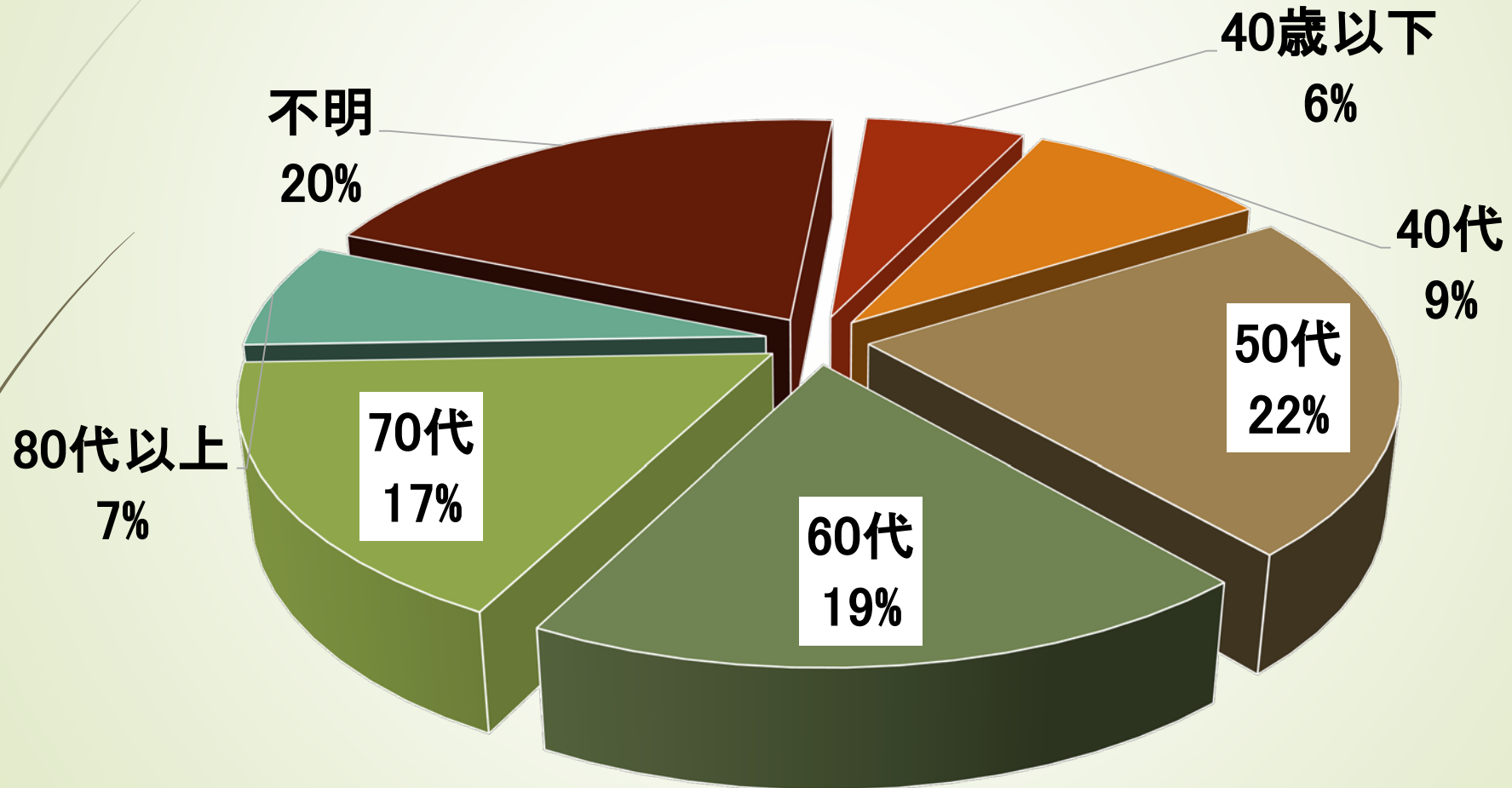
## あんしん一声運動

### オレンジ声かけ隊

日頃の生活の中で、手助けが必要な高齢者を見かけた時「何かお困りですか？」「お手伝いしましょうか？」と声をかけ、高齢者を地域全体であたたかく見守っていくことを目指した運動です



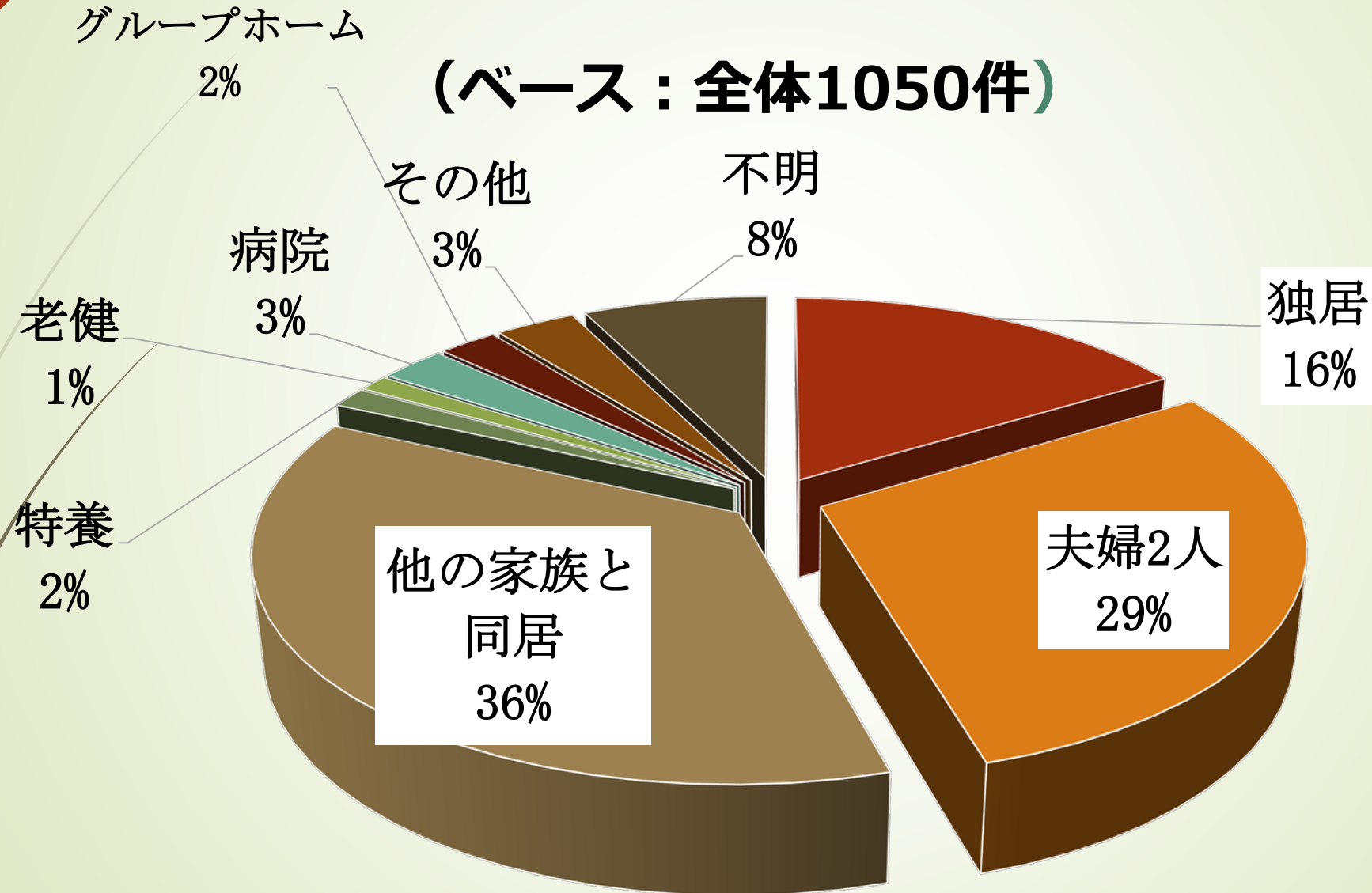
# 相談者の年齢 (ベース: 全体1050件)





# 対象者の生活状況

(ベース：全体1050件)



## 2020年度上位10項目

(ベース：全体1050件 単位：件数)



# 介護の中では

- 介護生活の中で一番多く時間を割いているのが、「見守り」です。
- 声を掛けずとも、見守ってもらっているだけで、本人も介護家族も地域で安心して生活ができます。
- 認知症という病気を理解して、沢山の目を利用して安全な生活を営めます。



# 家族がたどる4つの心理的ステップ

杉山孝博氏

- 第1ステップ  
戸惑い・否定（異常な言動や行動に悩む）
- 第2ステップ  
混乱・怒り・拒絶（精神的・肉体的に疲労）
- 第3ステップ  
あきらめ・割り切り（付き合う覚悟と割り切り）
- 第4ステップ  
受 容  
(理解が深まり本人の心理を自分に置き換えられる)



# 家の中ではこんな事が起きています



# 介護家族の中での温度差

- ひとつ屋根の下で生活していても、関わる関係で介護者のストレスは全く違うものになります。
- 介護者自身の戸惑いや罪悪感が、日々の生活を圧迫していきます。
- 家族だけではなく、親族・友人の関係が崩れていきます。



# 大切な理解者の一人として

- 必要な時、必要な事を
- 家族が声を掛けられる関係を



# 皆さんの気づきが支援

- ・ 認知症への理解
- ・ 特別な病気ではない
- ・ 見守りが大きな仕事
- ・ 記憶できないことへの「人間の杖」
- ・ 今までと変わらない、本人・家族との関わり
- ・ いつもと違う。（顔色・言動・衣服等）
- ・ 変だと思ったら、勇気を出して
- ・ お隣さん同士のお付き合い





# 例えば

- ➡ スーパーのトイレの前で
- ➡ 「すぐ出てくるから、ここで待っててね」と声を掛ける家族のがいました。様子を見ていると待っている人が動き出そうとする姿があったので、声を掛けたことがあります。

その時は、家族が出てきたのでその場を去りました。

特に、「一緒にいましたよ」と家族に声を掛ける必要はないと思ったからです。



# 例えば

## ▶ 本人の一日の動きを知る

一人暮らしの本人が、一日どんなリズムで生活しているか知って、お手伝いできることが見えてくるのではないですか。

\* ゴミ出し

\* 買い物



# 身近な関係で

- ➡ 本人を子ども扱いはしない
- ➡ 隣同士の関係
- ➡ オレンジ隊の2人は顔見知り



# オレンジ協力隊の皆さんへ

- ▶ **Aさん**への対応が上手くいっても**Bさん**への対応が上手くいかないことがあるかもしれません（がっかりしないで）
- ▶ オレンジ声かけ隊の皆さんもみんなで知恵を出し合って自信をもってください
- ▶ 仲間を大切に、根気よく付き合ってください



ひとつとではない！

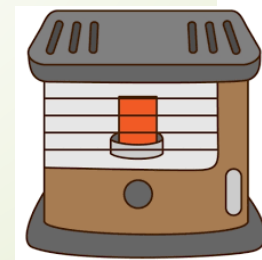
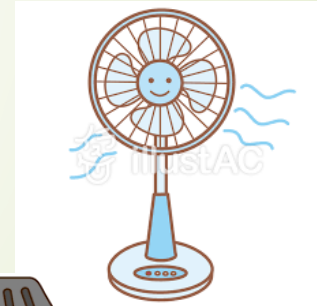
みんなで支える

地域の人たちの理解ある  
たくさんのお目が必要です



# 本人を保護したら…。

- 水分補給を忘れずに
- 見える範囲で怪我の確認
- 暑い日 → 涼しい場所へ  
寒い日 → 暖かい場所へ
- 既婚者には旧姓を  
書いておきましょう



御静聴ありがとうございました。



この街で  
笑顔で生きる  
認知症

9月21日は世界アルツハイマーデー

WORLD  
2021年

公益社団法人  
認知症の人と家族の会  
TEL 050-5358-6580  
www.alzheimer.or.jp

認知症の電話相談 0120-294-456  
050-5358-6578 (受付)

Live! ライトアップ2021  
各地のライトアップをYouTubeでライブ配信!  
放送後には録画配信  
2021年9月21日(水) 19:00~20:00  
https://bit.ly/WAD20210921

