

～ひとりじゃない～

認知症家族の会

不安や戸惑いなどさまざまな気持ちを抱えながら介護する日々。同じ気持ちを持つ方と出会える場が、「認知症家族の会本庄」です。月に1度、認知症の方を介護する方が集まって、気持ちを共有したり情報交換などをしていきます。そんな家族の会の参加者にお話を伺いました。

◎家族の会を知ったきっかけや経緯を教えてください。

Aさん 父が「息子に物を盗まれた」と警察署で訴えたり、通帳の紛失が何度も続き、どうしてよいか分からず戸惑っていた時に、認知症の方を介護する家族が集う会があると聞きました。

Bさん 父が脳梗塞を発生してから、つじつまの合わない事を言い始めました。そこで認知症の勉強をしないとと思い、受講した認知症サポーター養成講座をきっかけに家族の会を知りました。

Cさん 物忘れのある母を介護しています。物忘れくらいで地域包括支援センターに相談してよいものかとためらっていましたが、知人の勧めで電話をしました。相談の中で家族の会を

紹介されました。

Dさん 夫の被害妄想で「お金を盗った」と一方的に責められて、とても怖くつらかったのですが、身内にも相談できずに行きました。見かねた娘の後押しがあり、勇気を出して地域包括支援センターに相談したところ、こういう思いをしているのは自分だけじゃないと分かって話しやすくなりました。その中で、家族が集まって話す場があるから来てみないかと誘われました。

◎家族の会に参加して感じていることを教えてください。

Aさん 参加して何かがすぐ解決する訳ではないけど話をする、聞く事でストレスが下がるんですよ。話してすっきりして帰る。そんなことが必要なんです。

Bさん 話を聞いて家族への愛情を感じます。それに、大変な思いをしているのは自分だけじゃないんだと思えます。

Cさん 同じ経験を持つ人と話すと分かってもらえるし、すっきりします。ありがたいですね。介護者だって自分の生活、自分の時間は大切だと思います。Dさん 話を聞くと、症状は人ぞ

れぞれ。参考にはするけれど、同じようにはいかないのが認知症の難しいところですよ。でも頑張っている人がいると思うと私も頑張れます。

今介護をしているあなたへ

認知症の症状は人によって違い、対応の仕方一人ひとり違います。だからこそ、気持ちを話してすっきりし、また介護へ向かう、そんな循環が大切なのだと思います。

一同「相談の一步を踏み出すまでが大変だと思います。でも人に話すことで早く解決に向かうこともあります。思い切って話すと、同じようなことで悩んでいる人が意外と身近にいるかもしれません。ひとりで悩まないで。地域包括支援センターやケアマネージャー、介護サービス事業所、医師、家族の会など、多くの人を巻き込むと、いろいろなことが楽になり、安心して生活できるようになります。だから、家族の会に来てください。あなたの気持ちを話してください」



家族の会

地域でつながり支えあう

認知症の方とその家族が安心して暮らし続けるためには、地域の方たちの認知症に対する正しい理解と温かな見守りが必要です。

市では「認知症サポーター」を養成しており、幼児から成人まで多世代にわたり、約8500人のサポーターがいます。また、認知症サポーター養成講座を受講後、ちよっとした手助けや地域づくりに興味のある方を対象として、ステップアップ講座を開催し、困っている高齢者への声かけ訓練や通報体験などを行っています。

講座受講後、道に迷った高齢者を保護したり、交番まで一緒に歩いていくなど、講座で学んだことを実践している方や、認知症の方と家族の力になりたいとオンラインカフェのスタッフとして活動する方など、地域で支え合う活動が広がりを見せています。



市HP



認知症特集Snap

①②認知症について学ぶ本庄西小の児童、③家族写真を見ながら孫の話をする高齢者とその家族



③



①



②

催し・講座

介護保険課

☎ 25-1722

認知症サポーター養成講座

👤 はにぼんチャレンジ対象事業

日時 10月5日(水) 午後1時30分～3時 (受付午後1時～)

会場 はにぼんプラザ2階活動室D・E

講師 山形 やよぬ 氏 (キャラバン・メイト)

対象 市内在住・在勤者

定員 30名 (先着順) 費用 無料

申込 9月16日(金)から電話または直接介護保険課へ

ステップアップ講座

日時 10月11日(火)、18日(火)、26日(水) 午後1時30分～3時30分 (受付 午後1時～)

会場 はにぼんプラザ2階活動室D・E

対象 認知症サポーター養成講座を受講した市内在住・在勤者で、地域づくりへの活動に興味のある方

定員 30名 (先着順) 費用 無料

申込 9月16日(金)から電話または直接介護保険課へ