

人権さんだ

9 月号

令和6年(2024)

No.546

身近な認知症を考える

《問い合わせ》
健康福祉部 人権共生推進課
TEL: 559-5148 FAX: 563-7776
E-mail: jinken_u@city.sanda.lg.jp



市内各地のいろいろな場所でオレンジ色の花を咲かせて、
認知症の人もみんなが暮らしやすいまちをみんなで創ろう



認知症は「自分には縁遠いもの」「高齢者だけがなるもの」と思っていますか？

兵庫県の認知症高齢者の推計によると、令和7(2025)年には65歳以上の5人に1人が発症するといわれ、三田市でも3000人近くになると予想されています。また、65歳未満の人が発症する若年性認知症は兵庫県では約1500人が発症していると推計されています。

認知症が身近にある中で、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、今私たちに何ができるでしょうか。

今号では、地域で認知症カフェを運営されている井村政子さん、三田市地域包括支援センターが主催するオレンジガーデニングプロジェクトに参加されている家代岡隆司さんにお話を伺いました。

認知症とは？

脳の病気や障害など、様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が生じている状態をいいます。

UD FONT

見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。



井村 政子さん
(認知症Cafeいろいろ代表)

母の介護

私が高校生するとき、母が若年性認知症と診断されました。母は当時40代で、認知症は高齢者になるものと思っていた私は「まさか母が」と数年間は受け入れることができませんでした。同期に父も脳梗塞を発症し、20代までは介護をしながらの生活でした。そのような中、福祉系の大学に進み、そこで認知症の勉強もしました。どんな症状でどのように進行していくのかを知ったとき、教科書の症例が母と同じだと気づき、そのとき「母は本当に認知症だった」と心底納得しました。両親の介護をしながら学校に通い、当時は中学生の弟もいたため、家族のことと自分のことの両立はとても大変でした。しかし、私は「親のせいで自分の生活がでさなかつた」と思いたくありませんでした。だからこそ自分の生活を大切にしました。今でも「自分のできることはした」「やりきった」と思っています。

認知症サポーター養成講座

6年ほど前、知人から認知症サポーター養成講座の誘いを受け、受講して衝撃を受けました。講座の中で、認知症は初期対応がとても大切であることや、認知症を発症しても仕事や社会生活を楽しんでいける人がいることを知り、「もっと早く知っていたら、母の症状の進行を遅らせたり、もっと楽しい時間が過ぎたりしたのではないか」と思いました。私が認知症ボランティアをしようと思っただききっかけです。

認知症Cafeいろいろ



認知症サポーター養成講座を受講後、フラワータウンですでに活動されている認知症カフェ「花カフェ」にボランティアとして1年半ほど参加しました。他の認知症カフェも見学しましたが様々な雰囲気、認知症カフェがありました。その中でどのような認知症カフェにしたいかを考えたときに、認知症予防や、進行を遅らせるといふことを私は大事にしたいと考えました。そのために

は、人や社会とつながりをもつことが大切で、色々な個性を持った人が参加する場所をつくりたいと思っていました。高齢者だけでなく認知症に関心のある人や学生、お子さまにも遊びに来てもらいたいです。お子さまと高齢者の交流は想像しただけでもわくわくします。そのような場所になってほしいと思います「認知症Cafeいろいろ」という名前になりました。「認知症」という言葉をつけるかどうか悩みましたが、認知症は特別なことではないことを広めたいと思います、あえて認知症という言葉をつけています。

認知症は本人や家族も、人との関わりが大切です。一人で抱え込んだり、家族だけで抱え込んだりすると本人も家族もしんどくなってしまうと思います。心がしんどくなると、誰かに聞いてもらいたいこともあります。私が介護をしていた時も、誰にも相談することができず辛い時期がありました。ケアマネジャーや介護サービスとつながり、情報を教えてもらい、心が楽になりました。今も相談を受けることもありますが、その時には地域や行政と関わっていくことが大事と伝えていきます。

市内の主な認知症カフェ

| 名称 | 場所 | 開催日 |
|--|--------------------------------------|------------------------|
| 連絡先 花*花カフェ フアワ地域包括支援センター 553-3600 | 富士が丘 5-17-3 特別養護老人ホーム ゼフィール三田内 | 毎月第4日曜日 13:30~15:30 |
| こもればいカフェ フアワ地域包括支援センター 553-3600 | 弥生が丘 5丁目14-11 | 毎月第3木曜日 13:30~15:30 |
| にここカフェ ウッディ地域包括支援センター 553-1077 | けやき台 1丁目4-1 ウッディタウン市民センター | 毎月第3日曜日 13:30~15:30 |
| 認知症 Cafe いろいろ いろいろ代表：井村氏 090-2878-0498 三田市地域包括支援センター 559-5941 | 南が丘 1丁目 40-34 コタニ住研 ショールーム | 毎月第2金曜日 13:30~15:30 |

ぜひお近くの認知症カフェにご参加ください。ボランティアも募集しているので、一度見学もきてください。

くらしの人権相談

TEL 559-5062 FAX 559-5063
月曜～金曜 9時～17時（※祝日・年末年始を除く）

専門相談員による性的マイノリティ特設電話相談（予約）

TEL 559-5062 FAX 559-5063
月曜～金曜 9時～17時（※祝日・年末年始を除く）
※専門相談員との相談日は予約後に調整

人権擁護委員による定例人権相談（予約）

TEL 559-5148 FAX 563-7776
《次回相談日》9月26日（木）13時～16時



家代岡隆司さん
(オレンジガーデニング
プロジェクト参加者)

認知症を知る

5年前、父から母の物忘れや料理の味付けが変わってきたことを相談されました。その後、母は認知症と診断され、2年後には私のこともわからなくなっていました。今は施設に入所しています。

母が認知症になったことで、今まで縁遠いと感じていた認知症が身近にあるものと実感しました。父からの相談があつてはじめて気づくことができましたが、もっと早く気づくきっかけがあつたのではないかと今も思うことがあります。そのことをきっかけに認知症に関する取り組みを学び、様々な講座にも参加しています。

私自身だけでなく、小学生の子どもたちにも認知症に関心を持ってもらいたいと思い、昨年は親子で認知症サポーター養成講座を受講しました。母の面会にも一緒に

行くようにしています。

認知症は高齢者だけがなるものではありません。私自身、近い将来発症する可能性もあります。もしもの時のためにも子どもたちにも認知症について知っていてもいいかと思っています。

オレンジガーデニングプロジェクト

神戸新聞でこの取り組みを知りました。三田市地域包括支援センターではマリーゴールドとコスモスの種が配布されており、私はコスモスを育てています。水やりなどは子どもも手伝ってくれ、家族で育てています。

三田市だけでなく、他市でも同様の取り組みがあると聞きました。今後、このような活動が広がり認知症について知っている人が増えていけばいいかと思っています。



「オレンジガーデニングプロジェクト」をご存じですか？

「認知症の人みんなが暮らしやすいまちをみんなで創ろう」という思いを共有しながら、認知症のシンボルカラーであるオレンジ色の花を咲かせるプロジェクトです。この活動が全国さまざまな場所で広がっており、三田市でも地域包括支援センターの主催で行っています。この活動をきっかけに、認知症について考え、周囲の人と話したり、人・地域・社会との繋がりを持つことで、認知症になっても自分らしく暮らせるまちをみんなでつくっていきましょう。

9月は世界アルツハイマー月間

平成6(1994)年、国際アルツハイマー病協会は、世界保健機関と共同で、毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と決めました。平成24(2012)年からは9月を「世界アルツハイマー月間」とし、様々な取り組みを行っています。三田市でも市内各所で認知症啓発展示を行います。ぜひご覧ください。



| 啓発展示場所 | 期間 | 主催者 |
|------------------|-------------|---------------------|
| 三田市役所本庁舎 | 9月1日～9月12日 | 三田市高齢者支援課 |
| まちづくり協働センター | 9月3日～9月30日 | 三田市地域包括支援センター |
| 三田市立図書館 | 9月3日～9月30日 | 三田市地域包括支援センター |
| フラワータウン市民センター | 8月30日～9月12日 | フラワー地域包括支援センター |
| コープ三田西 | 9月14日～9月27日 | フラワー地域包括支援センター |
| ウッドタウン市民センター | 9月12日～9月24日 | ウッド地域包括支援センター |
| 藍市民センター | 8月30日～9月27日 | 藍地域包括支援センター |
| さんすい園 | 8月30日～9月27日 | 藍地域包括支援センター |
| さとカフェ(高平郷づくり協議会) | 9月2日～9月13日 | 三輪北・小野・高平地域包括支援センター |
| しではらつながらり広場 | 9月5日～9月21日 | 三輪北・小野・高平地域包括支援センター |
| 広野市民センター | 9月12日～9月25日 | 広野・本庄地域包括支援センター |

三田市認知症の人と共に生き支え合うまちづくり条例

三田市では、今後急速に高齢化が進み、令和22(2040)年には65歳以上の人の7人に1人が認知症になると予想されます。

このような状況を踏まえ、認知症の人の意思やその家族の思いが尊重され、認知症の人を含むすべての人が住み慣れた地域の中で、地域の一員として安心して暮らしていることができる共生のまちづくりの実現に向けて、条例を制定しました。

認知症になっても尊厳を保持しつつ、個性や能力を発揮し、希望を持って暮らすことができるよう正しい認知症理解の促進や認知症の本人及びその家族などの支援に取り組んでいきます。



令和5年度 人権標語受賞作品

● お先にどうぞ
ゆずる心を大切に

● 弥生小学校5年(前年度)
小原 瞭太さん

「自分のペースで」



けやき台小学校6年(前年度)
宮守 菜々美さん



大切にしていきたい思い

富士中学校教職員 鈴木 美智代さん

出会うと学び

大学生のとき、「ジェンダー」という言葉に初めて出会い、教職員になって、「LGBTQ」という言葉を知りました。どちらも、「性」にまつわる自分らしさを大切にすることに關わる言葉だと思っています。

今年、LGBTQに関する講演を聴く機会がありました。講師の方は、周りの大人から自分の着たい服を否定されてきたこと、いじめられた経験、その中で先生や親に相談できなかったことなどを話されました。しかし、自分を理解してくれる

人と出会う中で、自分らしく生きることを選択されたそうです。

お話の中でいろいろな気づきがありました。特に印象に残ったのは、「教員の姿勢が最大の教育環境である」という言葉です。教員の普段の態度や言葉が、集団の雰囲気を作っていくうえで、子どもたちにとって一番影響が大きいと受け止めています。

生徒に教えて

もらったこと

このお話を聞いた後、英語の



授業で買い物をする会話の練習をした時のことです。まず、自分がどんなものを買いたいか、品物と色を選びます。そのときに、ある男子生徒が、「ピンクのTシャツにしよう」と発言しました。それに対して、「ピンクはないやろ」と返した生徒がいました。それを聞いて私は、「ピンクのTシャツ、いいよね」と声をかけました。すると、ピンクはないと言っていた生徒が、「それもそーうやな」と気付いてくれました。

昔の私なら、ピンクを否定した生徒の発言に違和感を覚えることもなかったかもしれせん。また、この生徒がすぐに自分の思い込みに気付き、素直な気持ちで仲間の思いを受け止めてくれたことに感動し、とても嬉しく思ったことを覚えています。

私の言葉一つで、生徒が自分らしく生きようとする思いを否定することも、応援することもできるかと実感した瞬間でした。

しかし、その一方で、この経験には反省もあります。この時、それ以上この話を深めることなく授業を進めてしまったことです。

「もしかしたら、話を聞いていた生徒の中に当事者がいたかもしれ

ない」と他の先生から言われ、ハツとしました。私がなぜピンクを肯定したのか、少しでも私の思いを付け加えて伝えていければ、それを聞いていた周りの生徒が安心したり、改めて考えたりできたのではないかと感じました。この反省をこれから生かしたいです。

自分らしさを

大切にするために

まだまだ私自身、無意識に思い込んでいることや、気付いていないことも多いと思います。子どもたちが自分らしく生きようとするとき、私や周りの子どもたちがそれを否定してしまわないよう、今後も勉強を続け、おかしさに気付ける感性を磨いていきたいです。そして、子どもたちの言葉に耳を傾け、自分らしくあることの大切さや、それを相互に尊重することを、伝えていきたいと思っています。

人権さんだアンケート

ご感想や今後取り上げてほしいテーマをお寄せください。

