TSUNAGUタイムス vol.32

～認知症地域支援推進員通信～　２０２２年４月号

発行：北九州市認知症支援・介護予防センター
北九州市小倉北区馬借一丁目７番１号
☎ 093-522-8765
ホームページ
https://www.city.kitakyushu.lg.jp/page/ninkai-center/

認知症地域支援推進員
中村真理子　松岡由佳　岸森章子

紫川沿い、小倉城や勝山公園の桜を通勤途中に楽しみました。麗らかな陽気が続いて小さな幸せを感じています。新年度もよろしくお願いいたします。

捜索模擬訓練　コロナ禍での工夫が次につながる

実際のケータイ上のチャット画面。地図や説明が表示されています。

チャットの利用で寸時に情報のやり取りができるようになりました。発見場所の「位置情報」を送信したり、7カ所いる迷い人と出会う捜索順路の説明も、参加者はチャットで受信しました。

「ご本人から情報を聴き出せないなー」と対応に苦慮していたら、上着の裏に留めてある名前や、入居している施設の情報に捜索隊が気づくのを待っていました。

迷い人役は１ヶ月くらい前に依頼しました。ケガの設定を工夫して、右足には包帯が！突然歌を歌いだしたり「一人が好き」と柵の後方に行ってしまったりの大熱演でした！

令和３年度の行方不明者捜索模擬訓練は、前年に引き続いてのコロナ禍の中でそれぞれの地域で工夫を凝らして開催されました。

２つの地域でチャットを活用しました。位置情報の送受信を学び、「自分が今いる場所を知らせる手段」としてもよい方法だと知りました。そのまま情報発信ツールとして活用している地域では、月末に学習会も予定されています。

「捜索」と事業名にある通り、外に出て迷い人を探し出すのが普及パターンでしたが、広い公園や市民センターの全室を活用して密を避け、いろいろなパターンを演じる迷い人役と「声のかけ方」を学ぶというのも新しいあり方です。

迷い人役を受けた皆さんは「もらったお題」以上に役を作り込んで、「行方不明になる人の気持ちがよく分かった」と感想を寄せる方もいました。

デジタル機器の利用や様々な工夫は、この先の訓練にも繋がっていきます。

令和３年度認知症介護家族教室交流会

総合保健福祉センター　講堂

健口（けんこう）ミニ講座にて

　福岡でまん延防止等重点措置解除され、桜のつぼみもようやく開き始めた３月２３日、平成３０年より毎年開催している認知症介護家族教室に参加した皆さんを対象として、交流会を開催しました。
当日は肌寒くお天気もすぐれない中、多数ご参加いただきました。

　ミニ講座では当センターの井上歯科衛生士より、お口の健康が身体の健康を維持し、誤嚥性肺炎や転倒、認知症の進行を緩やかにするためにも大切であることについて、注意するポイントを交えてお話がありました。ご本人のケアだけでなく、普段なおざりになりがちな介護者自身の健康管理を振り返っていただく機会にもなりました。

　また NPO 法人 老いを支える北九州家族の会からもご参加いただき、認知症のご本人やそのご家族を支援するためのさまざまな活動の紹介の他、交流会では同じ介護家族の視点で親身に傾聴、アドバイスをしていただきました。

　小グループに分かれた交流会では、久しぶりにお顔をあわせ、会話が弾んでいる方、他の参加者の話に共感を持ってじっと聞き入る方、ご自分の介護方法を確認されるようにお話しされる方等、皆さん介護状況は様々。交流時間も限られていましたが、わかりあえる介護家族同士の交流をとおして、少しでも良いヒントや情報を得て、元気になっていただけたのではと思います。

ひとりで
悩まないで！

仲間が
いるよ！

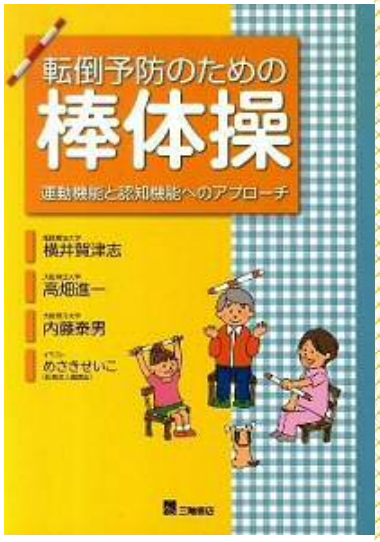
NPO 法人老いを支える北九州家族の会の皆さん

棒体操のすすめ！

教えてくれた方：令和健康科学大学　教授　谷川良博先生

　認知症になると目と指先の協調性、指の力や瞬発力が衰えてくるそうですが、その衰えた機能のリハビリが、新聞紙をまるめた棒で簡単にできるという棒体操。

　運動機能と認知機能へアプローチし、転倒予防が図れるそうです。



参考「転倒予防のための棒体操」
著：横井加津志　高畑進一　内藤泰男　　出：三輪書店

【 認知症カフェ訪問記 】

・住宅街の中にある民家をカフェ会場として使用
・玄関には手作りの「RAPPROT」の看板と
　季節の植物が並んでいます

開 催 地：小倉南区志井
　　ら・ぽーる（民家）
開催頻度：第３土曜日
　　12:30～16:00
利用料金：１回 500 円（茶菓代含む）
問 合 せ：093-962-8348(園田氏)
　　または
　　090-3415-4434(山根氏)

アルコール消毒液やアクリル板を設置し感染症対策を実施

「ら・ぽーる」は民家のリビングをカフェ会場として使用しています。
　壁には色とりどりのコーヒーカップがセンス良く飾られており、立派な音響機器からは、オーナーが選んだ曲が心地良く流れ、贅沢なひと時を過ごすことができます。友人宅を訪れる感覚で参加できるのも魅力です。
　医療・介護等専門職の方が参加されており、近況報告のほか、お勧めする書籍の紹介等も行われているご様子。
　フランス語で「信頼」という意味を持つ「RAPPROT」をカフェ名にされたオーナー夫婦の温かさと、手作りの軽食でお腹も心も満たされます。

出来立てのパンやスイーツはオーナーお手製です

市内の認知症カフェについて

　令和４年度が始まり、コロナ禍も３年目に突入しました。
　本市では、市内の認知症カフェについて広報事業を行っており、令和４年４月現在、２７ヶ所の認知症カフェの広報のお手伝いをしています。
　収束の兆しがなかなか見出せない状況のため、休止を余儀なくされているカフェが多い中、地域の方が気軽に立ち寄れる居場所を増やしたいとの思いから、令和３年度には２件の新規のお申込みがありました。
　『With コロナ』として、少しずつではありますが、市内の認知症カフェにも動きが見えてきたように思います。

　今年度も認知症カフェ情報提供のほか、セミナー情報等もお知らせしていく予定です。

＊認知症地域支援推進員は、認知症カフェ開設を検討している方へ、運営に関する助言やご提案を行っています。ご相談等ありましたら、下記までご連絡ください。

北九州市認知症支援・介護予防センター　TEL 093-522-8765

認知症の人の希望をかなえるヘルプカード

数年前認知症介護研究・研修東京センター主催の「認知症になっても安心して外歩きが楽しめるまちづくり全国フォーラム」に参加した際、「認知症になっても交通機関を利用することとは～丹野智文さんからのビデオレター」という DVD を頂きました。その中で丹野さんは外出の際携帯している自作のヘルプカードを紹介しています。

なぜ国や市町村作成のヘルプカードやヘルプマークもあるのに、自分用のヘルプカードを作ったのでしょうか？

※DVD 制作：交通エコロジー・モビリティ財団/丹野さんインタビューショート版

―丹野さんはこう話しています。

まだ若くて元気なので、ヘルプマークを付けて公共交通機関の利用時に席を譲られてしまうのは、ちょっと違うなと思いました。

「私は認知症です」と書いたカードをいつも首から下げているのも何か違うと思いました。本当に必要な時だけ使うようにしています。

―丹野さんのヘルプカードは以下の構成です。

表面：若年性アルツハイマー本人です　ご協力をお願いいたします　利用交通機関の降車駅名等

裏面：住所・氏名・自宅の電話番号・妻のケータイ番号

※迷ったときは裏面を見せて、タクシーで家に帰れるようにしているとのこと。

―丹野さんはこんなふうにも語っています。助けてほしいと思って声を掛けた時に、見た目が若いので、認知症だと信用してもらえなかった。（だからカードがあった方がいい。）

私にとって外出するのは当たり前のこと。しかし、認知症と診断されると「危ないから」「道に迷うから」と一人で出してもらえない当事者が多い。財布も失くすからと持たせてもらえない人が多い。自分の自由な時間を持つのはすごく大切なことだと思う。

―自分用のカードを作ってみよう！カードをもって、出かけてみよう！―

東京センターが中心になって「認知症の人の希望を叶えるヘルプカード等のあり方に関する調査研究」が始まっています。

・丹野さんが拠点にしている仙台市で開催される「リカバリーカレッジ」（認知症当事者が社会参画するため、当事者が主体的に開く対話と学びの場）の参加者の多くは、道に迷うことがあっても一人で外出し、自らの想いも必要に応じてしっかり発信して、とてもお元気です。

・お試し利用が始まった地域で、お元気な高齢者も「とっさに住所や電話番号が出てこないこともあるので、カードに記入して持っておこう」と言われたそうです。まさに共生社会ですね！