



こもれび通信



活動報告

認知症とともに歩むまちづくりワークショップ2023開催報告

2023年12月1日(土)に認知症の方とともに歩むまちづくりワークショップを開催しました。ワークショップの目的は認知症の方が住み慣れた地域の中で尊厳が守られ、自分らしく暮らし続けることができるようなまちづくりをめざして現状の課題から解決策を導き出すことです。

参加者は民生児童委員・地区社協の方などの住民の方17人、地域包括支援センター等の関係機関の職員4人、学生1人、スタッフは6人で全体で28名でした。全体のファシリテーターはのコミュニティ・ミーティングという手法で地域での話し合いを多く経験している平澤則子先生(長岡嵩徳大学看護学部・教授)にお願いしました。実施時間は10時からで昼食を挟んで15時30分まで5時間半(休憩含む)にわたりました。参加して下さった方お疲れ様でした。

まず、発言は実感から未来志向で自由にお願いしたいと説明し、課題をひとりひとり付箋紙をつかってあげました。その後優先順位を考慮して話し合いで整理しました。

午後にはこの中から2つの課題について具体策を検討しました。(次項へ続く)

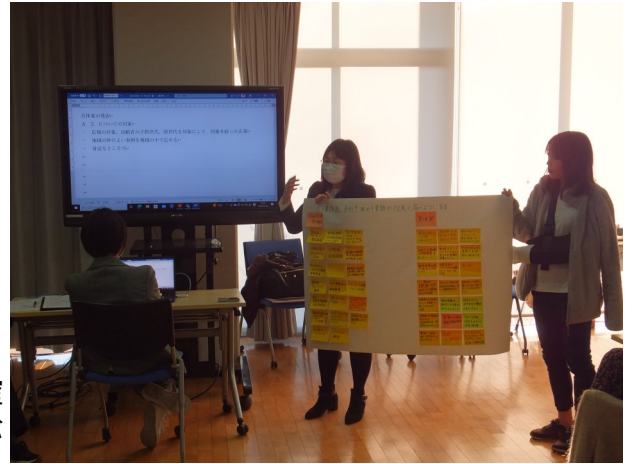
認知症の方とともに歩むための課題(優先順位順)

1. 認知症のことをオープンにできる
2. 認知症で困っている状況を周囲の人が助ける
3. 認知症となった当事者と交流できるような場を作る
4. 認知症となった当事者の声を聞く
5. 相談先、手引き等の情報が住民に届くようにする
6. 困難な症状の対応の手引きが必要
7. 認知症になっても働き続けられる環境がある
8. 認知症になっても移動に困らない公共交通機関が必要
9. 高齢化していく在日外国人への支援が必要



A 認知症をオープンにできる。

オープンにできない原因は「認知症は皆がなるわけなので恥ずかしい」など、認知症は年齢が高くなれば多くの人がなるということが知られていないことや、認知症をオープンにすることで支援をうけることができるなどのメリットが知られていないためだと言うことになりました。認知症についてもっと様々なことを知る機会を提供することが大切だとなりました。



B 相談先、手引き等の情報が住民に届くようにする

現在でも多くの資源で情報発信がされていることを確認し、さらに情報が住民に届くためには、①多くの人が参加する機会に相談先などの情報を伝える、②自治会掲示板などを活用した常時発信、④美しい絵・イラストを使った情報発信、⑤当事者の体験談や当事者家族の話を友人・近隣に広める、ということが必要だと話し合われました。

今後これらの具体策を実現する方法を様々な機関や住民の方と協働して検討していきます。



参加者募集中

認知症 学習支援プログラム
認知症でも僕のおばあちゃん！

高校生 だい君 が知る 認知症の世界



- ◆ 認知症を発症したおばあちゃんとその家族の物語を通して、認知症と認知症の人への関わりについて学ぶこと、そして、認知症についてより肯定的、受容的になることを目指す学習プログラムです。
- ◆ 下のURLもしくは右のQRコードからアクセスしてください。
- ◆ <https://ninchisyo-progrum.tuis.ac.jp/>

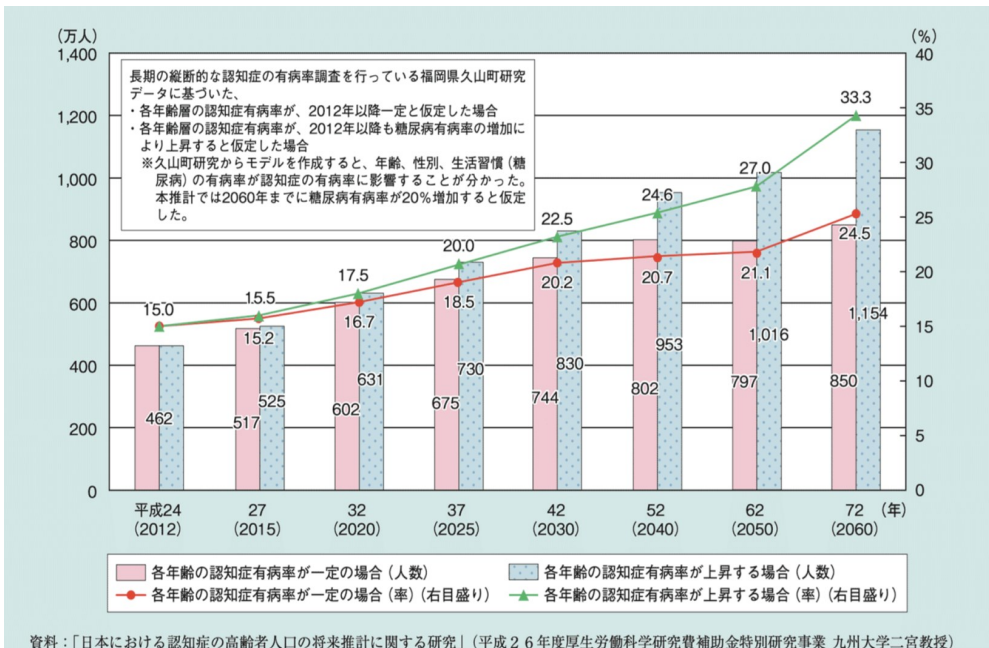


シリーズ認知症のことをもっと知ろう！～認知症の方とともに歩むまちをめざして～

第1回 認知症の方の人数は？

12月2日に行ったワークショップの時に、認知症のことが多くの方に正しく伝わっていないのではないかということが話題になりました。そこで、この通信の読者の方に認知症についての興味・関心を高めるためにシリーズを組むことにいたしました。第1回では、認知症の方の人数と今後の推移と、年齢別の割合について説明します。

図1は、九州大学が行った久山町研究から導き出した65歳以上の認知症の方の推計者数です。この研究では糖尿病になった人にアルツハイマー病の発症のリスクが高いということが得られたため、糖尿病の有病率が上昇した場合が示されています。糖尿病の有病率が今と同じであっても2030年

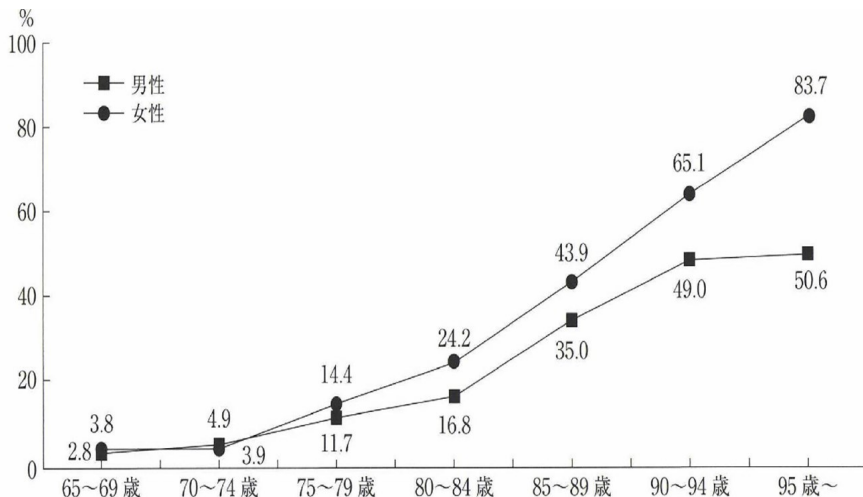


資料：「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」(平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業 九州大学二宮教授)

図1 65歳以上の認知症の推定者数と推定有病率

出典：日本フットケア共育機構：日本の高齢者人口3,623万人！

https://www.carefit.org/liber_carefit/dementia/dementia01.php



(佐藤通生：認知症対策の現状と課題。調査と情報—Issue Brief, 第846号, 1, 国立国会図書館, 東京, 2005— Available at : https://dl.ndl.go.jp/view/download/digidepo_8943898_po_0846.pdf?contentNo=1&alternativeNo=)

図3 認知症有病率 (男女別, 年代別)

出典：大井玄、認知症の人との共生社会とは～認知症高齢者は私である～、

老年精神医学会誌、32 p 228-235。2021

には認知症患者は700万人を超え有病率は20.7%で、糖尿病有病率が上昇すると認知症の推定患者数は900万人を超え有病率が22.5%になります。(有病率とはその病気を有する人数/全員人数) この図から、糖尿病の有病率が増加しなくても認知症の方は年々増加し徐々に有病率が高くなります。

図3(図2はなし)は佐藤氏らの研究による年齢別の認知症の有病率です。70歳代前半は数%であったのが、年齢を増すごとに有病率は高くなり、85歳をすぎると女性は44%、男性は35%となり、95歳以上では女性は84%、男性は51%となります。女性の方がどの年代でも認知症の有病率が高くなっています。

現在のところ認知症になる可能性は90歳を超えると半数または半数以上の方が認知症になってしまう可能性が高いといえるでしょう。



活動報告 ラジオ体操講習会(主催:千葉市若葉区、共催:東京情報大学)

ラジオ体操講習会が9月30日(土)の13時から15時に東京情報大学体育館で行われました。この講習会は本学と共催なので、こもれび通信で参加者を募集し、四街道市の方も参加し、千葉市若葉区・四街道市の両方を合わせて40人ほどの方が集まりました。なごやかな雰囲気の中であっという間の2時間で、全身の筋肉に爽やかな疲労感が私には残りました。

講師にはNHKテレビ・ラジオ体操指導者岡本美佳先生と、NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント館野侘奈先生を迎え、ラジオ体操第1, 第2について、体操の動きのポイントを一つずつを確認しながら行いました。休憩時にはヘルスケア実践研究センターからコーヒー等とコミュニティ・カフェのチラシを配布しました。参加者の方数人から「コミュニティ・カフェにまた伺うわ」と言っていただきました。



当日は9月末にして暑かったので、サーキュレーター3台を回しながら行いました。参加者の方は熱心に最後まで取り組まれていました。

学び舎の縁側 “こもれび” カフェの開催予定

第7回：令和6年2月17日(土) 13:00~15:30

通常開催：9号館ロビー 参加費：100円(飲み物・クッキー付き)

駐車場あり

※初回に発行したこもれび健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。



共催：岩淵薬品

編集後記：

春の訪れが待ち遠しい今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。今回はワークショップの開催をはじめ、認知症に関する活動や記事をお届けいたしました。また、つい先ごろより当センターによる認知症の学習プログラムも始まりました。認知症についての知識や、認知症を持つ方々と共により良い暮らしを築いていくためにとっても有用なプログラムとなっておりますので、ぜひこの機会にスマートフォンなどから見てみてください。スマートフォンでの見方がよくわからない方は、カフェの折にお声がけいただければご説明させていただきます。それでは、また次回のコミュニティカフェでお会いできることを一同楽しみにお待ちしております。

