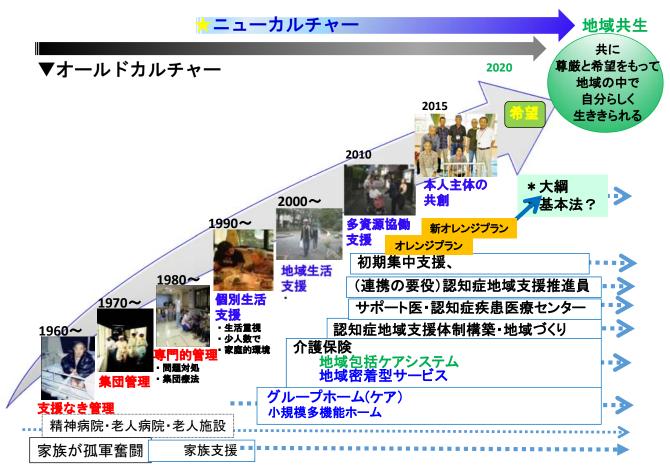
# 認知症対策に求められること



# ★重要なのは認知症の人をめぐる文化(価値観・機能等)の変革



#### 낯 パ ラ ダ イ ム シ フト

#### オールドカルチャー

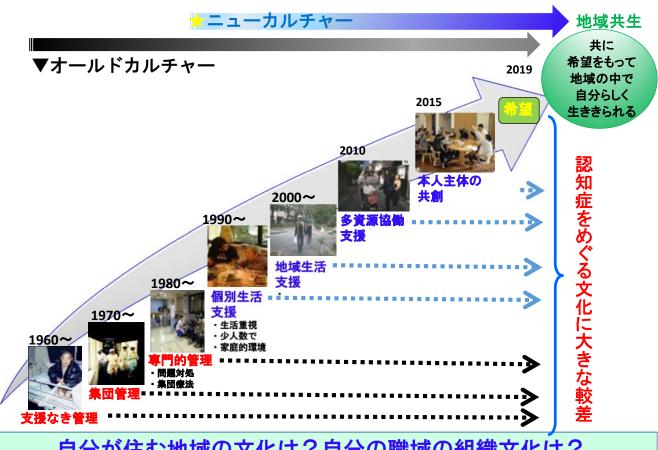
<他者視点、問題重視、地域から疎外、絶望>

- ①認知症は他人事、対象、一方的提供
- ②本人はわからない、できない
- ③自分らしさがなくなる
- ④本人は問題をおこす人、社会の負荷 認知症バリアに無関心
- ⑤本人の声を聴かない、語れる配慮なし 周囲が決めて、本人を枠にはめる ▲人としてあたりまえ(権利)無視
- ⑥地域から切り離す、茫然とした日々 支えられる一方
- ⑦あきらめ、孤立、暗く、絶望的

#### ★ニューカルチャー <本人視点、可能性重視、共生、希望>

- ①認知症は自分事、本人が主体、共創
- ②本人はわかること、できることがある
- ③自分らしさが(最期まで)ある、磨かれる
- 4本人は認知症バリアで苦しんでいる人、 認知症バリアフリーを本人と共に進める
- ⑤本人の声を聴く、本人が語れるよう注力 本人が決め、自分らしく暮らす(支援) \*人としてあたりまえのこと(権利) 守る
- **⑥地域とつながり深め共生、心豊かな日々** 地域の大事な一員として活躍、支えあう
- ⑥あきらめず、楽しく、希望をもって

# 2020年1月:同時代に60年間分の較差が存在



自分が住む地域の文化は?自分の職域の組織文化は?

## 本人の声より

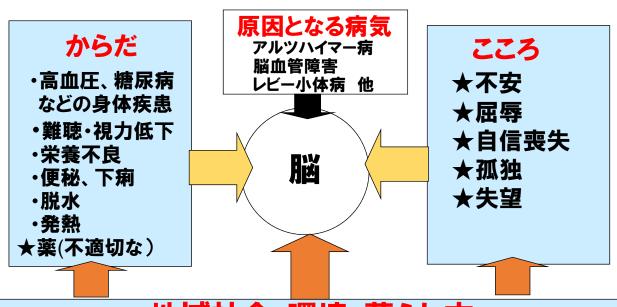
● 行った病院で、ぜんぜん違った。 先生も、職員さんも・・・。

自分は、たまたま、いい先生に出会えたから よかったけど、そうでなかったら、今頃、 どうなっていたか・・・。

●どこで暮らしているかで、天国と地獄のように違う。 ちがってしまうのは、おかしい。 なりたくてなったわけではないのに。

どこに住んでいても、いい人生を送れるようになってほしい。

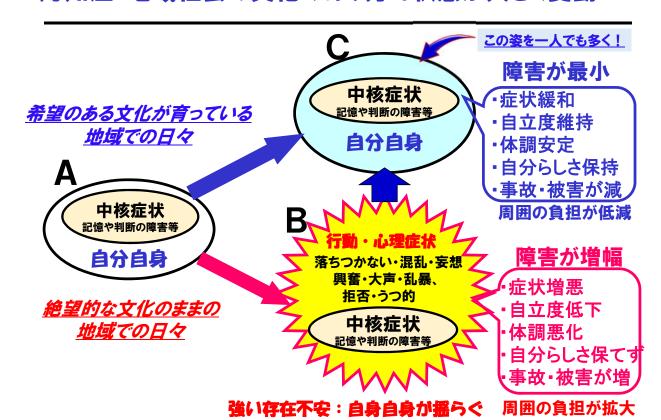
# 認知症の発症や悪化の引き金



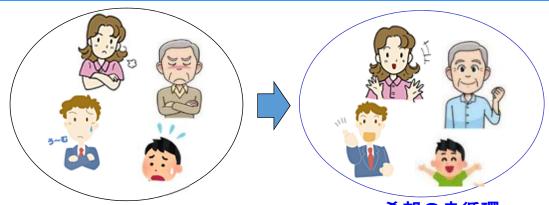
# 地域社会・環境・暮らし方

- ・刺激の不足:何もすることのない生活 ・孤立・閉じこもり ・五感刺激不足
- ・刺激が過多:あわただしい、複雑、なじみがない場・人・モノ・すごし方
- ・絶望的な文化:他人事、偏見、無理解、無関心、認知症バリアを放置

#### 認知症:地域社会の文化のあり方で状態が大きく変動



#### 絶望の悪循環を断ち切り、希望の良循環を地域全体で創る



#### <u>絶望の悪循環</u>

他者視点、問題重視、社会から疎外 暗く、楽しみなく、ピリピリ

- ⇒お互い消耗、対立、孤立、
- ⇒状態や生活悪化、互いの力が削がれる
- ⇒互いの負担・苦悩増加、世代間対立
- ⇒若い世代含め社会全体が絶望的

#### 希望の良循環

本人視点、可能性重視、共生明るく、楽しく、伸びやかに

- ⇒お互い伸び伸び、仲良く、つながり
- ⇒状態安定、互いの力が伸びる
- ⇒互いが楽に、負荷最小化、世代融合
- ⇒若い世代含め社会全体が希望持てる

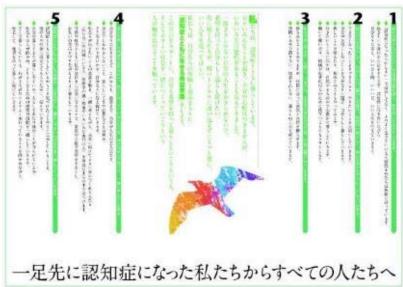
現状:「認知症で大変」とみなされ、絶望の悪循環に陥っている人が多数 ★困難例と言われる人ほど「希望」への転換を図ることで、ダイナミックに変わる

# 本人自身が、次に続く本人、そしてすべての人に認知症になってからの希望を呼びかける時代に



#### 認知症とともに生きる希望宣言」

- ★本人たちが声を寄せ合い宣言(2018.11)
- ★認知症の私たちだからこそできることがある
- ★大綱 ⇒ 全ての市町村でこの宣言の普及を



#### 認知症とともに生きる希望宣言:前文 \*リーフレット中面の中央

私たちは、認知症とともに暮らしています。

日々いろんなことが起き、不安や心配はつきませんが、いろいろな可能性があることも見えてきました。

一度きりしかない自分の人生をあきらめないで、 希望を持って自分らしく暮らし続けたい。

次に続く人たちが、暗いトンネルに迷い込まずにもっと楽に、 いい人生を送ってほしい。

私たちは、自分たちの体験と意志をもとに「認知症とともに生きる希望宣言」をします。

この宣言をスタートに、自分も希望を持って暮らしていこうという人、 そしてより良い社会を一緒につくっていこうという人の輪が 広がることを願っています。

#### 「認知症とともに生きる希望宣言」



- 1. 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
- 2. 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、 楽しみながらチャレンジしていきます。
- 3. 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、 元気に暮らしていきます。
- 4. 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、 身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。
- 5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすい わがまちを一緒につくっていきます。

診断を受けた本人が主になって活動する全国組織「日本認知症本人ワーキンググループ」 のホームページでご覧いただけます。(ダウンロード/プリントすることもできます) http://jdwg.org/

認知症でも、支えられる一方でなく、地域の支え手として活躍! 良循環:本人が活き活き⇔家族も活き活き⇔地域も活き活き



若者の服の繕いものを



ご近所をきれいに 町内会から表彰状 →家族もとても喜ぶ!



地域や子供の守り手として 防犯パトロール中



保育園で保育士さんの 人手不足の企業の 助っ人として活躍



貴重な一員として



# 希望の良循環」を一緒に創る

# 一人ひとりが、「生きた歴史」の語り部として



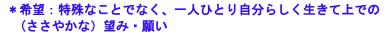




苦労や絶望の先にある希望を、自分の言葉、全身で

# 存在そのものを通じて 次世代が人として大切なことに気づく

行政職、専門職等が、「希望宣言」を地域や職域で伝え、語り合い、 「希望をもって共に生きる」地域づくりを牽引している地域





#### レーを地域でともに>



日本認知症本人 ワーキンググループ http://jdwg.org/



行政職が本人に 本人が希望宣言に 見入る。 「わたしも、こう 言いたかったあ」



**▶展示、配布、掲示** 相談窓口に常設、 来訪者に手渡し。 壁に拡大コピーを 掲示。



診断後の本人の 相談役として 本人を雇用。 診断後に希望を



配布し、本人の思 い、わがまちで 共に生きることを 話し合う。



<u>ケア職**が本人と共**</u>

本人が身近な友人 や地域の人たちと 希望を語りあう場



●<u>医療・介護の研修</u> 日常を振り返り、 改善すべきこと、 共にできることを



まで本人と共に できることがある, 会社や社会に貢献 したい思いを伝え



●本人と条例づくり 本人が参画して 「認知症の人と共に 築く総活躍の町」 に話合い、即実行。 条例(御坊市)

# 本人のことばより

- ●年寄りとか、認知症とか、ひとくくりにされるのは勘弁してほしい。俺は、俺だ。
- ●私抜きに、決められていく・・・。自分の時間・・・。本当に怖い・・・。
- ●だめ、しないでいい、あぶない・・・、そればっかりいわれる。情けない。いやんなる。少しでいい、自由にさせて。
- ●こんなことされたら、誰だって怒りたくなる・・・。
- ●世話になる一方は、つらい・・・。おとうちゃん(夫)やこどもたちのためになりたい。仲良くしたい。
- ●本音で話せる仲間がほしい。 味方になってほしい。
- ●外にでたい! 気晴らししたい! 働きたい!

#### 周囲にとっての問題解決を焦らずに

本人なりの、小さな希望を、いっしょにつくる 本人なりに(些細な)願い、やりたいことがある 「好きなこと」をいっしょに、楽しく、心豊かな日々を。



ちょっと一緒に、 好物の一品を



ちょっと一緒に、 生け花を



ちょっと一緒に 気晴らしがてら買い物に



ちょっと一緒に、 音楽を



ちょっと一緒に、 絵を見に



ちょっと一緒に 会いたい人に手紙を

# ★男性編!

#### 本人なりに些細な願い、やりたいことがある 「好きなこと」をいっしょに、楽しく、心豊かな日々を。



ちょっと一緒に将棋でも



新聞見て、しゃべろうよ



いっしょに図書館に とても落ち着く・・・。



ちょっと一緒に、田んぼ 見に



ちょっと一緒に、一風呂



仲間と飲むのが、一番!

# 行方不明は、まだまだ歩けて元気な人だから起きている!

【調査1】厚生労働省 全国の全市区町村(1741)対象の調査(2014年)

- \*把握している認知症の行方不明者数(実人員)は、5,201人(2013年度)
- \*要介護度別の回答の4,213人の内訳

介護保険申請前 26.2%

要介護1 24.2% 要介護2 20.3% 要介護3 18.9.%

【調査2】釧路地域SOSネットワーク10年の検証調査

(釧路地域SOSネットワークと永田の協働研究:2003年)

- \*警察に保護された件数 129件
- \*保護された時の本人の状態と家族の状況(事例分析)

認知症の疑い 症状の出始め 症状が多出 身体機能低下 終末

20.2 %

43.4.%

予期せずびっくり 普通に生活

不安持ちつつ 一人で外出

23.3%

ハラハラ見守り

7.0%

独居で警察で保護されるまで誰も気づかず

6.2 % 頻回でヘトヘト



# 大切だと思うこと



認知症の人が、一人歩きを楽しめるまちづくり





地域に出て、認知症の人と共に町を歩くこと





認知症の人のことや思いを伝え歩くこと

(大牟田市 猿渡さん作成)

(大牟田市 猿渡さん作成)



その人"に"何が出来るか? ⇒ その人"と"何ができるか?

# 地域に暮らす認知症高齢者の支援会議



## 「免許返納」を、より良いその後をつくるチャンスに

### 運転を諦めなければならない時期がくる・・・

\*「免許返納」、「運転をやめさせる」を目的にしない。

⇒「これからも、











# 本人の「居場所」を一緒につくる →地域で活躍! 行政+介護事業者+地域の人達がともに





デイサービス内で本人ミーティング



介護福祉課長も、本人たちとともに

#### 地域に飛び出すカフェに!

外に行きたい・・・ 山に登りたい・・・。

→わたしも~。 仲間を募ろうよ~。⇒

# 聴いた声を、無理と決めつけずに、





鳥取県鳥取市にある山 標高263m



若年性認知症の人の 一声をもとに、地域参加を 一緒に楽しむ人たちの 自然体の集まりが育って います。

# 本人の声をもとに 「自分たちが日々の中でできることを」と、動き始めた人たち



交通機関の人たち 鉄道、バス、タクシー



警察の人たち



消防団の人たち 防災の人たち

# \*「地域が日々の中の生命線」と痛感している人たち



町の商店、企業が 商店、コンビニ、スーパー 飲食店、理美容店、 パチンコ、カラオケ、その他



戸外で働く人たちが 土木、(夜間)工事 農林水産業、 運輸、配送、宅配、その他

- ・他人事じゃあない。
- 気がかりな人たちを、たくさんいるよ。
- ・ひと言、かけてくれれば自分たちもやるよ。
- \* 行政、専門職以上に当事者に早期に出会っている。 行政・専門職とつながると日常的、緊急時に力を発揮。

#### 好きなこと・やりたいことの仲間たちが



音楽を楽しみたい



絵を眺めていたい



スポーツを楽しみたい \*全国認知症ソフトボール大会 (富士宮市)



山登りしたい

問題対策でなく、よく生きる可能性、地域とのつながりを保つ・伸ばす。

#### 若者たち、子供たちが、認知症の人と触れ合いながら



中・高校生や若者が



小学生やちびっ子たち 若いパパママが





わからない悲しさ、仲間がいるうれしさは、おんなじだ。 いっしょに楽しめる!自分たちが役立てることがある!

# まちの書店や図書館とともに ~新しい考え方や情報を、町の多世代の人たちに効果的に~



認知症本人のブックフェアを開催

「認知症当事者の語り~ありのままの声で~」



- \*本人の著書を集めてのフェア
- \*これからの生き方・支え合い方を より多くのまちの人に知ってもらう
- \*本人が勇気と希望をもてるように
- \*全国の書店や図書館でのブックフェアが 広がっている。



#### 「認知症とよりよく 生きる」コーナー設置

\*行政や地域の関連情報を図書館で多世代の 人たちに。

\*書店員さんたち、図書館の人たちも、大事なパートナー!

#### 認知症とともに生きる希望宣言:最後のメッセージ(裏面)

\* 今とこれからを、 よりよく生きていくために、 一人でも多くの人が、 わが事として「希望宣言」をし 一緒に歩んでほしいです。

\*この希望宣言が、さざなみのように広がり、 希望の日々に向けた大きなうねりになって いくことをこころから願っています。

認知症本人ワーキンググループ (2018年11月)

★希望のリレーを、あなたから、周りの誰かへ