

認知症になっても大丈夫！

そんな麻生区をめざして

～認知症の人の声からはじまる

地域のしくみづくり～

麻生区役所地域みまもり支援センター

(福祉事務所・保健所支所)

地域支援課

目 次

1	経緯	1
2	認知症のある人の声	4
3	区民への周知	10
4	認知症のある人の体験談（講演会にて）	13
5	今後に向けて	15

参考資料

- ・ 本人にとってのよりよい暮らしガイド
- ・ 認知症と共に生きる希望宣言
- ・ 認知症施策推進大綱（概要）

1 経緯

麻生区役所地域支援課では、区の認知症施策の推進のために平成27年度から「あさおオレンジプロジェクト」（認知症ケア会議）を開催し、関係機関・団体から意見を取り入れて取組を推進しています。

＜麻生区の認知症施策のテーマ＞

認知症にやさしいまちあさお

＜これまでの取組＞

平成30年度

- ・「あさおもの忘れガイドマップ」の作成
もの忘れが心配な人が相談できる機関や、認知症カフェなどを掲載した資料です。



- ・RUN伴
認知症の人や家族、支援者、地域の人々がリレーをしながら一本のタスキをつないでいくイベントです。麻生区で応援チームが発足し事業所からの応援メッセージのパネル展示、認知症カフェを開く等の取組をしました。



令和元年度の取組

第1回あさおオレンジプロジェクトでの話し合いの中で、本人の意見を取り入れた施策を推進することを目的に、認知症の人の声を集め、集約することになりました。

今、認知症になっても安心して暮らせる地域の支援体制づくりが求められています。

<国の動向>

新オレンジプラン（2015年1月）以降、「本人の視点重視」が施策の重要な柱として位置付けられています。

令和元年6月18日に認知症施策推進大綱が発出され、基本的な考え方の中に、「共生」（本人が尊厳と希望を持って、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現）「予防」（認知症になるのを遅らせる、またなっても進行を緩やかにする）が盛り込まれました。2025年までに全ての市町村で本人の意見を重視した施策の展開が行われる事が目標となっています。

「本人の意見を重視した施策の展開」は
根幹は本人の声をもとに、

- ・ 本人の意思・生き方・生活を重視
- ・ 何事も本人と決める・一緒に進む
- ・ 本人の力を重視／可能性重視
- ・ 本人が支え手として活躍
- ・ 本人が地域に出る／出られる環境
- ・ 初期～最期までより良く生きる
- ・ 多様な人がつながり一緒に歩む・・・を実現させるもの

そのための一歩となるよう本人の声を集めました。

<声の収集の方法>

令和元年6月に麻生区役所地域支援課から関係機関等に依頼をし、集約しました。

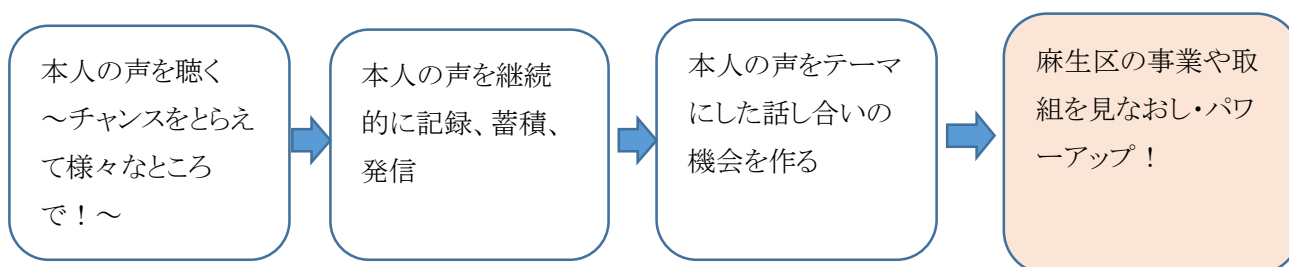
関係機関等

- ・あさおオレンジプロジェクト委員・麻生区内地域包括支援センター（7か所）
- ・サポートほっと（認知症の相談機関）・どんどん（若年性認知症の会）
- ・介護事業所・認知症の人が参加する場面（認知症カフェ・話し合いの場など）等

認知症の人と接する中で何気ない本音の一言・話した場面・その時の対処の仕方について可能な範囲で記録をし、地域支援課でエクセル表に集約しました。

令和元年7月から11月迄で本人の声81件、家族の声1件が集まりました。

令和2年度以降の取組



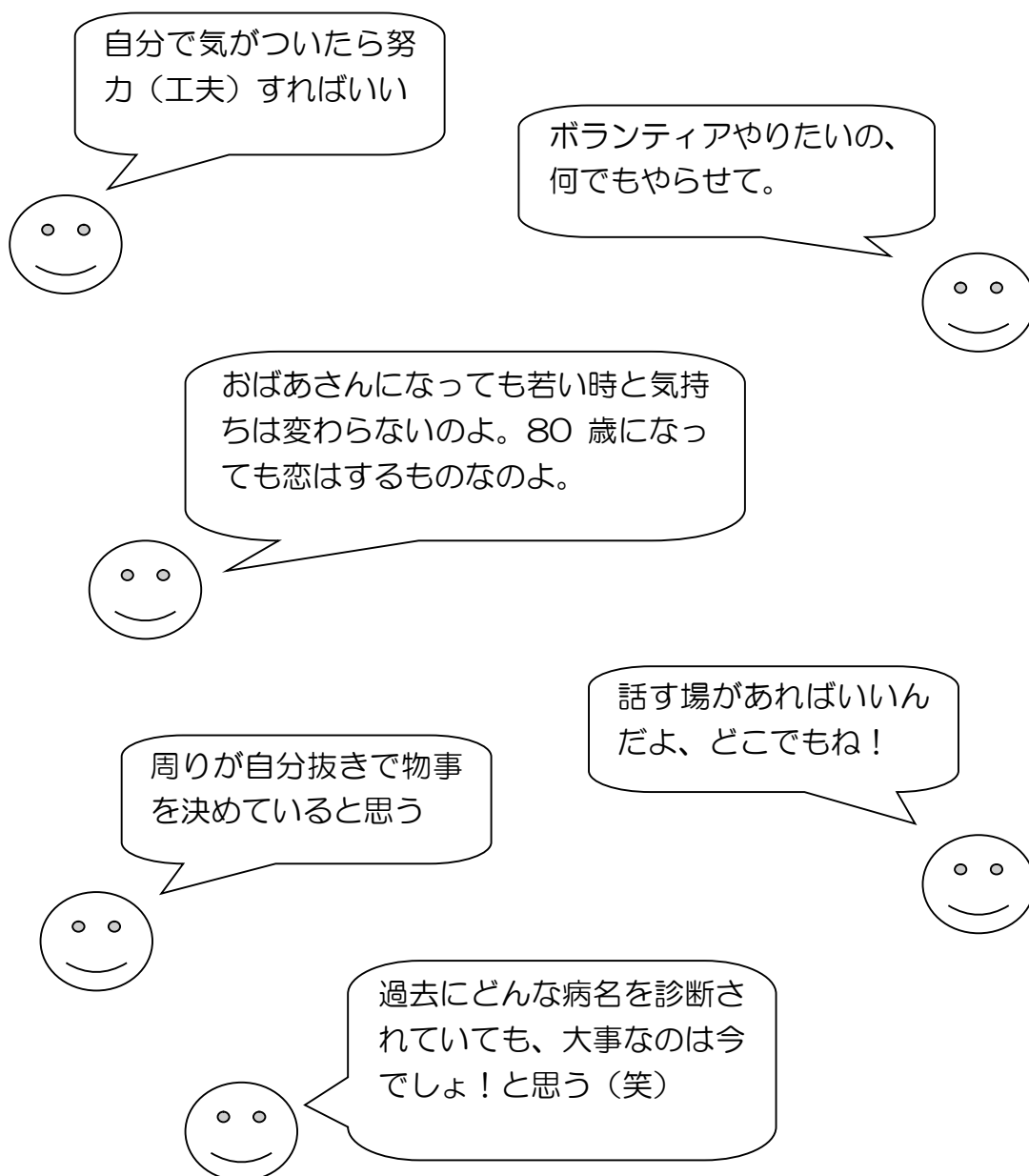
皆様にお願ひ！

- これからも本人の声を「本人からの情報発信」ととらえ今後も継続的に記録していきます。本人の「ありのままの声」をお寄せ下さい！
- 多くの区民の方と共有し、事業・取組に活かしていきます。

※参考出典：本人の声を起点とした認知症地域支援体制づくりガイド

2 認知症のある人の声（抜粋）

集まった声からは、「自分らしく生きたい」という思いが伝わってきます。



認知症のある人の声(全体)

<認知症のとらえ方>

No.	いつ(年月日)	どこで(場面)	何を(内容)	対処
1	/	/	気にするかしないかの問題だよ	/
2	/	/	自分で気がついたら努力(工夫)すればいい	/
3	/	/	自信が無くてどこかへ隠れたいような気持ちになった	/
4	/	/	(藤田和子さんの本を読んで)認知症でもやれば出来るんだと思った。	/
5	/	/	(認知症かどうか)自分の心次第だよ	/
6	/	/	できない事だらけでもう怖いもんなんてないよ。	/
7	/	/	(予定を忘れる...)元々、思いついた通りに動いてるだけだよ。	/
8	/	/	過去にどんな病名を診断されていても、大事な今は今でしょ!と思う(笑)	/
9	/	/	認知症って病気なのかなあ...	/

<自分自身の体調について>

No.	いつ(年月日)	どこで(場面)	何を(内容)	対処
1	R1.6.17	訪問時	「カレンダーが手放せないの。」	ご自身でスケジュールの管理ができていることを一緒に確認。
2	/	/	わたしこの頃変なのよ、こわれちゃうのかしら。	/
3	/	/	何だかボーっとして考えられないの。	/
4	/	/	生きてるのよね、わたし生きてるのよね。	/
5	/	/	この頃思い出せないの。どうしちゃったのかしら。	/
6	/	/	あーいやだいやだ思い出せない。	/
7	/	デイサービス	助けてください。怖いんです。	/
8	H31.2	定例会 本人トーク時	物忘れすごくある、くやしい。息子に心配かけたくない	仲間で見守ることを心がけた
9	R1	定例会	それ、私が言ったの?ごめんなさい、すぐ忘れちゃって。	/
10	/	/	忘れることは我マンできない、くやしい...気にしない人もいる。個人差あるから...	/
11	/	/	忘れるっていうよりも、覚えられないんだよなあ	/
12	/	/	順を追っていけば思い出せはするのよ。	/

<周囲の人について>

No.	いつ(年月日)	どこで(場面)	何を(内容)	対処
1	/	/	みんなわたしを見るとにげるのよ、わたし、こわいの？	/
2	/	/	やられたらやり返す。	/
3	R1	定例会外出レクの時の会話	カフェ？に参加したら高齢者ばかりで、ちょっとね	/
4	R1	個人的関わりの時	友人達が私を避けていると感じる	/
5	R1	個人的関わりの時	周りが自分抜きで物事を決めていると思う	/
6	/	利用者宅	私のペースも考えて、物事を進めてほしい。	/
7	R1	/	普通に接してほしい	極力自然に接する事を心がけた
8	/	/	病気になったことで私の役割を勝手に外されてしまった…不本意だ…	/
9	/	/	医者は皆はっきりしたことを言ってくれない。きっと皆わからないのでしょうね。	/

<前向きな生き方>

No.	いつ(年月日)	どこで(場面)	何を(内容)	対処
1	R1.6	本人から親族への手紙	私の人生もあと何年かわかりませんが、とにかく笑顔で人々と接触し、日々を送りたいです。	/
2	/	/	うん、今はいいよ、いいよ。	/
3	R1.7.12	訪問時	「何を言われてるのかさっぱりわからなくなっちゃった。でも大丈夫です。」	生活で何ができて、困っているか判断がつかない状況になり、気持ちを表出することへの抵抗が出やすい様子が伺えた。段階を踏みながら信頼関係を構築し、必要なサービスへ繋げた。
4	R1.7.11	グループホーム	毎日が新鮮！	/
5	/	/	(忘れてるから)いつも新鮮だよ	/
6	H31.2	定例会本人トーク時	ストレスだらけ、でもいつもニコニコされると言われる。ニコニコできない所には行かない	/
7	/	/	道に迷っても心配ないよ。日本語しゃべれるもん、訊けばOK	/
8	/	/	日本語が通じるんだから、道に迷ったら誰かにきけばいいよ。なんの心配もしてないよ！	/
9	/	/	健康のヒケツは犬の散歩だよ！	/
10	/	/	忘れたってどうにかなるってもんだよ！	/

<嫌な事>

No.	いつ(年月日)	どこで(場面)	何を(内容)	対処
1		デイサービス	男性にトイレ介助されるなんて痴漢をされる位、恥ずかしいもの。	
2		利用者宅	デイサービスに行けだなんて、馬鹿にしている。	
3			家族にデイサービスに連れていかれたが、重度の認知症の人が多くショックだった。連れていかされてとてもイヤな気持ちになった。家族は自分を重度の認知症にさせたいのだろうかと思った。	
4	RI	定例会	人に腕を組まれるのは子供っぽいからイヤ	危ない時だけ支える事にした
5		個人的関わりの時	他人の世話にはなりたくない	
6		個人的関わりの時	運転する事や酒を飲む事にまで、とやかく言われたくない	
7		個人的関わりの時	今はほっといてほしい！	
8		個人的関わりの時	女の子達(包括や介護事業所)にバカにされたくない	
9		家庭で	(続けていくつもの事を言わないで) ゆっくり言って！	
10		利用者宅	そこまで運動してまで長生きはしたくない。	
11			ニュースの影響もあると思うけれど、認知症だからといって運転が出来ないと決めつけないでほしい。頭にくる。	
12			認知症だからってあれもダメ！これもダメ！がんじがらめにされたんじゃ、イヤになっちゃうよ！	

<したい事>

No.	いつ(年月日)	どこで(場面)	何を(内容)	対処
1	R1.7.11	グループホーム	足の具合が悪いから早く治りたい。	
2	R1.7.11	グループホーム	トイレを一人で行けるようになりたい。	
3	R1.7.11	グループホーム	働きたいけど力がない。	
4	R1.7.11	グループホーム	車椅子をやめたい、歩きたい。	
5	H31.2	定例会 本人トーク時	卓球やりたい	
6		外出時	ボランティアやりたいの、何でもやらせて。	認知症カフェでもお手伝い
7		個人的 関わり の時	大好きな歌を歌える場ならどこでも行きたい	
8	R1.12.21	オレンジ リング百 合丘カ フェ	「昔の歌しか歌いません。歌は好き。」	オレンジリングカフェ百合丘の プログラムに歌を入れた。
9	R1.7.3	オレンジ リング百 合丘カ フェ	「皆さんとこういう風に話すのが良いんだよ。」	初めてのカフェでの草むしりで 参加してくださり、次回もお誘い する。
10			話す場があればいいんだよ、どこでもね！	
11	R1.6.17	訪問時	「前は旅が好きだったけど、今は一人では行けない。」	一人で出かけて、迷ってしまうこ とへの不安感を傾聴し家族と旅 行に行く等、外出の機会を保て るようにした。
12			車の運転が続けられないと残念だな…更新できるかどうか…	
13			ちょっとひとりで出かけたくなる時もあると思う。	
14			生活に自信がないの、でも、色々知りたいと思っているの。	
15			妻に世話になっているばかりじゃあ、男としての面子が立たないよね…働きたいよ。	

<感謝の気持ち>

No.	いつ(年月日)	どこで(場面)	何を(内容)	対処
1	R1.7.5	病院から自宅まで送っている車内で	「送ってもらって悪いね。1000円あるから箱そばぐらいならおごれるよ。」	送ってもらって申し訳ないという気持ちを受け止めた。
2	R1.7.2	訪問時	「来てくれてありがとう。」	独居での不安感が伺えたため、包括の連絡先を見える所に貼って頂いた。

<家族について>

No.	いつ(年月日)	どこで(場面)	何を(内容)	対処
1	/	生活リハビリクラブ 麻生(デイ)	「息子が洗濯の仕事をしているの。薬をたくさん使うので心配なの」	時々「家に帰らなくちゃ」と落ち着きがなくなる。上記の想いが湧き上がってくるのだと感じる
2	R1.7.5	来所時	「娘には話せない。ここなら話せると思って。」	わざわざ来所して相談をしに来てくださったことをねぎらい傾聴。
3	/	/	娘におこられてばかりいるの、私、どーしちゃったのかしら。	/

<戸惑い>

No.	いつ(年月日)	どこで(場面)	何を(内容)	対処
1	/	グループホーム	どうしたらいいかしら？	/
2	/	グループホーム	さてどうしようかしら？	/
3	/	グループホーム	分からなくなっちゃった	/

<〇〇しなくてはいけない>

No.	いつ(年月日)	どこで(場面)	何を(内容)	対処
1	/	グループホーム	ご飯作らなきゃ！	/
2	/	グループホーム	息子や夫の様子見なきゃ！	/
3	/	グループホーム	約束があるから行かなきゃ！	/
4	/	/	頑張らなきゃと思う	/

<その他>

No.	いつ(年月日)	どこで(場面)	何を(内容)	対処
1	/	デイサービス	おばあさんになっても若い時と気持ちは変わらないのよ。80歳になっても恋はするものなのよ。	/
2	/	スタッフの親族	私は私です。	/

<家族の声>

本人が不自由に感じていない事が多く、言葉を拾えない。何か失敗したら、関わる人達が早くに対応した事で、本人にとっては困ったりとまどう事が少なくなり、問題ではなくなっているからだと思う。

3 区民への周知

- 区役所ロビー展示（認知症の人の声のポスター掲示・資料配布）
 - ・ R1. 9/25（水）～10/2（水）（7日間）
 - ・ R2. 1/21（火）～2/20（木）（24日間） ※土曜開庁日を含む
- 図書館で学ぶコーナー（麻生図書館で認知症の本・資料・声の展示など）
 - R1. 9/18（水）～10/2（水）（15日間）



- RUN伴+
 - R1. 9/21（土） A4横に声を1枚ずつ印刷して冊子にしました。



- 認知症講演会
 - ・ 「若年性アルツハイマー病とともに」 R1. 10/21
 - ・ 「認知症になっても大丈夫！そんな地域を目指して」 R2. 2/18
- 市民向け認知症サポーター養成講座 R1. 10/29（火）でポスター掲示

<認知症の人の声への反響>

方法：声の傍らに付箋を置き、自由に記入してもらいました。

- 自分も同じように思うと思います。
- 「私は私です」 そうです！ 私も私です ありがとう
- 一緒に笑顔！！
- いくつになっても子ども（50才？60才？）のことは心配なのですね！！
- 認知症の人の想いが少しわかった
- 本人の声が色々あってよかった。認知症の方も不安や心配事が多くて大変だと思った。
- 好きな事ができなくなるのはつらいと思う。少しでも実現できたらいいのに、と思った。
- 愛しくて抱きしめてあげたい！！
- こんなにステキな企画ありがとう ♡
- 認知症になっても大丈夫って思いたい！
- おこられてばかりはいやですね。気持ちが落ち込みますね。
- いっしょに卓球やりたいですね。今度誘ってください
- 認知症若い人も理解していかないと・・・。
- 認知症の人と接する時の参考にします。
- 人生の先輩方はお手本です。
- みんなが助けてくれたら、ぎりぎりまで家に居たい
- 私にもできるのなら認知症の人の支えになってあげたいです。
- 私もニコニコして生きていきたいと思いました。一緒ですね。
- 「80歳になっても恋はするものよ！」心は純粋なまま・・・なのですね ♡
- 感性はみずみずしく生きてるのですね！
- 自分（は）（を）助けられるのは自分ですよ
- できることは待つ、失敗は普通の人にもある。心に留めます。
- 認知症になってもやりたいことがやれる それが大事
- 忘れた時の工夫を考えればよいだけ！！とても元気づけられることばでした。
- つ♡き♡ひ♡
- 認知症は長生きの大変さを助けてくれる宝物って。長生き目標やめて各々の寿命をまっとうする方が良い。
- 頭でわかっているけど、できなくなる頼りない自分を笑顔で受け入れきれない。
- 認知症でもできることはたくさんある！！

- がんばってください わか 😊
- ファイト！がんばれ～！
- そばに安心できる人は必ず居ます。
- ONENESS たくさんの学びをありがとうございます ♡
- 人生の先輩方はお手本です。
- がんばって 😊
- 良企画ですね！勉強になります。
- いろいろがんばってね
- お年よりの知恵を必要とする人たちもいる。
- 認知症だって人生です。圏外にしてはだめですよ。

4 認知症のある人の体験談（講演会にて）

認知症講演会 「認知症になっても大丈夫！そんな麻生区をめざして
～認知症の人から学ぶ思い・願い～

令和2年2月18日(火) 13時から15時30分 麻生区役所第1会議室



私は2018年の末に放送されていた、主人公が若年性認知症を患うというドラマを見ている中で、自分と重なる部分が多くあり、不安を感じて病院を受診し若年性認知症と診断を受けました。

私は認知症になってしまったので何も分からない状態になるのだと頭が真っ白になり、涙が止まりませんでした。

息子が高校生になり、自分の時間を大切にしていきたいと思っていた矢先だったので、とても辛く、しばらく自宅に引きこもる生活が続いていました。

市役所に出向いたら若年性認知症の資料が無く、重度になってからの支援のパンフレットのみを渡され、多摩の若年性認知症総合支援センターを紹介されました。総合支援センターで守谷さんが私の話に耳を傾けて下さり、家に閉じこもっていて居場所の無い私に「DAYSBLG! はちおうじ」という素敵な居場所を作って下さり、年代の異なる素敵なメンバーさんとの出会いもありました。BLG!のメンバーさんはとても笑顔が素敵でやりたい事に積極的に参加しています。

正直に言いますと、認知症にはなりたくなかったです、悔しいです。

不自由な事もありますがたくさんの方々との繋がり、「認知症になったから不幸、終わりではない」と思えるようになってきました。

住み慣れたまちで安心して暮らせるために微力ながら私も当事者の1人として少しずつ声を挙げていければ良いと思います。(40代女性)

認知症になっても楽しく生きましょよ、みんなで楽しくやっていたら、認知症なんて怖くないよ。(50代男性)



認知症になって、仕事を辞めて6年から7年、何もしないのは退屈だから何かを作りたいなという事で、竹で靴べらを作り始めました。野菜も畑で作っています。

仕事はしていないので無駄なお金を使わないようにして、車も乗らなくなったのでガソリン代も使わなくなり、最初は歩くのがきつかったけど、今では車を使わない生活に慣れてきました。

うちの家内は仕事をしているので、私も仕事を探したいと思っています。昔の友達から植木屋さんの手伝いの話は出ているので、いい友達を持つと、また紹介してもらえるのだと思います。

働きながら、徐々に体を動かして認知症に負けないように自分なりにやりたいと思います。(70代男性)



2015年2月、58歳の時メモリークリニック外来を受診して、3月にアルツハイマー型認知症と診断され、会社は来なくてよいと言われました。

先生から「社会とつながりを持ちなさい」と言われ、その年の11月に川崎市の若年性認知症の会「どんどん」に参加させて頂きました。大山街道ふるさと館で民謡の会を見学しハーモニカの演奏を見て、「ハーモニカを吹きたいな」という事になり、どんどんの定例会でも時々演奏しています。(60代男性)

5 今後に向けて

令和元年度に本人の声を聞く試みをし、多くの意見を聞く事ができました。関係者の方々にはご協力を頂き、ありがとうございました。

次年度はさらに、認知症のある人にとって暮らしやすいまちづくりに活用できるよう、本人の声を聞いていきたいと思えます。

引き続き、普段認知症の高齢者と接する機会が多い施設や事業所にご協力を頂き、声を聞く時にテーマを絞り、「本人が普段の生活の中で工夫している事」や、「こうなったらもっと暮らしやすい」という意見を集めていきたいと思っております。

集約ができましたら、オレンジプロジェクトでの検討を経て、実現に向けて取り組んでいきたいと思えますので、ご協力の程、よろしくお願いいたします。

発行 令和2年5月

問い合わせ先 麻生区役所地域みまもり支援センター(福祉事務所・保健所支所)

地域支援課 地域サポート係

電話 044-965-5160

FAX 044-965-5169