地域で声かけ、見守りを

住み慣れた家・地域での生活を継続することができるように、利用者の状態や必要に応じて、「通い」を中心に「泊まり」「訪問」の３サービスを組み合わせて提供する在宅介護サービス「小規模多機能型居宅介護事業所」。本市の小規模多機能型居宅介護事業所である「花渡川」に勤務する介護福祉士の濵上恵美さんに、実際に認知症の方を介護する際の様子などお話を伺いました。

小規模多機能型居宅介護事業所　花渡川
介護福祉士　濵上　恵美さん

本市の小規模多機能型居宅介護事業所「花渡川」に勤務する介護福祉士の濵上恵美さんは、花渡川を利用する認知症の方を出迎え、事業所内でのレクリエーションや体調の管理、食事や入浴の介助などを行っています。また、訪問介護で自ら認知症の方の家を訪れ、食事や服薬の支援を行うなど、利用者の生活のサイクルに合わせた支援を行っています。

認知症の症状は人それぞれでさまざまですが、自宅で1人で生活できる方もいます。「誰かが声をかけたり、手伝ってくれればこれまでと同じような生活ができる方もいる。その役割を私たちが担っている」と濵上さんは話します。

「話を聞く」「寄り添う」を心がける

濵上さんが認知症の方と接する時に大事にしていることはしっかりと話を聞き、思いに寄り添うこと。症状は人によってさまざまで、少しの介助で普通に生活できる方がいる一方で、実際に濵上さんが訪問する利用者の方の中には、日付が分からない方や季節が分からない方、食事の時間が分からない方などがいます。中には認知症特有の症状である「被害妄想」に陥る方もいます。自分自身で物をしまったのに、そのことを忘れてしまい、盗まれたと思ってしまいます。そのような方と接する時に心がけているのは、「話を聞く、寄り添う」ということ。その人が訴えることをしっかりと聞いたうえで、こちらの話をして納得してもらえるように寄り添うことが大事だと話します。

地域で声をかけて、地域で見守りを

今までできていたことができなくなったり、昨日のことを覚えていなかったり、今日1日をどのように過ごせばいいのか分からなかったりと、生活動作の一つ一つがうまくいかない中で、「認知症の方ご本人が一番不安を抱えている」と濵上さんは話します。そのような方に対して「大丈夫ですか？」「今日はどうしますか？」など、身近な地域の人が声をかけてあげることで認知症の方たちは安心し、少しの声かけで生活が整っていき、自宅で過ごすことができるようになることもあります。

「認知症だからと特別な目で見るのではなく、共にこのまちで暮らすご近所さん同士として、変わらずに地域の方が声をかけて見守ってほしい。専門的な知識を身に付けていなくても、地域の方にもできることがある」と濵上さんは話します。

認知症に関する困りごとは、私たち
認知症初期集中支援チーム がサポートします

「認知症初期集中支援チーム」は、認知症専門医と専門知識を持つ保健師、社会福祉士等で構成するチームです。認知症の方（疑いのある方）やそのご家族を訪問し、相談に応じます。病院受診やサービス利用、家族への支援などの初期支援を包括的・集中的に行います。認知症に関するお困りごとがありましたら、まずはご相談ください。

■問合せ　地域包括支援センター　☎73-5131

「それでもいいよ」とサポート

私たちの地域には、認知症の方たちをサポートする「認知症サポーター」がいます。そのサポーターを養成する「認知症サポーター養成講座」で講師役として養成講座を運営し、認知症への理解を広めるキャラバン・メイト。本市のキャラバン・メイトで、小規模多機能型居宅介護事業所「愛」の管理者でもある神園伸子さんに認知症の方と接するときにどのようなことが大切なのか、お話を伺いました。

小規模多機能型居宅介護事業所　愛
管理者　神園　伸子（しん）さん

本市のもう一つの小規模多機能型居宅介護事業所である「小規模多機能型居宅介護事業所『愛』」に勤務する神園伸子さん。「愛」の管理者として勤務しながら、認知症サポーターを養成する「キャラバン・メイト」として認知症への理解を広めています。

利用者の方々から多くのことを教えてもらった

現在はキャラバン・メイトとして認知症への理解に関する活動を行っている神園さんですが、元々は管理栄養士として特別養護老人ホームの南方園で働いていました。その当時は介護に関する知識もありませんでしたが、仕事をする中で利用者の方々から刺激を受け、自分でもできることがあるかもしれないと、ケアマネジャーの資格を取得し、平成20年の「愛」の立ち上げから携わってきました。手探り状態で認知症の方の介護を行ってきた神園さんですが、認知症の方からたくさんのことを教えてもらい、この仕事をしていてよかったと振り返ります。「認知症の方とはコミュニケーションが取れないと思っている方もいるかもしれませんが、横並びでしっかり伝えれば、認知症の方でも分かっていますよ」と神園さんは話します。

「それでもいいよ」が認知症のサポート

認知症への理解を深めるために大切なことは「認知症のことを少しでも知ること」と話す神園さん。認知症のことを知り、その人にとって適切な関わり方をしていくことで、認知症の方も安心し、その症状が改善していきます。

「例えば、ごみを出す曜日を間違えてしまっていた場合、曜日を間違えていることを指摘するのではなく、ごみを出さないといけないということを覚えていたことを認めてあげることが大事」と話す神園さん。間違いを責めず、できていることを認める、「それでもいいよ」と言ってあげることが認知症のサポートだと話します。

認知症の方にとって住みやすいまちに

認知症サポーターの養成を行っている神園さんには、「認知症を理解してサポートしてくれる方を増やしたい」という思いがあります。以前と比べると介護サービスも整い、地域の支えがあれば1人で家で暮らせる方も多くなっています。「認知症のことを理解してサポートしてくれる方が増えれば、認知症の方にとって住みやすいまちになる」と神園さんは話しました。

認知症サポーター養成講座 開催募集中！

※本市では、令和３年８月31日時点で2,355名の認知症サポーターが誕生しました。

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の方やその家族に対してできる範囲で手助けする認知症サポーターを養成する「認知症サポーター養成講座」を開催しています。地域や職域団体等で、住民講座、ミニ学習会として開催できますので、開催をご希望する場合は、ご連絡ください。

■問合せ　地域包括支援センター　☎73-5131