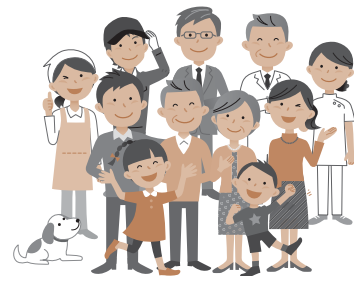


地域で支え合う



認知症介護の悩みは、家族だけで抱え込む必要はありません。市内には、認知症の人や家族、地域住民、専門家が情報共有を行い、お互いを理解し合うことを目的とした認知症カフェ（里山カフェ、信太カフェなど）があります。

誰でも自由に参加することができますので、興味のある人はいきいき健康課（☎32-1957）までお問い合わせください。

里山カフェ

- 日時 毎月第3水曜日 午後1時30分～3時30分
- 場所 里山ハウス（隅田町山内）
- 内容 おしゃべり、交流、周辺散歩



のどかな山間地の集落。カフェ会場から四季折々の山並みが眺められる。

参加者の声

月1回のカフェだけど、顔なじみのメンバー。ゆったりした雰囲気でおしゃべりを楽しむ。

信太カフェ

- 日時 毎月第4水曜日 午後1時30分～3時30分
- 場所 農業構造改善センター（高野口町上中）
- 内容 おしゃべり、交流、体操

仲間の笑顔に出会える。気軽な会話の中からも、楽しく生きるヒントをもらえる。

参加者の声

みんなで支え合うカフェ。地域の人にも気軽にきてほしい。ボランティアも大歓迎。



家族で向き合う

最初に認知症の人と向き合うのは家族です。普段から接していることもあり、本人を叱ったり、失敗をとがめたりしてしまいがちですが、それでは不安が広がり、症状が悪化することもあります。本人の尊厳を守りながら優しく介護し、不安や混乱を和らげるために、認知症の人と接する際は、以下のコツ（3つのない）を活用してください。



認知症の人への対応の心得 3つのない

1. 驚かせない

認知症の人は視野も狭くなり、周囲を認識しづらくなっています。声をかけるときは、正面に回り、一定の距離で視線を合わせ、優しく、はっきりと声をかけましょう。



2. 急かさない

認知症の人は、急かされると普段できることもうまくできない場合があります。余裕をもって対応し、一つずつわかりやすく伝えて、本人のペースに合わせてみましょう。



3. 自尊心を傷つけない

家族が困惑や怒りを感じて、自尊心を傷つける態度を取れば、認知症の人にも混乱し、怒りや悲しみを感ずります。本人の気持ちに寄り添い、相手を思いやる「ケア」の心を持ちましょう。



楽しい時間を過ごしていけるように、今を大切に
夫は7年前に物忘れが増え、軽度認知障がいと診断されました。最近、終始探し物ばかりの生活です。毎日毎日どう関わっていけばよいか悩みます。でも、同じような境遇の皆さんの話を聞き、「不便だけど不幸ではない」「今できることを楽しんで」という言葉にとっても感銘を受けました。夫も、認知症カフェなどの集まりに出かけることで表情も元気になってきました。そんな夫の顔をたくさん見ていきたい、一緒に楽しい時間をゆっくり過ごしたい、今はそんな気持ちで日々過ごしています。

家族の声

実際に夫を介護している女性（80歳代）に、介護の現状について話を聞きました。