



家族ができること

もし自分の大切な人が認知症になってしまったら、わたしたちは何ができるでしょうか。

そんな問題をテーマに、市内で認知症カフェ（※）を運営する3団体（介護者サロン ささyeel、ささえあいカフェ smile a smile、あんなかオレンジカフェ）が合同イベントを開催しました。イベント当日は介護者サロン ささyeelの内村英徳さんが進行を担当。家族を介護中の3人と「認知症かなと感じたきっかけ」、「介護をする中での葛藤」、「今の心境」と大きく3つの議題にかけてパネルディスカッションを行いました。

「認知症かなと感じたきっかけ」では、同じ物を何度も買う、通い慣れた道がわからなくなる、料理を何度も炒めて焦がす、などの事例が語られました。次に「介護する中での葛藤」では、介護をする人が、暗い長いトンネルの中に入ってしまった気持ちになる、うつ気味になる、などの話がありました。そして最後に「今の心境」をそれぞれ3人が話されました。3人に共通したのは「人に話ができ、周りの人に共感されると気持ち楽になる」ということでした。

介護をする人たちにとっては認知症への理解と「自分だけじゃない」と感じることが出来る周囲の共感が何より大切であることを伝えてパネルディスカッションは終了しました。

パネリストとして参加された「ささえあいカフェ smile a smile、えあいカフェ smile a smile」の代表である岩井美苗さんに、ディスカッション終了後、お話を聞きました。

まずわたしたち家族やまわりにできることを聞くと「認知症を知ることです、そのことは身近な人への予防や、認知症の人やその家族への理解に繋がります」

身近な人が認知症になってしまったら「かかりつけ医やもの忘れ外来などに早めに相談することです、風邪とかと同じでひとつの病気なので、特別視しないでその現状を認めることです、ね、そして相談できる人を確保しておくことが大切です」と話されました。

認知症カフェでは、介護している最中の人だけでなく、これから介護の心配がある人など、どなたでも参加できます。

わたしたちひとりひとりが、周囲を理解し共感することで、お互いに支え、支えられる関係が築いていけるのではないのでしょうか。



岩井 美苗さん
ささえあいカフェ
Smile a Smile 代表

※認知症カフェとは：認知症の人と家族、地域住民、専門職が集い、認知症の人を支えるつながりを支援し、介護負担の軽減のための情報やヒントを得るための交流の場

気軽に連絡してください

団体名	住所	連絡先
ささえあい カフェ Smile a Smile	安中市松井田町 松井田564 NPO法人Annaka ひだまりマルシェ	☎090-6517 -4016 (代表・岩井)
介護者サロン ささyeel (ささえール)	安中市鷲宮389 特別養護老人ホーム なゆた内	☎382-8366 (内村)
あんなか オレンジカフェ	ささえ愛センター あんなか (地域包括支援センター)	☎382-1111 (内線：2157)