

# 高齢者が住みよい町づくりに向けて

認知症高齢者とその家族を 地域で支えあえる町づくりを目指して

認知症医療界で第一人者として活躍されている長谷川和夫先生を講師としてお招きし、3月21日にエコールみよたにて「地域で支え合おう！認知症」と題した講演会を開催しました。

認知症高齢者のケアでは「個人を中心に・物語を大切に・その人らしさを大切に」することが重要だと話されました。介護者ももちろんですが、認知症を抱える方の苦しみも忘れてはなりません。「やりたいこと・やれること」の間の大きなギャップに苦しみ、不安やパニック、興奮などにつながるのです。それもそのはず、今はできないことや理解できないことが多くなっているとしても、豊富な経験や人生への自負・プライドがあるのですから。介護者は、自分より年長者の方の人生の重みを尊重し、できないことを責めるのではなく「そのままでもいいよ」と受け入れる姿勢が大切だと先生は言います。そして完璧な介護ではなく「いい(適度な)加減」を覚えることも大切だそうです。人間同士の関わりに正解などありません。特に認知症の方との関わりは苦しみを伴うものであり、時には虐待や自殺など悲しい

ニュースとして耳にすることも多いのが現実です。だからこそ抱え込まず、地域で支えあえる町づくりが必要なのです。介護者は、時々介護をされている方の気持ちを考えてみてはいかがでしょうか。また周りに苦しんでいる人を見た方は、自分や自分の家族が認知症になった時どう支援してほしいか考えてみてはいかがでしょうか。何気ない挨拶や労いの言葉だけでも救われる方がたくさんいるのです。認知症の方が安心して暮らせる町は誰にとっても暮らしやすい町、とも言えるのではないのでしょうか。今回の講演は、新たな視点で町づくりや地域づくりのきっかけとなったと言えるのではないのでしょうか。



<講師 長谷川和夫先生>

## 生活・介護支援サポーターが誕生しました！

高齢者が暮らしやすい町づくりを目指して『生活・介護支援サポーター』を養成し、計28名の方が養成講座を修了しました。医師の講義、転倒予防のためのオリジナル太極拳の習得、施設での介護体験などを通じ幅広い知識や技術を培った方々です。今後は、高齢者の集まりなどに出向き太極拳の指導やレクリエーションを行ったり、気軽に悩みを相談できる相手だったり…そんな身近な存在としてこれから地域で活動の幅を広げていく予定です。長谷川先生も必要性を訴えた認知症高齢者と介護者を支える町づくりの一助になればと考えています。どんどん声をかけてください！



<町長から直接全員に修了証を渡してもらいました>

問い合わせ先 地域包括支援センター (31)2510

# 介護のとびら

問い合わせ先  
地域包括支援センター 電話(31)2510

## 支える人が元気でいてこそその在宅介護

「介護者リフレッシュ事業」で身も心も元気になりました」

3月27日(土)に小諸の菱野温泉常盤館において御代田町社協と包括支援センターの共催で「介護者リフレッシュ事業」を行いました。

参加者は17名。まずは、太極拳で体をほぐし、それから日ごろの介護を通して感じることをざっくばらんに話をしていただきました。



「家族だからこそそのつらさや大変なこともあったけど、周りの人の支えもあって何とかやってこれたんだよね。」と語り合いました。

お天気も良く、展望露天風呂で景色を楽しみながら入浴、そして、上げ膳据え膳での食事に舌鼓をうち、気分も乗ったところでカラオケが始まり、宴会は大いに盛り上がりました。

最後は落語で思いっきり笑い、すっきりしました。



小諸在住の落語家  
「林家さんぼ師匠」



「久しぶりに笑いました。」「笑うことは大切なんですね。」「家にも笑うことを意識し、過ごしていきます。」と参加者からは好評でした。

参加者からは、「他の人の話しが聞けてよかった」「自分だけ苦労しているのではないんだと思いました」「ゆっくりしたので、いい介護ができるような気がします。」などの感想をいただきました。本年度も計画する予定です。

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



今年の冬は雪がとても多く、寒い日が続きました。私は昨年の10月からウォーキングポールを使った健康ウォーキングを始めました。しかし、私が住んでいる面替(おもがえ)では、この冬は道路が凍結したりで危険なために、ほとんどできませんでした。

4月にはいつて、やっと暖かな日が続くようになったので、久しぶりにウォーキングを始めました。普段は車で通りすぎている風景ですが、歩いてみると湯川の川の流れや風の音、木々の芽吹きや小さく咲いた野の花など、春の訪れを実感できます。

昨年はウォーキングポールを使って歩いている人は、ほとんど見かけることがありませんでしたが、最近では利用者が増えていて何人もの方に会いました。これも嬉しいことです。私が「こんにちは」と声をかけると「町長もやっているんですか」と楽しい会話が広がります。

御代田町が全国初の取り組みとして始めたウォーキングポールの購入に2千円を補助する事業は、この1年間に約250人の方々に広がりました。多くの皆さまが暖かな日差しの中で、健康な町づくりに向けて健康ウォーキングに取り組んでいただきたいと思います。



町長直通

ご意見をお気軽におよせください。

ファックス 32-3141 メールアドレス moteki-y@town.miyota.nagano.jp