

えなの

みんなであつくる！

認知症まちづくりプロジェクト

～認知症の方の生活課題を入り口に
誰もが主人公になれるまちづくりへ～

この活動誌は、えなRUN伴PLUSが、
その日限りのお祭り事を目的としているのではなく、このイベントをとおして、
認知症の方もそうでない方も同じ地域で暮らす人同士がつながり、
自分が認知症になった時、まちがどうあるべきか？考えるきっかけが
生まれることを願って構成しております。



らん とも ぶらす
えなRUN伴+ (PLUS) 実行委員会

えなの
挑戦

認知症になっても
安心して暮らせるまちって
誰がつくるんだろう

平成28年11月1日に、認知症フレンドシップクラブ恵那事務局は
立ち上がりました。

認知症フレンドシップクラブの活動は、RUN伴だけにとどまりません。
認知症の人のやりたい事を応援する！『サポ友』、『旅サポ』というものや
フォーラム・ワークショップの開催も行っています。

恵那市でも、
「認知症になっても今までと変わらず馴染みのお店に出かけて仲間と一緒に笑って過ごしたい！」
「たまにはお酒だって飲みに行きたい！」「旅行にだって行きたい！」
そう思っている人もみえるはず。まちの人たちがパートナーとして、認知症の人がやりたい事、
旅のサポートをするなどして、あきらめていたことに再挑戦できる場を展開したいと考えています。
これから市内で共感してくれるひと、企業、スーパー、商店などをつないで
一緒にアイデアを形にしていきたいと考えています。

誰もがワクワクする気持ちを抱いて参加してもらえそうなことをみんなでデザインし、
「まちのみんな」がジブンゴトとして一緒に話し合えたらステキだと思いませんか。

こうやって人と人をつなぐことで、その人の可能性を広げていくことができ、
また地域の人たちのやさしい思いを育てることに挑戦していきたい
と思います。

らん とも ぶらす
発行：えなRUN伴+ (PLUS) 実行委員会

編集：認知症フレンドシップクラブ恵那事務局

発行日 2018年7月1日

構成：国民健康保険 上矢作病院 栗田 一夫
写真提供：柴田 充哉、本田 繁、安田 ひろみ、山口 芳文
協力：株式会社 ゼロワンカンパニー

contents

- p2-p3 認知症ってなんだろう？～暮らしやすいまちづくりを目指して～
- p4 認知症の方の生活課題を入口に、誰もが主人公になれるまちづくりへ
- p5-p7 2017えなRUN伴+ (PLUS) ゴールイベント ～参加者の声～
- p8 岐阜県立恵那高等学校 瀬瀬康雄 校長へのインタビュー
- p9 つながってくださった、すべてのみなさまへ。
- p10 ゲストストーリー ただし ひとり人の物語り 春日井忠之さんと伊都枝さん
- p11 ゲストストーリー ひとり人の物語り 柳河瀬みちよさんと明さん
- p12 私たちにできること 恵那市中央図書館 館長 可知昌洋さん
- p13 私たちにできること えんちようじ 圓頂寺(恵那市上矢作町) 市岡美穂さん
- p14 認知症になっても明るく笑顔で暮らせる町宣言 恵那市岩村町
- p15 あなたにもできる、認知症の人にやさしいまちづくり。



佐藤恵美子さん(右)と柳河瀬みちよさん(左)
さきゆりカフェ(認知症カフェ)で出会い
生まれた二人の新しいつながり



認知症とは、さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなってしまうために障害が起こり、生活する上で支障を期待している状態のことを言います。代表的なものとしてアルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体型認知症などがあり、認知症の種類によって症状もさまざまですが、大きく2つの症状に分けられます。ひとつは、「中核症状」と言って認知症の種類に関係なく見られる症状で具体的には、直前に起きた事を忘れる記憶障害、筋道を立てた思考ができなくなる判断力の障害、計画的に物事を実行できなくなる実行機能障害、いつ・どこかがわからなくなる見当識障害などがあります。

その他に、ボタンをうまくはめられない、道具の使い道がわからなくなる、モノの名前がわからなくなるなどといった症状もその中のひとつです。

もう一つの症状として「行動・心理症状」と言われるものがあります。この症状は、その人の置かれている環境や人間関係、性格などが絡み合っただけで起きます。具体的には暴言や暴力、興奮、抑うつ、不眠、昼夜逆転、幻覚、妄想、せん妄、徘徊、モノ取られ妄想といった症状です。これらは、介護する上で周りの方が対応に困惑するケースもあります。でも、私たち

のちょっとした配慮やサポートで良くなる事も沢山あります。

認知症の方の症状は、軽度の方から重度の方まで様々なのに、何故か重度の方や「行動・心理症状」だけをクローズアップし、間違った情報がメディアをおして発信され、私たちの頭の中に擦り込まれていないでしょうか。そして、認知症の方に対する世間のイメージは、「何もわからなくなつて、徘徊や妄想など不可解な行動を起こし、周りの人を困らせる面倒な人」となっていないでしょうか。

また、認知症の症状で一番大変な時期だけが心に残り、その方の今まで歩んできた人生のすべてを否定してしまうような人間像が作り上げられていないでしょうか。

認知症が重度化しても人間なら誰でも持っている「感情」は変わりません。褒められれば嬉しいし、叱られれば悲しい。認知症を「痴呆」や「ボケ」と呼んでいた時代から私たちの頭の中に擦り込まれてきた認知症観。

そして今も、認知症に対する間違った情報が発信され、偏見に苦しむ認知症の方やその家族が存在しています。2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になり得る統計も出ています。

自分が認知症になったとき、社会の無理解や偏見から苦しみ、病気を隠し、引きこもる事などが無いように。自分が認知症になったときに、どんなまちで、どんな風に暮らしたいか、一緒に考えてみませんか？

テーマ：くらしをかたちづくる多様な人たちでいっしょにまちづくりをしたい！

2017えなRUN伴+(PLUS) ゴールイベント



2017年10月29日(日)

場所：岐阜県クリスタルパーク恵那スケート場

参加者の声

エナジー恵那の
愛のチカラ



岐阜県クリスタルパーク恵那スケート場
クリスタちゃん

恵那市公式キャラクター
エーナ

えな
RUN
伴
+PLUS
2017

えなRUN伴+(PLUS)実行委員会 事務局
えなほん社会福祉士事務所 社会福祉士 河合 唱

2017年のRUN伴は、ゴールイベントが比類なき盛大で大成功をおさめました。RUN伴は、いくつかのパートで構成されていて、ゴールイベントもその一つです。企画担当となったのは、国保上矢作病院のソーシャルワーカー栗田一夫さん、株式会社わホールの法人担当営業戸田瑞穂さん、中部クリニックのケアマネジャー安藤立巳さん、おひさまのケアマネジャー永石照子さん、えなほん社会福祉士事務所の河合唱です。今回のRUN伴は「認知症の方のくらしをかたちづくる多様なひとたちでまちづくり」がキーワードとなりました。ゴールイベントもこのキーワードで組み立てたいというのが私たちの想いでした。

企画の趣旨に賛同していただけた個人団体であれば、すべてエントリーして出店してもらおうと、これまで築いてきたつながりを頼りにして、たくさんの方にイベントへの出店を呼びかけました。飲食・実演・発表・物販・土業・クラフト etc 多様な方が集まりました。多様なのは楽しい。まちは多様なんだから。楽しいところは人は集まる。集まって触れ合えば暖かい。

「認知症の人もそうでない人も一緒に楽しんでいました。私はそれを見て素敵だなと思いました」と高校生ボランティアさんが言いました。

居心地の良いところには自然と人が集まります。これからも、みんなが自然に集まるような場所を、くらしをかたちづくる多様な人たちといっしょにつくりたいと思います。

認知症の方の生活課題を入り口に、誰もが主人公になれるまちづくりへ

えなRUN伴+PLUS実行委員会 事務局
国民健康保険上矢作病院 ソーシャルワーカー 栗田 一夫



2017えなRUN伴+(PLUS)、アミューズメント施設のオーギヤ恵那店から雨の中ランナーがスタート。

認知症の方の想いから

2015年2月に厚生労働省の調査研究事業により「認知症の人にやさしいまちづくり」に関する調査結果が発表されました。この調査は「認知症の方の暮らしづらさ」に視点をあて、認知症の方本人にとったアンケート調査です。

そこには、医療や介護の充実だけでは満たされない「生活に関するサービスの改善」を求める声が上がっています。そういった暮らしづらさや困り事は、地域の課題であり、この課題解決には、認知症の方の暮らしを形づくる、さまざまな立場の方と一緒に取り組む必要があるのではないのでしょうか。でも、認知症に関する事に「関心がない」「まだ縁が無い」と感じている方が多いのが今の社会の現実です。では、どうしたら、そのような立場の方とつながることが出来るのでしょうか？

恵那市では、RUN伴や、ささゆりカフェ(認知症カフェ)を通して多様な立場の人と人が、出会い、つながり、認知症の事をジブンゴトとして考えるきっかけが生まれてきました。こうしたきっかけを通して認知症の人やその家族が、かかる生活の課題に耳を傾け、各々の立場で出来る事に取り組む。これから地域で必要とされるのは、そんなアクションではないでしょうか？

地域共生社会に向けて

この認知症の方の生活課題を入り口としたまちづくりは、国が進めようとしている地域共生社会へとつながると思います。地域共生社会とは、高齢者・障害者・子供など全ての人が一人ひとりの暮らしと生きがいと共に創り、高め合う。困難を持つあらゆる人を地域で支える仕組みづくりです。

これから超高齢社会を迎える中で私たちも認知症になっていく可能性があります。認知症の方の困り事から、地域に必要な事は何かを考える。この活動の延長線上には、きっと「誰もが主人公になれるまちづくり」への手がかりがあるはずです。活動を通して出会ったみなさんとのつながりを大切に、まちづくりを目指していきますので、末水くお付き合いよろしくお願ひいたします。

認知症の人たちから求められているサービスや改善

※認知症の人にやさしいまちづくりガイドより

	スーパーや商店などで商品選びや支払いを手伝ってくれる「買い物サポーター」	66%
	認知症の人も安心して利用できるお店や機関の認定や紹介	65%
	銀行や駅などで、人が対応してくれる窓口や、インターホンの設置	64%
	時間がかかっても大丈夫なレジ「スローレーン」の設置	60%
	行き先(バス停や駅など)について知らせてくれるサービス	57%

●国際大学 グローバル・コミュニケーション・センター
●認知症フレンドリージャパン・イニシアチブ

民芸保存の新しい可能性

中野音頭会長 秋山 佳寛

中野音頭の責任者をお引き受けすることとなり、早3年。伝統芸能の中野音頭には知れば知るほど奥深いものがあり、メンバーの高齢化や時代へのマッチングなど引き継いでいくことの大切さと難しさを、ひしひしと感じております。伝統芸能を継続した活動していくためには多くの人材とメンバーの士気と地域の理解や応援がとても大切です。そのような中、今回「RUN伴」というイベントで、我々がどのように関わっていきけるのか？思い切って参加させていただきました。

中野音頭は平均年齢が70歳代という高齢の団体ですが「やる気」はまだまだまだあります。RUN伴当日、メンバーみな意気込んで会場入り。しかし、初めてのイベントに戸惑い、緊張気味。若い人たちの団体のように派手さはありませんが、一生懸命に踊り、とても良い思い出をいただきました。そんな中、ある介護施設の所長様から「うちの施設でクリスマス会に！」という嬉しいお誘いを受け、暖かく迎えていただきました。本当に嬉しい限りです。

観客の中には、地元の懐かしい楽曲と一緒に口ずさんでいただけるといふ一幕も。「RUN伴」に参加という御縁から、迷走していた中野音頭の高齢メンバーみんなの士気が上がった事は、本当に嬉しいことです。今後もイベントを企画されるときは是非、中野音頭も呼んでください。情熱一杯頑張ります。



温かい繋がりを
感じられる良い機会

アサヒサンクリーン株式会社
介護福祉士 内木 健太

「私たちは感謝と思いやりの心で、お客様に幸せと安心を提供します」これが弊社の指針なのですが、今回「RUN伴」に参加する中でそれを再確認し、この企画の素晴らしさを実感する機会となりました。

ゴールまで走り終えた方に弊社の主力サービス「訪問入浴」で活躍している浴槽で、疲れた手を温めて休んでいただきました。その時、その方の人生のこれまでについて語っていただけたり、弊社のサービスについて興味を持っていただけたりと有意義な時間を過ごさせていただきました。

これからも地域の方々と共に「楽しい今」を一緒に体感していきたいです！

地域間交流の大切さ

ナガヤ福祉用具 鯉部 朋生

私の仕事は、介護が必要な方に福祉用具を提供することです。今回の福祉用具の展示では、「こんな物まであるのか?」「どうやって使うの?」など、介護とまだ縁の無い方にも興味を持っていただけました。

また、介護現場で働いている方、多職種の方々と交流する機会にもなり、私達も刺激を受けた反面、福祉用具を使用する事でその方の生活の質が向上することがあることを、もっと沢山の方に伝えたいと意欲が沸きました。この出会い・繋がりを大切にして地域間交流をすることの大切さを改めて思いました。

商店街の役割の再認識

肉の岩島屋 引字 善久

店は恵那駅前商店街、末広通りにあります。私が店で仕事をするようになって、かれこれ25年程経つのですが、商店街の個店も減り、末広通りの店も数える程になってしまいました。

来店客は高齢の方も多く、中には100歳を超える方も歩いて見えます。そういった方達と店先で会話をしながら買い物をしてもらう事は、ある意味、商店街の役割の一つかもしれません。

「今日は、寒かったね。風邪などひいてない?」とか、何気ない会話が大切なのだと思えます。そして何よりおじいちゃん、おばあちゃんの笑顔を見るのはとてもほのぼのするものです。お肉を食べていつまでも元気でいてもらえるよう、これからもおいしいお肉を提供していきます。



「RUN伴」の
サポートをきっかけに

恵那市防災研究会 篠原 隆佳

「RUN伴」開催後のフォーラムでは、山岡町在住の春日井さんご夫婦のお話に大変感動しました。今回の「RUN伴」のTシャツのスローガンの文字を認知症のご主人「忠之さん」が書かれたと伺い、大変驚きました。2016年の認知症フォーラムにも参加されていましたが昨年よりお元気な様子を目の当たりにして驚き、さらにしつかりと挨拶されておられた事に感動しました。私の認識では進化した認知症の症状は改善しないと思っていましたので、人の能力の素晴らしさを改めて認識しました。その陰には、介護された方の並ならぬ努力があったと思います。

身近に、このような素晴らしい方がいることを、認知症の家族を抱えて悩んでいる多くの方に、紹介出来る事は、素晴らしい事だと思います。

またフォーラムに大阪、広島からゲストとして参加してくださった認知症の方とご家族が苦悩を乗り越えて明るく過ごされている姿を拝見し、素晴らしさと感じました。

私も10数年間、認知症の母と過ごしてきましたが、家族に認知症の方が居ても居なくても、みんなが幸せに過ごせる事が当たり前な社会を作っていきたいと思っていました。

誰にでも優しい
安心安全の地域づくり

恵那市防災研究会 安藤 嘉章

ダンスの引き出しに「RUN伴」と書かれたオレンジのTシャツが4枚ある。このイベントに4回参加した証だ。最初は、AEDが使えて救急救命ができる人と言うことで頼まれての参加だった。

「RUN伴」への参加がきっかけで認知症と言うものを学び、地域でそう言う人たちを見守ろうとする大勢の方々がいるのを知った。以前の私は、認知症＝徘徊みだいな勝手な思い込みがあったが、今では認識に誤りがあったことが恥ずかしくなった。

認知症は、進み具合を遅らせることもできる。何よりも認知症の方たちが、普通に暮らしていることがうれしい。気にしていることにも、ここ最近、そういう人たちの元氣印の記事がたくさん載るようになった気がするし、熟読するようになった自分が居る。

今では認知症サポーター養成講座も受け、オレンジリングを携帯に付けている。又、老人クラブ(恵那市では壮健クラブ)の30人足らずの支部役員になったのを機に2年前から、認知症勉強会を自治会にはかり、共催で年間行事に入れることにした。自分が認知症になっても「認知症です」と言える社会、病氣の人を普通に見守る地域づくりを目指して!

知ってもらえる事からの
広がりを大切に

有限会社 中部GPF 中部ケアサービス
福祉用具貸与事業所 今井 洋光

私の職種でもある福祉用具貸与事業所は、簡単に言えば介護用品のレンタルに当たります。

当日は、天気が悪く屋根の下での出店となりましたが、福祉医療に携わる関係者の方をはじめ、一般の方、自宅で介護をされていたらっしゃる方々など沢山の方が会場に足を運ばれました。そして、福祉用具に触れていただき、知っていただくことができました。

「RUN伴」を通して普段の業務の中でなかなか一緒にお話することや仕事をする機会が無い、同業種の方との交流が生まれました。このような新しい繋がりがや仲間ができることも「RUN伴」の魅力なのだと思えます。

自分の立場を活かして

ファイナンシャルプランナー 熊崎 浩策

私の父は数年前に他界しました。亡くなるまでの約6年間、私は母と共に、認知症になった父を自宅で介護していました。その間には徘徊などもありましたが、地域の方々の見守りのお陰で大事に至らずに済みました。また介護に携わる方々の献身的なサポートのお陰で本当に助けられました。そのような自分自身の経験もあり、何かお役に立ちたいと思い今回、ゴールイベントで出店参加をしました。

私の仕事は、ファイナンシャルプランナーという立場から、ライフプランニングを通して、潜在的問題を解決することやお金のバランスを整えること、贈与相続に係ることなど、事前準備のお手伝いをしております。

そのような立場から、介護になる前の事前準備をお手伝いできればと思ひ、ライフプランニング相談ブースとして出店しました。出店がきっかけで、税理士さんと出会ったり、様々な情報交換ができ、その後も仕事での繋がりができました。更に、高齢者の見守りシステムを立ち上げられている代表の方とも繋がり、母が独り暮らしなので、早速、見守りシステムに加入しました。そして毎日、母が元気で過ごせている事を知ることができるようになりました。

このような地域での横の繋がりは、とても重要なことだと改めて実感したと同時に、本当に地域のお役立ちができるように我々一人一人の意識を高めることも大切なことだと思ひました。また次回も参加させていただきます。



えなRUN伴+(PLUS)2017
つながってくださった、すべてのみなさまへ。

私の勤めている会社は、ご自宅で酸素吸入が必要な患者様宅への訪問を中心とした在宅医療に関わるものです。酸素吸入が必要な方は年齢が70代から80代と高齢な方が中心です。恵那市は、今まで担当した地区と比べると高齢者の独居や夫婦だけの世帯割合が高いと感じます。訪問時には寝室やリビングなどプライベートな空間へ立ち入ることがほとんどです。そして普段の生活がどのようなものかを知る事も大切な仕事のひとつです。また訪問の際には、ヘルパーさんや訪問看護師さんに関わることも多くあります。

住み慣れたご自宅での生活をサポートするために介護・医療に携わる者は、チームとして、その方の情報を共有しながら、生活の課題解決にむけて取り組みます。また、障害など何らかのハンディーキャップが生まれたときは、

企業も地域の一員として

えなRUN伴+(PLUS)実行委員会
フクダライフテック中部株式会社

早川 朋宏

えなRUN伴+(PLUS)2017パートナー企業

寄付

- 株式会社 永遠ホール
- 株式会社 エナ重機
- 有限会社 耕グループ くわのみ
- 株式会社 シエント
- 社会福祉法人 敬愛会 シクラメン

- 合同会社むすびdesign
- 東海神栄電子工業株式会社
- 株式会社 丸河興業
- 株式会社アパックス
- フクダライフテック中部株式会社
- 株式会社フロンティアの介護
- 株式会社 経友会 藤の里「結い」
- 社会福祉法人 恵雄会
- 社会福祉法人 恵和会
- 介護ケアセンターまごころ
- ディサービス向日葵三郷
- Kanekuコーポレーション
- 株式会社大木家 (オーギヤ)
- 一般社団法人 ふれあい処 和
- 株式会社 アイギハウジング
- 岐阜信用金庫
- 岩村醸造株式会社
- 有限会社 百万ドル
- 株式会社エムアンドシー ディサービスセンターもみじ
- 株式会社リアン 住宅型有料老人ホーム せせらぎの里

協力

- スターボックス コーヒージャパン 株式会社
- 株式会社アミックスコム
- 岐阜県クリスタルパーク恵那スケート場
- 株式会社ゼロワンカンパニー

医療従事者以外との関わりもより重要となってきました。認知症の方であっても買物による外出、近くの喫茶店での近所の方との交流、同じ問題を抱えている人たちのふれ合いの場など、私たちと同じように必要としています。

恵那市では、多くの方が協力し合える人と人のつながりの土壌が出来つつあると感じています。「自分に何が出来るのか」と考えることもあります。個では出来なくても、えなRUN伴+(PLUS)で築いたつながりを活かせる事は沢山あります。

私は、えなRUN伴+(PLUS)の運営に関わる事を通して、恵那にゆかりのある沢山の方々と、知り合うことが出来ました。同じ地域で活動する一員として、また新たな出会いの場として、私たちと一緒に活動してみませんか。

ご支援をお願いします

みなさまからいただいたご寄付は、恵那の「認知症にやさしいまちづくり」を実現するためにえなRUN伴+(PLUS)の運営費として使わせていただきます。

寄付のお振り込み先
ゆうちょ銀行 店番248 普通貯金3061279
口座名義 恵那RUN伴+(PLUS)実行委員会

えなRUN伴+(PLUS)2018のエリアマネージャーの募集

えなRUN伴+(PLUS)実行委員会では、今年度の開催にあたりエリアマネージャーを募集しております。恵那の人と人とのつながりを広げるこのイベントに関わってみたいと思われる方お持ちしております。私たち事務局はみなさんの「やりたい」を応援します!

詳しい
活動内容は
お問い合わせ
ください

えなRUN伴+(PLUS)2017
額額康雄 校長へのインタビュー

●インタビュアー 永石 照子

～地域を愛して欲しい～

右の「RUN伴に寄せて」を読ませていただいて、校長先生の思いや生徒さんが、RUN伴へボランティア参加するきっかけについてインタビューをさせていただきました。



永石 インタビューを受けて頂いて有難うございます。生徒さんに声をかけていただいたので、「RUN伴」の当日は、次世代を担う学生さんの参加が実現いたしました。

校長先生 早速ですが、参加のお願いに伺った時「RUN伴」をご存じでしたか？

校長先生 私は、以前記事を読んだ事があり、認知症の方と一緒に走るイベントだと思いましたが、子供は地域を依頼した時どう思われましたか？

永石 突然、私どもが生徒さんの参加を依頼した時どう思われましたか？

校長先生 僕は日頃から、子供は地域に出て、色々なことを経験させてもらうことで、自分の将来がみえてくる可能性がおおいにあるので良いことだと思えました。

このイベントに関わらず、いろんな地域のまちづくり行事に参加し、経験をしてみたいという思いは思っています。が、高校生になると地域との繋がりが、(特に普通科高校の子は県外へ出て行ってしまふ事が多いので)切れてしまいます。でも、なかには地域が好き、友人や親が気になるという子供もいます。そういう子にとにかく深く地域のことを知ってもらいたいです。

知ることは地域を愛する事に繋がって行くものです。ですから経験は、出来るだけさせたいと思っています。私の目標としては当然、世界で活躍するようない子も出てきて欲しいのですが、それは一部の子の話なので、究極の目標は、普通科高校で学んだ子の中から、地元で頑張る子が一人でも多く出てきて欲しい、育てたいです。

永石 インタビューを受けて頂いて有難うございます。生徒さんに声をかけていただいたので、「RUN伴」の当日は、次世代を担う学生さんの参加が実現いたしました。

校長先生 早速ですが、参加のお願いに伺った時「RUN伴」をご存じでしたか？

校長先生 私は、以前記事を読んだ事があり、認知症の方と一緒に走るイベントだと思いましたが、子供は地域を依頼した時どう思われましたか？

永石 突然、私どもが生徒さんの参加を依頼した時どう思われましたか？

校長先生 僕は日頃から、子供は地域に出て、色々なことを経験させてもらうことで、自分の将来がみえてくる可能性がおおいにあるので良いことだと思えました。

このイベントに関わらず、いろんな地域のまちづくり行事に参加し、経験をしてみたいという思いは思っています。が、高校生になると地域との繋がりが、(特に普通科高校の子は県外へ出て行ってしまふ事が多いので)切れてしまいます。でも、なかには地域が好き、友人や親が気になるという子供もいます。そういう子にとにかく深く地域のことを知ってもらいたいです。

知ることは地域を愛する事に繋がって行くものです。ですから経験は、出来るだけさせたいと思っています。私の目標としては当然、世界で活躍するようない子も出てきて欲しいのですが、それは一部の子の話なので、究極の目標は、普通科高校で学んだ子の中から、地元で頑張る子が一人でも多く出てきて欲しい、育てたいです。

永石 インタビューを受けて頂いて有難うございます。生徒さんに声をかけていただいたので、「RUN伴」の当日は、次世代を担う学生さんの参加が実現いたしました。

校長先生 早速ですが、参加のお願いに伺った時「RUN伴」をご存じでしたか？

校長先生 私は、以前記事を読んだ事があり、認知症の方と一緒に走るイベントだと思いましたが、子供は地域を依頼した時どう思われましたか？

永石 突然、私どもが生徒さんの参加を依頼した時どう思われましたか？

校長先生 僕は日頃から、子供は地域に出て、色々なことを経験させてもらうことで、自分の将来がみえてくる可能性がおおいにあるので良いことだと思えました。

このイベントに関わらず、いろんな地域のまちづくり行事に参加し、経験をしてみたいという思いは思っています。が、高校生になると地域との繋がりが、(特に普通科高校の子は県外へ出て行ってしまふ事が多いので)切れてしまいます。でも、なかには地域が好き、友人や親が気になるという子供もいます。そういう子にとにかく深く地域のことを知ってもらいたいです。

知ることは地域を愛する事に繋がって行くものです。ですから経験は、出来るだけさせたいと思っています。私の目標としては当然、世界で活躍するようない子も出てきて欲しいのですが、それは一部の子の話なので、究極の目標は、普通科高校で学んだ子の中から、地元で頑張る子が一人でも多く出てきて欲しい、育てたいです。

RUN伴に寄せて
岐阜県立恵那高等学校校長 額額康雄

生徒のみなさんには、20年、30年後どのような分野で貢献できる人になりたいかを考え、高校生活を充実させて欲しい。RUN伴のように、熱い思いでまちづくりに取り組む方々と一緒に考え、活動することは、かけがえのない経験であり、本校では、日頃から校外での活動への参加を推奨しております。このような活動を通じて地域への思いを強め、将来、地域で活躍する人が多く育つことを切に願っています。





グッドストーリー

ひとりの物語り

二人のはじまり

『認知症 明日へのリレー 一人ひとりの物語りが地域を動かす』。えなRUN伴+(PLUS)のスローガンです。

2017年開催にあたって、ささゆりカフェや家族のつどいを通じて普段から私たちと繋がりがあった、恵那市山岡町の春日井忠之さんにTシャツのバックプリントとして、このスローガンを直筆していただき、デザイン化しました。

忠之さんは、普段から筆を手にとって日記を書いてみえ、達筆であることを妻の伊都枝さんから伺っており、ささゆりカフェに来店時に書いて頂きました。

イベント当日、忠之さんと伊都枝さんは、岩村会場と、ゴール会場である岐阜県クリスタルパーク恵那スケート場に足を運んでくださり、イベント会場で自らの想いを沢山の来訪者の前で語られました。

平成30年2月20日に、春日井忠之さんは79歳という年齢で急遽永眠されました。今回、私たちは、春日井さん宅を訪ね、伊都枝さんから忠之さんとの想い出を伺いました。

忠之さんは、長距離トラックの運転手で伊都枝さんとは中学校の同級生。中学校を



グッドストーリー

ひとりの物語り

ささゆりカフェから生まれた出会い、繋がり

柳河瀬みちよさんとの出会いは2016年9月、えなRUN伴+(PLUS)開催前でした。みちよさんは、若年期の認知症を患った方です。ご主人の明さんは、定年退職後、自治会や地域の活動に参加し、家を留守にする事が多い社交的な方です。

その頃、みちよさんは、手の込んだ料理を作らなくなり、通い慣れた道で迷うなどの認知症の症状が現れ、同居しているお子さんと親族の方はその異変に気づいてみえましたが、明さんは家を留守にする事が多く、みちよさんと接する時間が限られ、その異変に気付いていませんでした。

「早く病院で診てもらった方がいい」と周りのの方の勧めで大きな病院で何度も検査を受け、前頭側頭型認知症と診断を受けました。前頭側頭型認知症は、脳の萎縮から人格の変化や非論理的な行動を起こすなどの症状が表れることもあります。

明さんにしてみれば、料理上手で家事もテキパキとこなし、手作りの洋服を作り、ウサギと犬を可愛がり、庭の手入れもする、素敵な奥様(代表のみちよさん)しかし、認知症になってからはコーラス仲間や行きつけの美容院ともケンカ別れしてしまい、家に一人で閉じこもる日々。明さんの言うことに対しても、とにかく怒り出してしまいうれ、明さんの心は次

クヨクヨしない。いつも朗らかに。

春日井忠之さんと伊都枝さん

聞き手 足立 哲也・伊藤 潤

卒業されて名古屋に出ていた伊都枝さんと文通を重ね、成人式で再会し結婚され、夫婦二人三脚で草屋根の貧しい生活からスタートされたそうです。それでも、誕生日には全国各地を旅行して回って想い出を残してこられ、自宅にはこれまでのお二人のたくさんさんの写真が飾られていました。

認知症のはじまり

平成20年2月に、忠之さんは自宅の食堂でひっくり返り、病院受診された事がきっかけで、重度のアルツハイマー型認知症と診断を受けました。医師から「認知症は治らない」と告げられ、伊都枝さんは親戚から紹介を受けて、名古屋市内の認知症専門のクリニックに足繁く通って来られました。

伊都枝さんは、この10年を振り返り、「たとえ、認知症と診断を受けたって普通の生活をすれば良い。何か特別な事をしようとするから疲れてしまう。何も特別扱いをする必要はなく、本人ができるのなら、できないことをやってあげれば良い。いつでも前向きに無理をしない範囲で忠之さんのことを中心に考えてきた。認知症になってからどうするか? なってからは、忠之さんを通じていい勉強をさせてもらったから、それをみんなに伝えたい。えなRUN伴+(PLUS)や、

支えあえる地域づくりを目指して。

柳河瀬みちよさんと明さん

文章 「結い」介護相談室 西尾 巳鈴

第に疲れ切っていました。

当法人の社長と監査役が同級生であった明さん。同級生の集まりでは「おまえのせいで、奥さんが認知症になったんだ」と責められる。一方、社長と監査役からは「デイサービスに来い。うちにはケアマネージャーも居る。」と励まされ、私が担当することになりました。

ケアマネージャーの私から見ると明さんは、「みちよさんが認知症になってしまった」ということに心が折れ、とにかく社長が勧めるデイサービスに行けば、「何とかなるのではないか?」「希望の光が見出せるのでは?」という期待の一心でした。

地域包括支援センターから相談を頂いた時、恵那市の支援体制でみちよさんのニーズ(生活課題)を解決出来るだろうか? 知らない人に対して怒り出してしまいうれ、みちよさんに「私にいったい何が出来るんだろうか?」という不安と焦りがありました。

明さんは、とにかくデイサービスへ行かせたい様子でしたが、私は人との関わりを拒絶してしまいうれ、みちよさんにもう一度、人と触れ合う喜びや、楽しさを感じて貰いたい。好きなことをきつかけに、家から一歩、外へ出て欲しいと思ひ、「ささゆりカフェ」に夫婦で一緒に参加しませんか? と誘いました。

「家から一歩出る」というハードルを超えない限り、明さんの望むデイサービスへは繋がらないと思ひ、「私もカフェで待つて居ます」

ささゆりカフェ、認知症の方の家族のつどい等、あなたたちが取り組んで来たこととはとても大切なこと。」そう語って下さいました。

普段通りに接することで、スプーンで食事を摂っていたことが箸に代わり、豆や里芋のような食べにくいものを食べる時も、忠之さんが箸でつかまず刺して食べた時は、「頭を使つたな〜!」と一緒に笑って笑い、喜びを共有されたそうです。

「誰でも、怒っているときは意味があつて怒っている。何で怒っているのか意味を知る。夫が認知症であつてもクヨクヨしない。朗らかにいることで家庭全体が明るくなる。」

忠之さんは、普段から伊都枝さんに「おまえは頭が悪いなあ」と口癖のように話されていたのですが、亡くなる3日前には、「おまえは頭がいいなあ」と言ってくれたと笑いながら話してくれました。伊都枝さんは、忠之さんが認知症になつても、今までと変わらず外出され、地域に足を運んでおられました。

伊都枝さんには忠之さん亡き後も、暮らしづらさや不安を抱えている認知症の方やそのご家族に、忠之さんとの想い出を語り、良き相談役として地域で活躍してくれることを私たちは、強く願っています。

と伝え、明さんや友人たちの協力を得て、みちよさんは「ささゆりカフェ」へ足を運ぶ事になりました。

支援は現在進行形。私らしく生きていく

ささゆりカフェでは、みちよさんは明さんの傍らで「アハ」と笑いながら、時には、スタッフとして活躍する役割が持て、穏やかな時間を過ごしています。明さんは、時に専門職に相談が出来、自分と同じように介護している他の参加者に相談をしてアドバイスを受けることで、介護に対し、心に余裕が持てるようになりました。そして、このカフェが毎日の介護の励みや癒しの場として定着しています。

その後、柳河瀬さん夫妻は、「RUN伴終了後に毎年開催されるフォーラムにも夫婦で参加され、明さんは「みちよさんの手料理が食べた」という願いを表明。それを受け、みちよさんも私も変わりたい。(ヘルパーさんと一緒に)私にも出来る」と想いを語りました。

現在、みちよさんはヘルパーを週3回利用し、明さんの為に料理を作り、家の掃除や片付けを一緒に行っています。またデイサービスへも通ひ、人と触れ合う喜びや、楽しみを分かち合えるようになり、社会とのつながりを取り戻しました。

認知症と診断を受けても、病氣と向き合い、上手く付き合うことで、症状を和らげることは出来ます。



ささゆりカフェとは

認知症の人やその家族が地域の人や専門職などと集う、憩いの場として国がすべての市町村に設置を推進している認知症カフェの事。恵那市では「ささゆりカフェ」と言う名で、市の事業として取り組んでいる。平成25年10月から始まり、結婚式場、企業の大ホール、お寺、図書館などの場所をお借りして、年に8回開催している。



Tシャツのバックプリントへスローガンを直筆中。



イベント会場で自らの想いを語る。

明さんは、これから先も恵那で暮らしていくために、みちよさんが認知症であることを周囲の方々に伝えていきます。それは、みちよさんが自分よりも若いため、自分が衰え、介護出来ない時が来た時のためです。みちよさんに何かあったとき、近所の人、食堂の方、喫茶店、美容院の方など同じ地域で暮らしている方との関係を築いておく事が、自分たちがこの地で暮らし続ける為に必要と感じているからです。

地域で支え合う気持ちが生まれれば、認知症の方だけではなく、誰にとっても居心地の良い安心して暮らせるまちが出来るはず...。そんな事を願ひながら、私は柳河瀬さん夫妻が自分らしく暮らしていけるように、これからもパートナーとして共に歩んでいきたいと思ひます。

私たち
にでき
ること



ささゆりカフェのスタッフによる認知症に関する本の紹介



認知症に優しいブックリスト



図書館ボランティアによる紙芝居

私たち
にでき
ること



お寺では「ささゆりカフェ」への会場提供やさらに人が集う場所としてマルシェもはじめました。



圓頂寺の「ささゆりカフェ」で開催されたフラワーアレンジメント教室。

繋がることで生まれるまちづくり

恵那市中央図書館 館長 可知昌洋さん

『ささゆりカフェ』の活動は知っていました。でも、それは認知症に関わっている人たちの交流の場という認識でした。ささゆりカフェのスタッフの方と話している中で、感じたことは「人と人が繋がること」で、理解が深まり、その活動がまちづくりに繋がる。という熱い思いでした。そしてこの熱量はこれに関わっているスタッフ全員からも感じることができました。

図書館で何ができるのか

初めて『ささゆりカフェ』を行う際に、図書館として考えたことは、回想法をイメージした「紙芝居の読み語り」でした。当日は「サポーターエナ」という図書館ボランティアの方に読んでもらう事と、せっかく図書館で開催するなら、本に学んで、知識を深めて欲しいと認知症に関する本を並べておこないました。

当日、今回のささゆりカフェをきっかけに図書館に初めて来た方が何人かおられました。参加された方は紙芝居など楽しんでおられました。が、共通の悩み事など話したいと思う方が多く、紹介した本を手にとっていただけの機会は少なかつたと感じました。それでも、初めてささゆりカフェに参加

された方が多く、好評であったので、もう一度秋にできないかとお話がありました。今度はもう少し図書館の本を紹介する機会を持ちたいと思い、スタッフによるおすすめ本の紹介と「認知症に優しいブックリスト」の作成を行う事としました。

おすすめ本の紹介は、実際に『ささゆりカフェ』に関わっているスタッフの方が、認知症に関係する本を知るきっかけにもなり、合わせて専門的に関わっている人たちが直接スポークスとなり発信することで、より紹介された本を読みたくなると考え、スタッフによる本の紹介としました。

ブックリストは成年後見制度とか、認知症の医療的な書籍や、実際に認知症になった方やその家族のドキュメント、エッセイなど、別々の本棚に並べてある本がどこにあるのか分かるようなものとし、情報もできるかぎり絞ったリストとしました。

当日は、ささゆりカフェスタッフの3名の方に認知症について書かれた本の紹介をしていただきました。私たち職員が聞いても思いが伝わりとても良かったです。そして前回よりも本を手取る人が増え、図書館という空間で刺激を受け、さらに本を読む機会がくれたと思えました。また、ブックリストも関係する本棚におく

今、お寺がすべき事とは

えんちょうじ

圓頂寺（恵那市上矢作町） 市岡美穂さん

ジブンゴトとして考える

本来の仏教は葬儀や法事を重視するような教えではなく、救済や真理を追究する教えであったはず。それが今では「葬式仏教」という言葉も生まれ、「葬儀のために寺があり、僧侶がいる」といった状態になっています。今の日本は寺離れが進み、僧侶の話を聴く機会も殆ど無いでしょう。

ところが、巷ではヨガをする人が増えてきましたよね。坐禅をするために来日する外国人も少なくありません。心身を健やかに保つために、ストレスを和らげ集中力を高めるために、日常に瞑想を取り入れる人もいます。

インターネットが普及して情報過多になり、モノが溢れている今だからこそ、私は人と人の繋がりを大切にしたいと思っています。色んな人と出会い、同じ景色を見て、一緒に語る。そんな中で、上矢作病院に勤務されている栗田さんから『えなRUN伴+（PLUS）』のお話を伺いました。正直、認知症というテーマに最初は怯みました。何の知識も無い私がズカズカと足を踏み入れるはならない領域だと思っていたからです。栗田さんは、丁寧に分かりやすく恵那市の活動について教えて下さいました。「認知症

になってもみんなが安心して暮らせるまちづくり」のために、ジブンゴトとして考える。この言葉で、自分の中にストンと落ちました。お寺で認知症カフェ（ささゆりカフェ）を開催して頂いたときは、本当に鳥肌が立つくらい感動しました。キョロキョロ緊張した面持ちで本堂に入っていらした方たちが、コーヒを飲み、お菓子を食べ、お花に触れ、どの方もリラックスした優しい笑顔でお喋りを楽しんでらっしゃる。これがお寺のあるべき姿なのだと実感することができ、今後わたしたちがお寺ですべき事が見えてきた気がします。

広がる化学反応

人の気持ちに寄り添う心を持ってジブンゴトとして考える。無知だからって恥ずかしい事はない。分からない事は専門職の方に頼ればいい。

えなRUN伴+（PLUS）実行委員の皆さんは、豊富な知識熱い思いを持って、何より人のつながりを大切にしてくれています。このつながりがどんどん広がります。後どんな化学反応が起きるのか楽しみでなりません。



ことで、後日図書館を訪れた方々にも使えるツールとして活用することができました。

「役に立つ図書館」を目指して

人生100年と言われるようになり、昔と比べ90歳を越えても元気な方が多くなり、同時に認知症になる方も増えています。年齢を重ねると、体力の衰えと共に脳も衰えてきます。いつかは自分も含め、身の回りの誰かが認知症に直面する時期がくると思います。

いかにして予防することができなのか、認知症と言われたとき誰が支え、どのように対応していくか、誰に相談すれば良いか。そんなことが図書館を通じて広く知っていただくことができればと思います。

恵那市中央図書館は開館して10年が経過しました。基本理念は「市民に親しまれ、共に成長し、永きにわたり市民が誇れる」知の殿堂としての図書館を目指します。図書館の良さは誰でも気軽に訪れることができる敷居の低さです。図書館に集まることでコミュニティが生まれ、刺激を受けてさらに本に学ぶ。そんな「市民に役に立つ図書館」を目指していきたくと考えております。

成年後見制度とは

認知症などによって判断能力が低下してしまった方にその方の財産管理などをサポートする人を家庭裁判所から選任してもらう制度



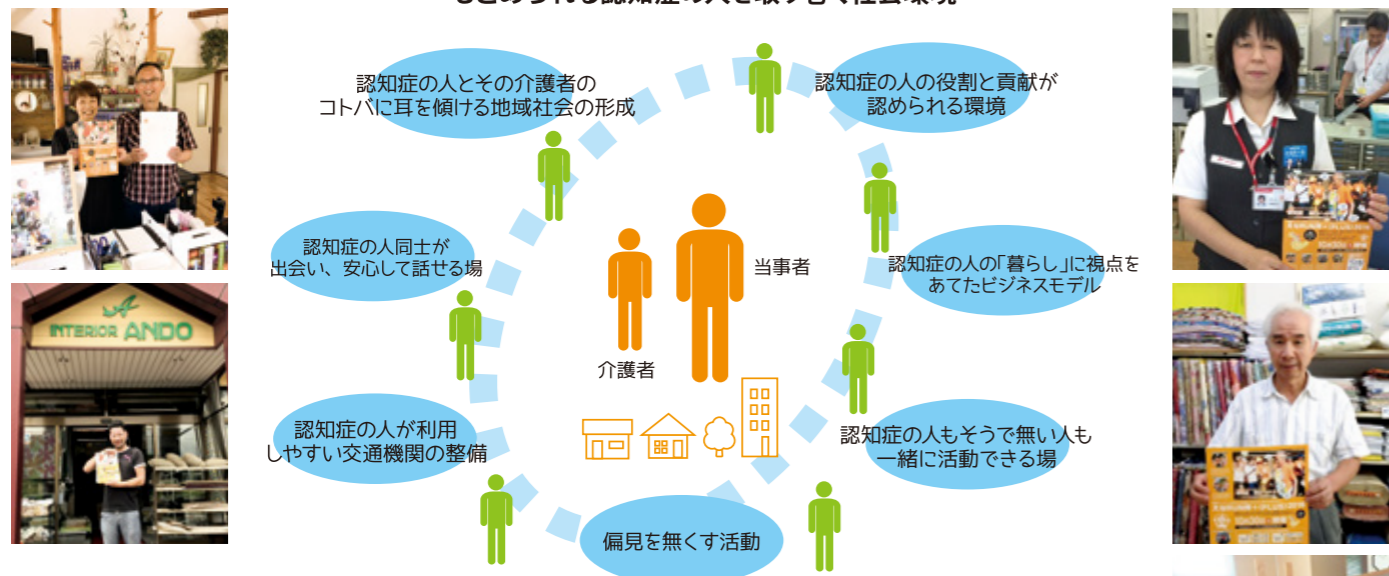
見上げれば、八方睨みの龍！どこから見ても龍が睨んでいるように見える事からこのように呼ばれています。明治維新に廃城になった岩村城より圓頂寺に移築された量8畳分の天井絵です。



あなたにもできる、認知症の人にやさしいまちづくり

認知症にやさしいまちづくりを考える時、忘れてはならない事は、認知症の方は暮らしづらさを感じながら、私たちと同じように地域で暮らしている事です。しかし、自分の立場で何が出来るのか?と考えるとイメージがわきにくく、ピンと来ないのが現状では無いでしょうか?何か特別な事をするといった感覚では無く、一人の認知症の方の具体的なやりたい事や、困り事から考えてみると、自分に何が出来るのかが、見えてくるのではないのでしょうか?認知症まちづくりに必要な3つのフェーズ(局面)をとおして、自分たちの活動の場を見つけませんか。

もとめられる認知症の人を取り巻く社会環境



認知症の人にやさしいまちづくりのための3つのフェーズ(局面)

誰もが主人公になれるまちづくり

認知症の人の想いを知る

認知症の人の声をひろう場
「ささゆりカフェ」の開催

認知症まちづくりの仲間を広げる

「RUN伴」を通じた
仲間づくり

参考 ● 白川病院 医療連携室室長/医療ソーシャルワーカー 猿渡 進平

私たちに御相談ください!

お問い合わせ先

恵那市地域包括支援センター	(担当) 足立	0573-26-2111 (内線176)
国民健康保険上矢作病院	(担当) 栗田	0573-47-2211
くわのみ福祉よろず相談所	(担当) 鈴木	0573-43-0148
ケアプランおひさま	(担当) 永石	0573-20-5267
えなぼん社会福祉士事務所	(担当) 河合	080-3068-9969
株式会社シエント	(担当) 吉田・柘植	0573-22-9525
「結い」介護相談室	(担当) 西尾	0573-28-6717
ケアプランSORA	(担当) 伊藤	0573-20-1127

認知症になっても明るく笑顔で暮らせる町 宣言

かつての日本には、『認知症になると何も分からなくなる、何もできなくなる、そんな誤解や偏見ばかりが世の中に溢れていました。今でも世の中の多くの人が、『認知症にだけはなりたくない。』と思っています。

しかし、超高齢社会のこの国では、誰もが認知症になる可能性があり、誰もが認知症と無関係には生きていけません。もはや『認知症になったら人生終わり。』、『認知症にだけはなりたくない。』と、そんな事は言っていられなくなりました。

今、認知症の人自身がテレビや本などのメディアで、その思いを語り始めています。彼らは多くの悲しみや絶望を語りますが、同時に希望や生きがいについても話します。

認知症になっても地域や行政の正しい理解とサポートがあれば、自分らしく、楽しい人生を生き続けることができる。私たちはそう確信しています。

私たちはこの町を認知症についてオープンに語りあえる町にしたいと思います。認知症の当事者や福祉関係者だけでなく、住民も行政も、商店も企業もみんなが認知症をジブンゴトと考える地域を目指します。

私たちはたとえ認知症になっても人生を楽しむことをあきらめません。

認知症の人が絶望だけを口にする時代は終わりにしましょう。

認知症の人のためだけでなく、認知症になるかもしれない全ての人のために。



地元企業、行政や学校、保育園、住民代表者による、「認知症になっても明るく笑顔で暮らせる町」宣言を行いました。

恵那市岩村町

恵那市の南部に位置する岩村町は八百年余りの歴史を持つ城下町として、情緒あふれる町並みや数多くの旧跡を有する観光地です。ここでも一人暮らしや高齢世帯が増え、認知症「RUN伴」や認知症カフェなどが必須の取り組みとなっています。

「RUN伴」への参加の形はさまざま。ランナーとして地元の接骨院の先生が走ったり、地元の中学生がイベントを手伝ってくれたり。昨年は繋がりをテーマに、「城下町手つなぎオレンジロード」と題したイベントを計画していましたが、残念ながら雨で中止になってしまいました。それでもコミュニケーションタワーでは100人が手を繋いで、ウエーブやハイタッチで盛り上がり、認知症の人やランナーを大きな声で応援しました。認知症の当事者として参加した住民の方は、司会者の「岩村は住みやすい町ですか?」の問いに、「はい!」と笑顔で答えていました。

私たちは、認知症に対する偏見を取り除き、認知症になっても人生を楽しむ事を諦めず、済むような地域を目指したいと考えています。そして、今後は認知症の問題だけでなく、人口減少や地域経済の疲弊など地域全体が抱える課題にも着目し、より多くの立場の人たちを巻き込み、課題解決に向けて取り組むことが必要だと感じています。

岩村町イベント協力

- ・松浦軒本舗
- ・松浦軒本店
- ・水半
- ・かめや
- ・岩村醸造
- ・日赤奉仕団



岩村コミュニティセンターでの地区イベントの様子