

介護保険サービス(一部)

住み慣れた自宅で安心して暮らしていくために、家族や近所の人・友達だけでなく、本人や家族が同じ様な状況の人と出会う機会や、専門的な支援が必要となったときに、利用できる介護保険サービスがあります。認知症の進行を緩やかにするなど、介護予防となり、介護をしている家族にとっては、介護負担の軽減や息抜きとなります。

●通所介護(デイサービス)

デイサービスセンターなどへ通い、入浴や排せつ・食事などの介護、機能訓練を行う日帰りの介護サービス。要介護者がデイサービスを利用することで、介護者が日中に自分の時間を過ごすことができ、介護の負担の軽減にもつながります。

●通所リハビリテーション(デイケア)

病院や老人保健施設などに通い、日帰りで専門職によるリハビリテーションや入浴・昼食などの日常生活上の支援が受けられます。

●ショートステイ

短期的に施設に入所し、介護・支援が受けられるサービス。介護者の用事や体調を崩したときなど、一時的に在宅介護が難しくなったときに利用します。

●地域密着型通所介護(小規模デイサービス)

利用定員が18人以下の小規模なデイサービスで、日帰りで入浴や食事などの日常生活上の支援や機能訓練、レクリエーションなどが受けられます。

●認知症対応型通所介護(認知症デイサービス)

認知症の方を専門としたデイサービスで、食事や入浴などの生活のお手伝いやレクリエーションを行います。定員が少人数なため、介護が手厚い環境で、穏やかに過ごすことが可能です。

●小規模多機能型居宅介護

同一の介護事業者が通所(デイサービス)を中心に、訪問(ホームヘルプ)や泊まり(ショートステイ)を一体的に提供することができます。少人数制のため1人1人に寄り添ったサービスを受けられます。

認知症サポーター養成講座

地域で認知症の人と家族が安心して暮らせるまちをつくるために、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を見守り、自分の力でできることで支援をする「認知症サポーター」を養成しています。

認知症サポーターとは、『認知症サポーター養成講座』を受講した方で、今までに自治会や事業所、小中学校、団体やグループの集まりを活用して多くの方が受講されています。自分のため、身近な人のために講座を受講してみませんか。受講者の感想を紹介します。

おじいちゃん、おばあちゃんと一緒にいるとホッとします。高齢の人の良いところを大切にしたいです。(小学生)

高齢になってできることが減っていくのはとても辛いことです。できることがあるという気持ちを大切に、その人がその人の力でできるようサポートしたいと思います。(中学生)

早期発見・早期対応の必要性を感じます。周りの人の協力が大切であることを痛感しました。自分にできることで地域貢献していきたいと思います。(50歳代)

やがて行く道と、身近に感じる話で、夫婦・友達・地域で仲良く暮らしていきたいと思います。(70歳代)

時代が認知症の人を受け容れる社会になってきたと感じました。過去の介護経験をもとに新しい人権感覚をもっともっと勉強していきたいと思いました。(60歳代)

地域の企業から

【第一生命保険株式会社】

第一生命は、「マメに見守り隊」として丹波篠山市と協定を結ばせていただいています。

地域の皆さまに一層お役に立ちたいとの思いで、今年度、「認知症サポーター養成講座」を、営業オフィスの28人全員で受講。認知症の症状や、接し方のポイントなどを学びました。営業活動の中で、地域に目を配り、異変を見逃さないよう、地域に根差す企業の一員として、これからも尽力してまいります。



専門医師から

『認知症ってどんな病気?』

兵庫県丹波認知症疾患医療センター 福井辰彦医師  
物忘れがひどくなり、いろいろなことが分かりにくくなる病気です。確かに記憶障害は現れますが、人間としてダメになることはありません。そのため、その人らしく生きていける地域社会を、家族・地域で守り、つくっていくことが大切です。

多くの病気において、早期発見・早期治療は大切です。早期発見・早期治療をすることで、本人が変化に戸惑う期間を短くでき、家族が適切な介護方法や支援サービスに関する情報を早期から入手できるなど、その後の暮らしに備えることができます。

いい日、いい日、毎日あったか介護ありがとう。11月11日は「介護の日」

# 認知症とともに よりよく暮らすために！



地域とつながりいきいきと暮らしている認知症の方と家族、その方達を取り巻くまちの応援者や、介護サービスなどについて紹介します。



## 一足先に認知症になった私から

### 私の暮らし

30数年前、長年勤めた会社を円満退職し、夫婦で始めた体操教室に参加していました。

それまでは几帳面で間違いの少なかった私が、よく忘れてたり間違えたりするようになり、「おかしいな」と感じた妻が、かかりつけ医に相談しました。その医師から丹波認知症疾患医療センターを紹介され、受診したところ、アルツハイマー型認知症と診断されました。今から約6年前のことです。

丹波認知症疾患医療センターの医師や地域包括支援センターから、思いつき外に出て人と交流する方がよろしいと言われたので、診断後も、体操教室や高齢者大学の歌唱教室など、好きなことにどんどん参加するようになりました。

今は、退職したこと、勤めていた頃の記憶も薄れ、戦時中の話をすることが多くなってきましたが、外出時に「ここには昔学校があった」「ここには防空壕があって」と妻と昔の話をして楽しんでいます。元々音楽好きの家族に育ち、大好きな歌、趣味の体操、時には仲間と外食するなどして、日々を楽しく過ごしています。

### 妻のAさんのお話

医師や相談した包括支援センターの職員・親戚から、「Kさんが認知症であることを周囲にオープンにした方がいいよ」と言われた時は、抵抗感がありました。本当は隠したかったけれど、夫のためになるんやったらと思ひ、近所の人や友達に認知症であることを隠さず伝えてお付き合いするようにしました。村のイベントでも、地域の皆さんの前でお話ししました。オープンにしたことで、気持ちが楽になりました。夫も隠さない人なので、どうせ隠しきれなかったとも思います。近所の方は「○○ちゃん元気しとってか?」と夫のことを尋ねてくれます。

出かけることが好きな夫ですが、時にデイサービスに行く日に「何でそんなところに行くんや」と行こうとしない日があります。そんな時は「年寄りをお守りしてくれるところに行くんやで。年寄りが増えるから国の方針やろ」と言うんです。ごまかさず、「みんな行くんやで」と言うと、納得して行ってくれます。夫も「老稚園(デイサービスのこと)に行ってくるわ」と言って出かけます。

認知症と診断されてから長くなりますが、症状の進みが遅いように感じます。病気のことをオープンにして良かったと思います。

## 小立 Kさん(88歳・男性)



### -これからのこと-

1番楽しいのは歌を歌うこと。高齢者大学の歌唱教室や、チルドレンズミュージアムのうたごえ喫茶で歌を続けたいです。

また、孫やひ孫に、自分の年金からお小遣いをあげることも楽しみです。

### 取材を終えて(市担当者の感想)

Kさんの良いところは「怒らないところ」というAさん。Aさんご自身も怒らせないように、上手く言葉を返されてるところに深い信頼関係を感じました。

認知症の介護はらくではないですが、少しでも進行をゆるやかにし、本人も、共に生活する家族も、穏やかで豊かな人生を送るためのヒントがいっぱい詰まった暮らしをされていました。認知症になっても、お互い褒め合い、冗談を言い、笑いのある生活が送れるって、こんな素敵なことはありません。

現在87歳のKさん。Aさんと並んで米寿のお祝い状を眺めて「ありがたい」と手を合わせ、ニコニコと幸せそうでした。

(取材：長寿福祉課)

次ページで  
Kさんの応援団を紹介します！ >>>>

# Kさんの応援団

うた(こ)喫茶(チルドレンズミュージアム)

**ケアマネジャー 村上律子さん**  
(丹波ささやま農業協同組合ケアステーション)  
平成28年からKさんを担当しています。当初、デイサービスや通所リハビリなどいろいろな事業所を利用しておられ、本人に混乱はないかと心配でした。しかし、本人に話を聞くと「たくさんの人と交流することで、認知症の進行を穏やかにできる」と話され、しっかりとした信念を持っておられることに驚きました。その気持ちが、自ら社会に出て人と積極的に関わり、参加する姿勢につながっているのでしょうか。

**相談員 藤本恵子さん**  
(JA丹波ささやま通所介護施設ほほえみ)  
デイサービスがお迎えに行く前は「どこに行くん？」と奥さまに尋ねて不安な気持ちもあるようですが、お迎えに行くと自分で車に乗られ、デイサービスでは歌や会話で皆さんと楽しく過ごされています。



**見守り支援サポーター**  
月2回、お話し相手として訪問しています。昔の思い出や趣味の話などが花が咲きます。

村のイベントで、Aさんがありのままにお話されていました。聞いていた方が、「自分もいずれそういう立場になるかも。先輩が地域にいることが知れて良かった」と言われていたのが印象的。その方は今ではKさんに相談に行っているそうです。

懐かしい歌に思い出がよみがえり、近所の人や友達と一緒に、好きな歌を歌うことで元気が湧いてくると話されていました。Kさんは、ご夫婦で長年参加され、前で指揮をしたりリズムをとったり、みんなと楽しく過ごされています。



## 認知症の方と介護を されている家族の集い

平成30年11月に「認知症の方とその家族が楽しく、穏やかに暮らすには」をテーマに介護家族が立ち上げた集いの会を開催しました。以来毎月1回、参加者同士の懇談を中心に、楽しい時間を過ごしています。

**主な内容** 介護の状況や本人の近況、日常の時間の使い方などのお話や、介護保険サービスの活用についての情報交換、他の家族の会の活動の情報提供など

**とき** 毎月第3水曜日13:30～15:00  
**ところ** 喫茶ふれあい(丹南健康福祉センター内)  
**参加費** 300円(飲物代)  
**問い合わせ** (代表)前川洋一 ☎552-2535



## つどい場お茶の実

自分以外の誰かをケアするなかで「この気持ちを話したい」そんなふうに思ったとしても、ため込んでしまうことはありませんか。そんな介護中の方、介護を終えた方も、お茶を飲みながら話しませんか。

老いや介護の話を気兼ねなくできるつどいの場、お茶を用意してお待ちしています。

**とき** 月・木(第2月・祝日を除く)  
13:00～16:00

**ところ** 住吉台  
**参加費** 100円  
**問い合わせ** 原美由紀  
☎090-7109-6734



## 介護教室・介護者のつどい「ゆうゆう」

介護している方を対象に介護に関する知識や技術を習得する「介護教室」を開催し、介護者の困りごとや思いを話せる場としてつどいを開催しています。

今年度は、コロナウイルス感染対策のため不定期の開催となっています。開催時は市広報やチラシで案内します。

**問い合わせ** 長寿福祉課 ☎552-5346

# 家族のつどい

家族が自主的に集まって支え合い、介護する人の心を癒す活動の一部を紹介いたします

## 認知症カフェ

認知症の人や家族、地域の人、ボランティアや専門職など、誰でも気軽に集っておしゃべりしたり、情報交換や相談ができたりする場所です。  
市内には、次に紹介する6つのカフェがあります

### ホッと・ひといきカフェ

認知症の不安や介護のストレスなどをかかえる日常の中で、「ホッと一息つきませんか?」。

そんな思いがそのままカフェの名前になっています。2015年9月に始まり5年が経ちました。実行委員会のメンバーは、現在介護中や介護を終えた人、もの忘れがある知人を気にかける人などさまざまですが、みんなが認知症のことを自分事として関わっています。このカフェには特別なイベントはありませんが、ゆったりした時間があります。安心してお越しください。



**とき** 毎月第2月曜日  
13:30～15:30  
**ところ** 城下町会館  
(篠山郵便局南)  
**参加費** 100円

### カフェやすらぎ

立ち上げから3年余り、試行錯誤しながらここまでできました。今年度はコロナ禍の中、8月に再開しましたが、3密を避けたり、机を消毒したりと大変です。9月は少し慣れてきて、スタッフの出すクイズに参加者から頼みの良い回答があり、掛合い漫才のような楽しい時間を過ごしました。

認知症の方やそのご家族、認知症を知りたい方、お茶したい方など、どなたでもご参加ください。

**とき** 毎月第2木曜日  
13:30～15:30  
**ところ** やすらぎ古市館  
(西井クリニック隣)  
**参加費** 100円



### 問い合わせ

丹波篠山市役所 長寿福祉課 ☎552-5346  
東部地域包括支援センター ☎556-2340  
西部地域包括支援センター ☎594-3776

### たきたきカフェ

今までに、幼なじみや先輩との半世紀を超える期間を経ての思いがけない再会や、懐かしい同級生との米寿女子会など、感動的な出会いがたくさんありました。ゆったりとおしゃべりする交流の場です。おひとりでもホッと一息つく場としてもご利用ください。

**とき** 毎月第2日曜日  
10:00～12:00  
**ところ** 篠山東デイサービスセンター  
**参加費** 100円



### かやのみカフェ

物忘れが気になっておられる方や介護されている方だけでなく、地域の皆さんが気軽に立ち寄りお茶を飲んだり、おしゃべりしながらホッとできるつどいの場です。福祉や介護の専門職が主に運営していますので、介護の事なども相談できます。



**とき** 奇数月の第4日曜日  
10:00～12:00  
**ところ** 中立舎  
**参加費** 200円

### りんごカフェ

年齢を重ねても心豊かに生きていきたいと願うメンバーが集まり、2017年9月からつどいの場を始めました。もの忘れや身体機能の低下で外出するのがおっくうな方や、介護で社会参加が少なくなっている方などがゆっくり楽しい時間を過ごせ、人との交流でほっこりできる場所です。

**とき** 毎月第2水曜日  
13:30～15:30  
**ところ** 西紀老人福祉センター  
**参加費** 100円



### ささやまみらいカフェ

兵庫医科大学ささやま医療センターが運営する認知症カフェで、誰でも気軽に参加できます。ささやま医療センターの特色を生かして、専門職や学生・認知症サポーターを交えて認知症について気軽に学んだり、同じ悩みを持つ方とつながり専門的な相談ができたりします。



**とき** 毎月第1月曜日  
14:00～16:00  
**ところ** ささやまみらい「談話室」  
**参加費** 無料  
※11月2日(月)オープン!