

# 元気！ながさき

元気！ながさきの会は豊島区および東京都健康長寿医療センターのご指導で健康セミナーの開催、男の料理、パソコンなどの活動により、認知症予防を実践しております。

NO. 88

発行人 布施川香保利  
編集人 元気！ながさきの会  
広報部  
題字 豊島区長 高野之夫

## 認知症のご本人たちから 教えてもらった「認知症の備え」

東京都健康長寿医療センター研究所  
自立促進と精神保健研究チーム 宮前史子



認知症は年をとれば誰でもかかる可能性のある身近な病気です。近年の認知症の本人による情報発信や様々な研究から、認知症になったとしても、必ずしも皆が困難な状況に陥るわけではなく、住み慣れた地域で自分らしい生活を続けることができることがわかってきています。本稿では、認知症のご本人たちから教えてもらった、「認知症の備え」についてご紹介します。たとえ認知症になったとしても希望や尊厳をもって自分らしい生活を続けることができる、そんな社会を実現させるためにも、今から学んで備えておきましょう。

### ◆ 備え① 早期発見：自分の状態を把握しよう

自分が認知症であるかどうかを知るのはとても勇気のいることですが、実は、認知症を早く見つけるメリットはたくさんあります。

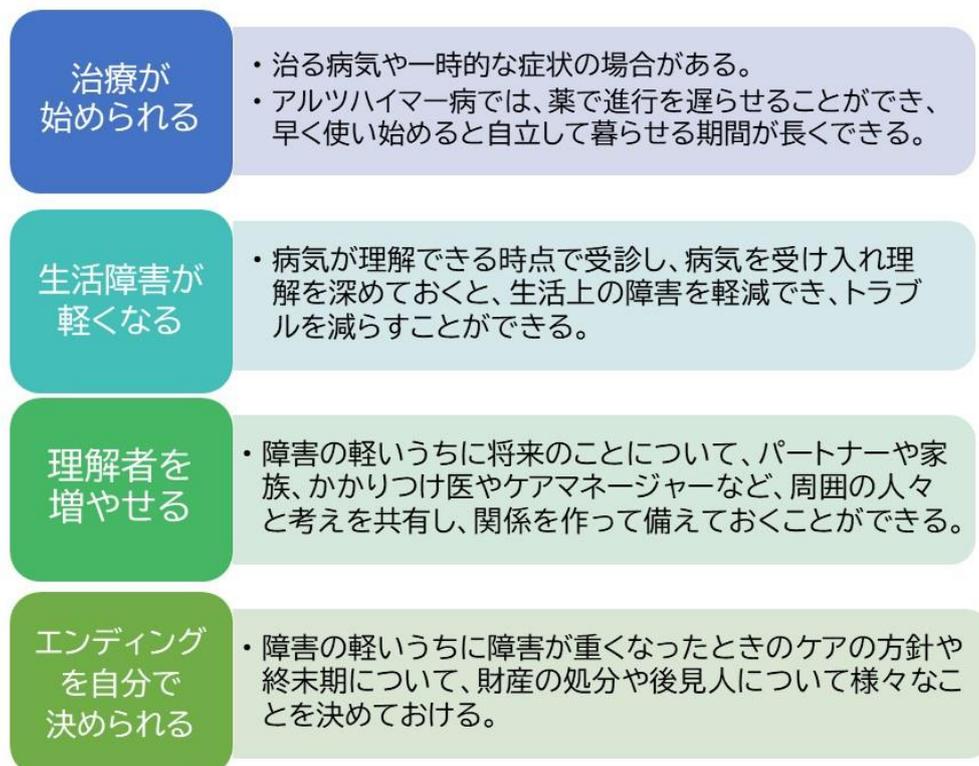


図1 早期発見のメリット

自分は認知症なのだろうか？家族は認知症なのだろうか？気になったけど確証が持てない、そんなときは認知症の気づきチェックリストに照らし合わせて考えてみるのはいかがでしょうか。（チェックリストは最終頁に掲載）

## ◆ 備え② 空白の期間を実りあるものにしよう

認知症かどうかを早く知っておくことは様々なメリットがありますが、実は、認知症の初期段階で使える介護保険サービスはあまり多くなく、自身のニーズと介護保険サービスで提供されている支援がうまくマッチしないことが起こります。

先に認知症になった方々は、認知症初期のそのような期間を「空白の期間」と呼んでいます。この空白の期間を実りあるものにするために、認知症の先輩たちが教えてくれた4つの方法をご紹介します。

- ① **自分の不安や喪失感を分かち合える仲間と出会おう**：認知症になって絶望したとしても、信頼できる相談相手を見つけてつながることが大切です。
- ② **自分の認知症の症状について知ろう**：できなくなったことだけでなく、自分は何ができるのかを知っておくと生活が送りがやすくなります。
- ③ **うまく生活を送る方法を知ろう**：②をもとに日常生活の具体的なおくり方を知り、社会資源の情報を集め、使いこなしましょう。自立して暮らしている方はたくさんいます。
- ④ **認知症だからといって何もかもあきらめなくていい**：人や社会とつながりを持って暮らしていく方法は必ずあります。先輩の認知症のご本人たちと出会い話をしましょう。様々な知恵を得ることができます。

## ♥ 備え③ 認知症の本人と出会おう

私は、普段の研究活動の中で、認知症のご本人や認知症の心配を抱えた人たち同士が出会うことができる「ココから話そう会」という会を開いています。

ご本人同士が話をすると、みんなが似たような体験をしていることに気づき、今まで自分になかった視点で自分や周りの状況を見ることができます。認知症がなくなるわけでないかもしれませんが、その時に抱えている問題は解消してしまうこともしばしばです。

このような認知症のご本人同士が集まって話し合う会では、当事者ならではの「認知症への備えや工夫」がたくさん出てきて大変参考になります。また、本人だから感じる回復や、認知症の中での希望についても聞くことができます。

これからの人生 100 年時代は、認知症のリスクを減らす生活をするとともに、自分が認知症になったら、どのように希望をもって暮らせるかが重要になります。これは新しく作っていく道です。「認知症と共に希望をもって暮らせる社会」についてみんなで一緒に考え行動していきましょう。

Q「ココから話そう会で認知症のご本人と話してみよう  
 でしたか？」

Aさん(認知症の本人)がいろんな話をしてくれて感謝しています。  
 自分はAさんから、「**病気と対決するのではなく、素直に受け入れたほうがいいよ**」ってアドバイスもらって、すごく感謝しています。

Bさん(70歳代・男性)

こういう状況(記憶障害)になると、自分に自信が無くなってしまって。  
 今まで引き出しを何度も何度も開けて確認していました。

しかし、話そう会に通うようになり、**人に会いに行くことは大切だと実感しています。物忘れがあってもいいんじゃないかという気持ち**になってきました。**引き出しを確認することも減りました。**

Cさん(80歳代・女性)

図2 「ココから話そう会」参加者の体験談

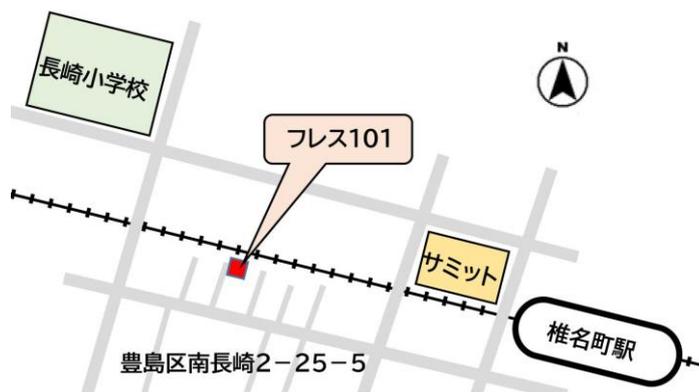
参考文献

- 宮前ら(2016) 自記式認知症チェックリストの開発(2): 併存的妥当性と弁別的妥当性の検討. 日本老年医学会雑誌 53(4), 354-362
- 東京都健康長寿医療センター研究所(2015) 認知症の人の視点を重視した実態調査及び認知症施策の企画・立案や評価に反映させるための方法論等に関する調査研究事業報告書 [https://www.tmg Hig.jp/research/info/cms\\_upload/h27\\_hokenjigyo\\_03.pdf](https://www.tmg Hig.jp/research/info/cms_upload/h27_hokenjigyo_03.pdf) (2022年3月31日アクセス)
- 宮前(2020) 居場所と仲間はどんな効果をもたらしたか? : 東京都内団地での取り組み例(特集 認知症とともに生きる人が希望と尊厳をもって暮らし続けるために、私たちができること). 認知症ケア事例ジャーナル 13(2), 107-112.



グループ活動会場変更について

朗読・折り紙グループの活動場所が4月1日よりフレス101に変更になりました。



## 認知症になっても 安心して暮らせる地域を目指して

豊島区 保健福祉部 高齢者福祉課  
認知症地域支援推進員 大輪 一道



こんにちは。豊島区で認知症地域支援推進員をしている大輪(おおわ)と申します。区には私も含め認知症地域支援推進員が3人配置されています。皆さんは認知症についてどんなことを感じているでしょうか。漠然と「怖いもの」「認知症になったらおしまいだ」と考える方もいらっしゃるかと思います。

しかし、誰もが認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人や家族を支える手立てを知っていれば、認知症の人の「尊厳ある暮らし」を守ることができます。私たち認知症地域支援推進員はそのお手伝いをさせて頂いています。

高齢者の4人に1人が認知症あるいはその予備群と言われています。そんな認知症が当たり前にある世の中を迎えるにあたり、国において令和元年6月に「認知症施策推進大綱」がとりまとめられました。認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らし続ける「共生」と、認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにする「予防」の取り組みを進めていくことが目標です。

その中のひとつである、認知症の人が自分たちのこれからのより良い暮らしや暮らしやすい地域について話し合う「本人ミーティング」を豊島区でも開催しています。私も特別養護老人ホームで生活してい

る方の話を伺う機会がありました。認知症はありますが「ラスベガスのカジノへ行きたい」「うまいものを食べに行きたい」と希望をキラキラと語る姿が見られ、元気を頂きました。実際にその前の年にご家族と海外旅行へ行ったそうです。

また、自分が認知症だと診断されても前向きに今後のことを考えている方とも関わらせて頂いています。その前向きになるまでに、多くの不安や葛藤があったと思います。それは実際に認知症になったことのない私には分かりません。だからこそ、寄り添って少しでもあなたの味方であるということをお伝えしていきたいと思っています。

認知症になっても周囲の少しの支援があれば尊厳と希望を持って生活を送ることができます。このような人たちが今後もっと増えていき、認知症になっても安心して暮らせる地域を私たちは目指しています。

そのためには、地域に住む皆さんの協力が不可欠です。豊島区では認知症サポーター養成講座や認知症支援講座、区民ひろばでは認知症地域支援推進による認知症について知る講座を行っています。ぜひ参加して認知症についてもっと知ってみませんか。ともに認知症になっても住みやすい豊島区を目指していきましょう！



昭和21年生 2018年入会

### 井上知子さん (パソコン火曜午前)

それまで全くパソコンに触れたことがなかったのですが2018年シニアワード入門講座の案内を見て年賀状を自分で作れるのかしらと思い参加しました。講座終了後に火曜午前グループに入れていただき現在に至っております。

グループの皆さんは、長い方ばかりで、足手まといと心苦しく2019年、2021年と入門講座を再受講しました。講師の方も根気よく教えてくださり時間もあっという間に過ぎてしまいます。又、皆さんから地域のニュースや様々な事を教えていただけることも勉強になります。パソコン教室は、一番大切な脳トレなので、続けて頑張りたいと思っています。



昭和28年生 2018年入会

### 早川三鈴さん (パソコン木曜午後)

パソコン教室への出会いは、基礎講座で学んだことから、木曜午後グループに入会しました。今年で3年目を迎えます。入会当初は、先輩方に付いていけませんでした。先輩方のご指導のおかげで課題を完成させることができ、嬉しさで一杯でした。

現在も戸惑いながらも、新鮮な気持ちで課題に取り組んでいます。おうち時間が増える中、今までに学んだ課題をアレンジしながら楽しい時間を過ごしています。これからもパソコンを楽しみながら通わせていただきたいと思います。そして、何よりも安心できる穏やかな日々が戻ることを願っています。



昭和17年生 2021年入会

### 萩原照子さん (パソコン火曜午前)

日頃から「教養(今日用事)」と「教育(今日行く)」を心がけていた折、「シニアワード入門講座」のポスターを見、その昔テレタイプの仕事をしていたので、文字入力は出来ましたが、パソコンの便利な機能を知りたいと思い受講しました。今迄使わなかったキーも使えたり、横文字が多く分からない事が、多々あり、もっと知りたくなり、2021年1月より火曜午前のクラスに入れていただき、今日に至りました。講師の方々も根気よく丁寧にご指導下さりますし、戸惑っていると先輩方が教えてくださるので、毎回楽しく、あっという間の1年でしたが、これからも気負わず頑張りますので、よろしくお願い致します。

# パソコングループの歩み

パソコングループの歩みは、元気！ながさきの会のホームページに詳しく掲載されています。2000年にスタートしたパソコングループは、パソコン講座終了後に次々と新しいグループが誕生していきました。

活動開始年月	グループ名	備考
創設以来	パソコン 火曜夜 グループ	パソコン火曜午後に変更
2003年(平成15年)6月	パソコン 木曜夜 グループ	パソコン土曜午前に変更
2005年(平成17年)3月	パソコン 金曜午前 グループ	
2006年(平成18年)6月	パソコン 火曜午前 グループ	
2007年(平成19年)6月	パソコン 金曜午後 グループ	
2008年(平成20年)6月	パソコン 木曜午後 グループ	
2010年(平成22年)4月	パソコン 月曜午前 グループ	
2015年(平成27年)4月	パソコン 水曜午後 グループ	

パソコングループの会場は、長崎小学校→区の集会室→長橋産婦人科→旧千川小学校から長崎シニア活動室と変わって、現在は、8グループ65名が活動しています。



創設から活動して、  
今も現役で、指導者の 海部正子さん

元気！ながさきの会は2000年11月から活動を開始しました。(会のホームページより)

それより少し前に保健所から希望した家？に訪問があり、今の集会所に呼び出しの通知があり詳しい説明がありました。あの頃65歳～70歳位から痴呆が増え、それを予防するには？ということで我々が試験的に色々検査や試験も受けました。

グループも色々出来、体を鍛えるグループ・頭を使うグループ等(主催者側にしたら両グループを1つ入会して検査したいところでしょうが)パソコンが大勢になり、小学校のパソコンを借りる都合で3グループに分けたようです。丁度我が家に息子のお古のパソコンが来、孫たちとメールのやり取りを始めたところで私は嬉しく

## 私とパソコン



て何の約束もパソコン優先で勉強しました。“フォント”“イラスト”を自由に使って年賀状を作り『筆まめ』等は使わず、全部ワードで作成したのよ』と誇らしげに息子達に見せた賀状は今も大切に保存しています。今あの頃より上達したとも思えませんし「パソコン習ってどうするの？」と言われたこともあります。1つでも新しい事を知ることは嬉しいものです。パソコンの古さ故に花びらが“周りは赤・芯はピンク”のグラデーションカラーが描けず大笑いしたり、「お袋スゴイ」等息子に煽てられながら20年もパソコンと遊んできました。今のパソコンには色々な付属もあり、1日もアツという間に過ぎお蔭で大勢のお友達にも恵まれ、幸せな高齢者生活をしています。パソコンに感謝です。

(海部)

# 2013年からのパソコングループ活動と講座

入門講座は、2008年から会員が講師、サポーターを務めるやり方を継続中です

2013年（平成25年）3月で旧千川小学校が取り壊し事由により使えなくなりました。豊島区高齢者福祉課より区民ひろば長崎が入っている建物の3階の長崎休日診療所の隣の部屋を貸していただけることになり4月より「長崎シニア活動室」として活動が始まりました。それと同時に豊島区高齢者福祉課主催の「シニアパソコン入門講座」8回コースを開催することも決まり、新規に教材を作成して、スタートしました。初年度は、年1回でしたが、2014年と2015年は、年2回開催しました。

2016年からは、元気！ながさきの会の主催に変わり、「シニアワード入門講座」として、「パソコンの基礎」、「ワードの基礎」、「ワードの応用」の内容で昨年まで毎年、開催して2013年から数えて

2021年度で11回目となりました。

講座終了後に継続を希望される方には、元気！ながさきの会に入会していただきますが新しいグループを作る曜日の枠がないために既存の8グループの空きのあるグループに入って、引き続き活動していただいています。講座は、会員増加の一因となっています。

パソコン8グループは、主にワードを使い、様々な教材で、楽しんでいきます。この2年のコロナ禍のなか、マスク着用、入退出時の検温や消毒、換気などの感染防止対策を守り、以前と変わらずに元気に活動しています。高齢化でご本人やご家族のこと等で、休会や退会される方が増えて、会員は現在65名と減少しています。

60歳以上の会ですが、現在は、90歳以上が5名で、平均年齢は、78.5歳です。

（市川）



入会翌年から指導者として  
ずっと活躍の 福島愛子さん

## パソコンで人生バラ色

2005年1月にワード入門講座の8回コースを受講しました。毎週パソコンが楽しみでした。2007年までは外部の講師の方に教えて頂きましたが、「自分達で教える」という会の設立時の目標の一つとして2008年からは会員が市販の教科書を元に教えました。私達が初めて教える事で、この時受講した皆さんには迷惑な事でしたが、受講後やめる方も無く、指導者として活躍する人もでました。以後活動場所は変わりましたが、会員が教えるというスタンスは変わらず、講座を受けた多くの皆さんが長く継続されて、毎週パソコンを楽しんでいます。これは凄い事だと思います。

（福島）



講座申込み  
受付中

2022年度もシニアワード入門講座開催予定です

6/20～11/28 (20回)

毎週月曜日 午後1時30分～3時30分



(2ページより)

## 認知症の気づきチェックリスト

	まったく ない	ときどき ある	頻繁にある	いつも そうだ
財布や鍵など物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされますか。	1点	2点	3点	4点
今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
言おうとしている言葉がすぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
バスや電車、自家用車を使って一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
電話番号を調べて電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

チェックしたら合計点を計算  点

このチェックリストは、アルツハイマー型認知症の初期で起こる可能性のある様々な困難をリスト化したものです。前半の5問は認知機能の障害、後半は生活障害を示しています。合計が20点以上だと、認知症の少し前の段階から認知症の初期である可能性があり、心配な場合は医療機関に相談することをおすすめします。

## お知らせ

- 元気！ながさきの会第22回定例総会  
日時：5月25日（水）10:00～12:00  
場所：豊島産業振興プラザ（IKE-Biz）6F

- チャリティーコンサート  
日時：6月11日（土）15:00～16:30  
場所：カトリック豊島教会聖堂  
演奏：ノイエ・ハイマート合奏団

編集  
後記

新型コロナウイルスの感染拡大は、派生型や雑種など次々新種が現れ、波を繰り返しつつ終焉するか予測不能な状況です。当会の活動もウイズコロナを前提にできることは積極的に進めようと、対面の定例総会やチャリティー・コンサートを2年ぶりに再開するべく準備を進めています。今後のニューノーマルを試すよい機会になると考えます。（関川）

## 元気！ながさきの会

〒171-0051

東京都豊島区长崎 2-23-14

TEL：03(3530)2506 布施川香保利

FAX：03(3530)2506

URL：http://genki-nagasaki.hiho.jp

元気がさき

検索