

特定非営利活動法人「もの忘れカフェの仲間たち」も 活動をスタートして3年目を迎えました！

平成27年6月7日（日）ライズヴィル都賀山において、平成27年度通常総会が開催されました。総会の成立要件である対象人数の過半数を超えるご出席をいただき、提出案件4件について審議され、すべて承認されました。

今年度も事業計画に基づき、会員一同力を合わせて頑張っていきたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

NPO法人日本コンチネンス協会 西村かおる先生 特別講演会

『コンチネンスケア 快適な排泄を取り戻そう』

～高齢者だからとあきらめない、認知症だからといってあきらめない～

平成27年度通常総会后、NPO法人日本コンチネンス協会 西村かおる先生の特別講演会を開催しました。93名のご参加があり、ご講演前に守山の街をランニングしてこられたという西村先生は、とても分かりやすく、楽しい雰囲気でお話して下さいました。

快適な排泄を取り戻そう

～高齢者だからとあきらめない、認知症だからといってあきらめない～

NPO法人 日本コンチネンス協会 西村かおる先生

コンチネンスケアとはベストな気持ちの良い排泄の状態を目指すことだそうです。

排泄には様々な機能が必要であり、問題なく「排泄」を終えるには尿意、便意を感じてトイレまで行き、衣類を下ろし…と複雑な動きが多くあります。たとえ指一本使えなくても不自由になると聞かせて下さいました。普段は当たり前と思い、意識しにくい正常な排尿排便とはどのような状態を言うのか、排便の詳しいプロセスなどご説明いただき、便秘の仕組みも理解することができました。

コンチネンスケアと認知症ケアは、尊厳を支えるケアであること等、共通点も多くありました。ただお話をきかせていただくばかりではなく、排泄の回数や満足度のアンケートに手を挙げて答え、最後には骨盤底筋体操に挑戦するなど一緒に楽しみながら毎日の排泄ケアの重要性や実践のヒントを学びました。そして、あきらめずに頑張る元気をいただくことができました。





講演終了後には、現在も介護をされているご家族より質問があり、すぐに取り組める便秘解消方法について具体的に答えていただき、とても参考になりました。

～講演会アンケートより～

- ・排泄が人として大切なこと、なぜかを順を追ったお話でよく理解できました。
- ・適切な水分摂取・飲水量は体重と関係しているとは思いませんでした。骨盤底筋訓練やっています。
- ・毎日参加者に関わっていてその方の尊厳を守ってやっていたか、症状や形に注意しなければと、気持ちよく排泄をしていただけるようにしていきたいと思いました。
- ・コンチネンスという言葉をはじめて知りました。思い切って質問もさせていただいて、具体的に教えていただいて、どこまで出来るか分かりませんが、工夫して活かしていきます。

骨盤底筋訓練

- ・まず、全身の力を抜きます
- ・背筋を伸ばします
- ・足を肩幅に開きます
- ・おなかに手をあてます
- ・息を止めないで、肛門・膣をゆっくりしめます
- ・5秒がまんできるかを確認しましょう→持久力
- ・次に早く開閉します→瞬発力



尿道を絞める筋肉を鍛える
体操として教えていただきました。

講演会資料より引用

現在の仕事の場の様子



2011年10月にたった3人のメンバーから始まった仕事の場でしたが、現在は30人を超える大人数になりました。

若年性認知症の方、高齢の軽度の認知症の方、家族ボランティア、地域の老人会、精神障がいをお持ちの方、社会に出にくい若者、最近では研修の参加者も加わりました。

幅広い年代の仲間が集まり、毎回本当に賑やかです。

そして、ただ楽しく過ごしているだけではありません。先日、資材の袋詰めの内容が大きく変更になるという出来事がありました。

慣れない仕事にスタッフも一緒に大慌てだったのですが、結局、みんなで1工程ずつ分担する事で解決しました。

できることも、苦手なことも、それぞれ違いますが仕事に向ける真剣さは同じ！！

自分の得意な工程で精一杯作業されています。

毎回来られる研修の参加者もみなさんの元気に働く姿に感動されていました。

これからも、こんな仕事の場が続けられるように益々頑張っていきます。



支援者から一言

仕事の受注が増える毎に、どのように作業するのか、どうすれば皆さんがやりやすいのか、検討を重ねながら考えています。

僕たちも初めての仕事になるので参加者と一緒に工夫を重ねていますが、僕たちが手順を習うことも多く、たくさんの経験をさせてもらっています。

新しい仕事がスタートしました！



当 NPO 法人の理事である藤井内科、藤井先生よりご紹介いただき、玩具部品、マジックテープの貼り付け、製菓会社の資材の袋詰めにつき、4 つめとなる新たな仕事をいただくことになりました。

この仕事は、釣り糸を巻いた製品に商品名のシールを貼り、プラスチックの箱を組み立てて製品を詰め店頭に並べられる状態に仕上げるという仕事です。

6 月末に藤井先生、今回仕事をいただいた山豊テグス株式会社の社長さん、従業員の方が直接仕事の場に来て下さり仕事内容についての詳しい説明がありました。参加者は説明してくださった従業員の方に一齐に注目され、真剣な表情で聞かれていました。たくさん出た質問にも丁寧に答えていただいた後、実際に代表数名が作業を体験しています。できないことも冷静に受け止めた上で解決方法を考えるなど、仕事として真剣に話し合った結果、やってみる事に決まりました。まっすぐにシールを貼ることや裏からのテープ貼りなど、かなり難しい部分もありましたが、新しいメンバーも増え、それぞれの苦手な部分を得意な部分でカバーしながらチャレンジが始まりました。

仕事の場を支えようとして下さる藤井先生、山豊テグス株式会社のお気持ちに感謝しながら皆で力を合わせてやっていこうと思っています。



縁・共生の場に当法人が認証されました！

平成 27 年 5 月 26 日、NPO 法人もの忘れカフェの仲間たちが、一人ひとりを大事にする『福祉しが』の思想と実践を未来につなぐ取り組み、縁・共生の場として認証されました。

“滋賀の縁” 認証事業では、居場所づくりの活動をしている人たちが元氣と誇りをもち、“福祉しが” “を未来に開く原動力となってもらえるよう、県、縁センター、県社協の 3 者により認証が行われるそうです。これらの営みは、社会から孤立している人々がもう一度社会とつながりなおすことを励まし、支える大切な活動となっています。今回、当法人を認証していただき、改めて自分たちが取り組んできたことを振り返り、継続、さらなる発展のため、日々の取り組みを頑張っていきたいと思います。



「第16回日本認知症ケア学会大会に参加してきました」

平成27年5月23日～24日

5月23日（土）から24日（日）にホテルさっぽろ文芸館／札幌市教育文化会館にて行われました日本認知症ケア学会に藤本院長をはじめクリニックスタッフで参加してきました。

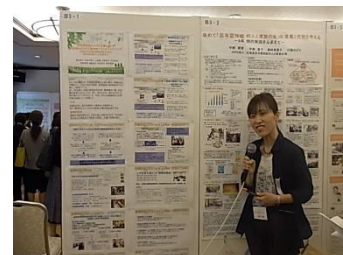
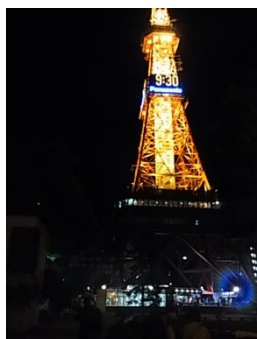
今年は昨年に引き続き、仕事の場に関する広がりについての「若年認知症の人の『仕事の場』」の参加者の広がりとは県内外ランチづくりについて」を発表しました。

発表前より会場には多くの方が集まっており、改めて「仕事の場」は全国から注目されている取り組みであることや、今後も継続して取り組みをしていく大切さを感じました。

昨年は若年認知症の人たちの集まりが、高齢の軽度認知症の人・障がい分野・

地域の人々・家族ボランティアなど様々な人の形での居場所となっていることについての発表でした。今年はそのから支援の輪の広がりについてや、仕事の場が果たす役割も大きく広がってきていることについて発表を行いました。

学会への参加だけでなく、もちろん合間には観光もしてきました。時計台・大通り公園・TV塔などたくさん楽しめました。



若年認知症の人の「仕事の場」の参加者の広がりとは県内外ランチづくりについて
社会的な支援の隙間を埋めるために
若年認知症の人が出来ること

奥村典子、佐治千恵子、上田暢、大島孝子、平井彩葉
岩島美樹、遠藤淑子、松本宏子、藤本直規

医療法人 藤本クリニック／NPO法人 人の忘れカネの仲間たち
～高齢者の認知症の回復を目指して～

若年認知症の人の「働く」を考えた時にみえてきたもの
「障がいをもつ人たち」と「高齢の軽度認知症の人たち」

制度やシステムの隙間、人と人とのつながりの隙間、私たちの周辺にある様々な隙間にこそ、きちんと目を向け、解決のために何かを始めること

介護保険サービスとの区分けをすることで、本人家族が病気を受け入れる力を持ち、次のステップへ移行できることを目標とする

障がい者就業・生活支援センター、福祉就労事業振興センター、地域若者サポートステーション、行政の障がい福祉課等との話し合いを持つ。

仕事の場で、できることを見極め、丁寧な移行のサポートが必要なのは、高齢者の軽度認知症の人と同じ。

障がいや病気の枠を超え「働く」ということでつながることを確認し、一緒に取り組む

診断から介護保険サービスへつながるまでの、空白期間をうめる場とする

制度やシステムの壁を越えた連携・協働と診断直後の病気の受容と継続的な伴走

仕事の場の広がりの実例 1
滋賀県若年認知症地域ケアモデル事業（H24～H26）を通じて、3事業所、3市町で動き始める

取り組みの始まり
行政へ事業説明および継続的な相談
認知症サポート医や地域医師会への説明と協力依頼
企業からの仕事の受注に向けての働きかけ
支援者に対しての協力依頼 など各地で取り組み

仕事の場 A	H26年11月開始 参加者5名	仕事の場 B	H26年12月開始 参加者4名
若年認知症の方……2名 高次脳機能障がいの方……1名 精神障がいの方……2名		若年認知症の方……2名 軽度認知症の方……2名	

仕事の場 C
参加者3名
軽度認知症の方……2名
精神障がいの方……1名
若年認知症の方……1名

仕事の場の広がりを支えたもの 目的の共有

- 1 認知症ケアの実践**
若年・軽度認知症への取り組みを行うことにより、認知症ケアの専門性を高めること
- 2 制度の隙間をうめる場として考えること**
早期診断に結びついても、その後のケアの場が確立されていないため、その空白期間が生じています。その空白期間に行うケアの場とすること
- 3 介護保険サービス利用へのバトンタッチ、次のステップへの橋渡し**
仕事の場で、状況や時期を見極め、ケアが途切れることなくバトンを渡すこと→抱え込まない
- 4 同じ志を持つ者同士が、取り組みを通じてつながること**
他分野（障がいや若者関係などの分野）も含む
- 5 自らが実践し、学ぶこと**
日々、変化している認知症を取り巻く状況に敏感になり、学ぶ姿勢を持ち続けること

考察 まとめ

若年認知症特有の課題も多い
支援の対象者を、高齢の軽度認知症の人、障がいを持つ人や、社会とつながりに持にくい若者、介護家族など、制度の隙間にある人にも広げようと、お互いが相互補完的に支え合う場となった

若年認知症の人へのケアの難しさばかりが強調されて、受け皿が広がらない
仕事の場で、若年認知症の人と高齢の軽度認知症の人が同じ場で活動をもっている姿
高齢の軽度認知症の人と若年認知症の人へのケアは、本来的に異なるところは、ほとんどないことを感じさせ、認知症ケア全体の底上げが必要とされていることが再認識された

仕事の場を通して、若年認知症の人たちが私たちに示唆したこと
年齢だけにとらわれない、軽度認知症についての支援の必要性
制度や役割の壁を越えて、つながることができる仕事の場の必要性

妻と共に歩む(4)

－介護者の心身の健康が大切－

今から約3年前に、私の中学の古希の記念同窓会に出席しました。140人の同窓生の内、25名が亡くなっており、出席者の中にも車いすの人やがんを患い見る影もなく衰えている同窓生もいました。思わず自分の年齢を思い知らされ、大きな不安に襲われました。そんな私の不安を妻も敏感に感じ取ったのでしょうか。それまで平穏だった妻の様子が目に見えて不穏になり、歩行も困難になってしまいました。症状が相当進んでも、私が不安を感じたりイライラしたりすると、それが妻の態度に見事なまでに反映されてしまいます。寄り添うためには、私自身が健康で安定した精神状態を保つことが大切であるということを実感させられた出来事でした。

－手料理のすすめ－

大事に思っ寄り添ってれば病気が進んでも思いは通じると確信していますが、その思いを態度や行動で示すことができれば、より一層思いが通じます。

そこで、私がおすすめしたいのは手料理です。仕事をしていたり、体調が悪かったりする場合は、介護者の健康が第一ですから、もちろん手抜きOKです。私も仕事をしていた頃はデパ地下で弁当やコロッケ、サラダ、豚マン等をよく買ってきたものです。ただ、もし、面倒だという理由だけで、宅食やインスタントを利用されているのであれば、ぜひ手料理を作ってあげてください。大事に思っ寄り添う心を手料理に託してください。料理は大事なコミュニケーションツールだと思います。不安定で泣いたり怒ったりしていた時代も、私が食事の準備をしている時は、不思議と黙って椅子に座って待っていました。

平成27年度第1回しが仕事の間ネット

6月末しが仕事の間ネット情報交換会を行いました。守山・高島・長浜・大津の4か所の事業所、各市地域包括支援センター、県庁、NPO法人滋賀県社会就労事業振興センター、滋賀県若者サポートステーションの計16名で仕事の間現状報告やそれぞれの課題を話し合いました。



それぞれの場での今後に向けての課題も見えてきましたが、その課題を共有できることでお互いにアドバイスし合ったりと有意義な時間となっていました。



仕事の間参加者についての話では、ある参加者の参加当初から現在までの言葉や居方が、毎週認知症ケアの視点をも持って関わることで大きく変わったことが話題に挙がり、改めて仕事の間は認知症ケアの実践の間であることを再認識しました。

滋賀県認知症現地相談フォローアップ研修へ参加 自主勉強会にも取り組んでいます

日頃、自分たちが取り組んでいることの発表を目標に、県内の介護事業所のスタッフが自主的に集まり、まとめ方、発表の決まりや手順について皆で学んでいます。

～参加者の声～

・今回のような各々の課題をまとめ、抄録の作成や実際に人前で発表するような形式での研修は初めての参加となります。自分や周囲でこういった形での研修の参加経験者が少ないため、手探りの中でやっていく事になると思いますが、中々こういった経験が出来る機会はないので精一杯取り組んでいきたいと思います。

・自分の考えをまとめ、分かりやすく伝えようとしたが、やはり難しい。それでも、こういう機会がなければ経験も積んでいけない。この場を、県の？公の？研修になり良かったと思う。

・自分の内容を他の方に伝えることで精一杯であったが、他の方からの質問やサブタイトル付けのアドバイスが目からウロコであった。事業所もキャリアも異なるが視点や気付きの深さに感動した。

・他の方のお話を聞くことにより、振り返ることができ、利用者の方々にとって何が大切なのかよくみえてきた。また、自分たちの施設だけが大変なことではないということも、皆同じような思いを持っていることもよく分かり、良かったと思う。



・今まで何度も文章をまとめてきたが、このような形でまとめ方をしたのは初めてでとてもよく分かった。参加して良かった。

・私たちは今まで様々なケースを経験してきましたが、良かったのか悪かったのか分からないままその時その時を考え乗り越えてきました。今後は、より多くの方に現場の中での私たちの努力や成果を知ってもらったり、厳しくも前向きな意見をいただけることは、これからの意欲につながりそうです。

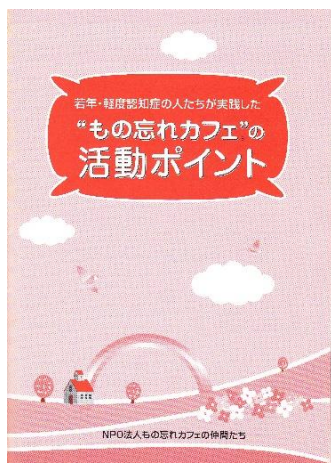
業務の中では多くの取り組みを実践していても、それを別の場所で話す機会は少なく、まとめる方法も分からないメンバーが殆どでしたが、人に伝えよう、どう言ったら分かってもらえるか考えながら話すうちに自然にまとまってくるという経験をしながら目標に向かって進めています。

平成28年1月には発表会を予定しています。



「若年・軽度認知症の人たちが実践したものの忘れカフェの活動ポイント」

リーフレット販売のお知らせ



若年・軽度認知症の人たちが自主的な活動を出るだけ自分で決めて、仲間同士で実現するという「もの忘れカフェ」をスタートして10年が経ちました。

この10年間の数多い活動の中から、参加者が10年間続けている社会参加活動の中の「清掃活動」を具体例にしてケアの原則を「参加者の心構え」と「スタッフの心構え」の視点でまとめました。皆さんに役立てていただければと思っています。

ご希望の方には、一冊300円で販売しております。お問い合わせください。



仕事の間を実際に見学してみたいのですが、できますか？
また、どこから申し込むことができるのか教えてください。

研修として仕事の間を見学していただくことができます。研修費はお一人3,000円です。
詳しくは、藤本クリニックホームページ(<http://fujimoto-clinic.net/>)より、研修見学案内をご覧ください。諸事情によりすぐにお受けすることができない場合がありますのでご了承ください。

新年度会員募集 ご入会お待ちしております！

正会員 会費 3000円（年間） 賛助会員 会費 10000円 1口以上（年間）

NPO 法人もの忘れカフェの仲間たち（医療法人 藤本クリニック）

〒524-0037 滋賀県守山市梅田町 2-1-303

Tel 077-582-6032 Fax 077-582-6040

年会費振込口座 金融機関名 滋賀銀行守山支店

預金科目 普通預金

口座番号 395004

口座名義 もの忘れカフェの仲間たち 代表 藤本直規

編集後記

台風も到来し暑さも本格的になっています。この6月には当法人も設立3年目を無事に迎えることができいつもご支援いただいている皆様への感謝の気持ちと共に、改めて日々の取り組みを大切に頑張っていきたいと思っています。仕事の間の仲間や、支援して下さる方の輪が広がる中で様々な人とのつながりに支えられていることを実感しています。