

認知症サポーター養成講座 第7回認知症高齢者声かけ訓練 実施報告

10月に実施した『認知症サポーター養成講座』と、11月に実施した『第7回認知症高齢者声かけ訓練』の様子をお伝えします。

認知症サポーター養成講座

『認知症サポーター』とは、認知症を理解し、認知症の人や家族を応援する応援者です。応援者を増やすため、認知症の勉強会を実施しました。

<日時>平成30年10月22日(月)13:00~14:30 <場所>つつじが丘自治会集会所
<講師>キャラバンメイト 林雅之氏 <参加者>35名

認知症とは： ①アルツハイマー型認知症 ②レビー小体型認知症 ③脳血管性認知症
認知症の症状：中核症状(必ずみられる症状) ・ 行動・心理症状(必ずしもみられる症状ではない)
認知症の予防：有酸素運動・脳の活性化・食事の工夫が大切
認知症の人への支援：認知症になってもできることがたくさんある。一番大事なのは笑顔で接すること
家族ができること：早めに受診。今できる事を大切にする。サービスを上手く利用する。気軽に相談する。

<アンケート結果より>

- ・ 認知症の人への支援が理解できた。 ・ 笑顔で接することが大切だと改めて学習しました。
- ・ 認知症の人への接し方で、ゆっくり落ち着いて対応するゆとりを持つのが、毎日接する人は大変だと思うが、心がけたいです。
- ・ 両親も高齢になってきているので勉強していきたいと思います。自分も認知症にならないように食事にも気をつけていきたいと思っています。

認知症高齢者声かけ訓練

道に迷っている設定の認知症高齢者役に、地域住民が声をかける模擬訓練です。第7回はつつじが丘4丁目周辺を声かけコースとして歩きました。同時に1丁目周辺での捜索も行いました。

【目的】 認知症になっても安心して暮らしていける地域づくりを目指す。

【目標】 認知症を正しく理解し、外出中に道に迷っている時の本人の気持ちに配慮した声かけや見守りができるようになる。
認知症の方(認知症高齢者役)に思いきって声をかける。



<日時>平成30年11月8日(木)9:30~12:00 <場所>つつじが丘地域福祉センター

<当日の流れ>

9:30~10:30 声かけ研修

10:40~11:40 認知症高齢者声かけ訓練(声かけコースを歩いたのは14:20~15:20頃)

11:40~12:00 反省会

<声かけ訓練参加者>24名 + 街頭での声かけ7名(住民5名・店員1名・小学校先生1名) 合計31名



<反省会で出た感想・意見>

○認知症高齢者役（地域住民）

・知り合いが声をかけてくれたので安心した。

○観察者役（認知症高齢者役の後ろから付き添って様子観察と、訓練と知らずに声をかけた方への状況説明）

○のぼり持ち役（訓練をアピールするため、認知症高齢者役の後ろからのぼりを持って歩く）

・歩いている人が少なかったため、通りかかった人の声かけがほとんどなかった。通りかかった知人に「声をかけてみて」と誘って声をかけてもらった。

○声かけ役

- ・認知症役の人は知っている人だったので、声をかけやすかった。
- ・どのように声かけをすればよいのか、声かけのタイミングが難しかった。
- ・認知症でも、元々の性格もあり、人それぞれなので、その人に合った声かけが必要。
- ・捜索する方では、どこにいるのかわからず、かなり歩き回って探した。

○自治会長より

・訓練では声をかけてすぐに認知症役の人と離れることになるが、実際は誰かが来るまではその場を離れることができない。離れるタイミングが難しい。



*午後の方が、散歩をしている人や学生も多いので、開催時間を変更してもよいのでは。

*初めての参加者が4名と少なかった。

認知症の人に対する声かけのポイント

3つの「ない」

- ①驚かせない
- ②急がせない
- ③自尊心を傷つけない

7つの具体的な対応

- ①まずは見守る
- ②余裕を持った対応
- ③声かけは一人で
- ④後ろから声をかけない
- ⑤目線を合わせた優しい口調
- ⑥おだやかに、はっきりした滑舌で
- ⑦相手の言葉に耳を傾けゆっくり対応

<アンケート結果より>

○抵抗なく声かけができた…12名(67%)（理由）・何度か訓練に参加したおかげ。

声かけは難しかった … 3名(17%)（理由）・何度か参加しているが、声をかけるのは難しい。

○訓練を終えて 困っている方を見かけたら声をかけようと思った…15名(83%)



認知症になっても、周囲の人の理解と気遣いがあれば、住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らし続けることができます。

気になる方を見かけたら、思い切って声をかけてみてください。

ご協力ありがとうございました。継続して平成31年度もつつじが丘地域で声かけ訓練を実施する予定です。少しでも多くの方に参加していただけるよう、31年度はサポーター養成講座と声かけ訓練を同日に開催することを検討しています。

<主催>つつじが丘自治会・つつじが丘ふれあいのまちづくり協議会・桃山台あんしんすこやかセンター