

ひとりで悩まないで

あなたは誰にも相談で
あなたは一人
あなたのそばに地域



鬼北町 保健福祉課 地域包括支援センター
國田千秋・宗るり子・犬飼房子
高平真由美・中濱好美

私たちは地域包括支援センターは、認知症に関する専門医療機関の紹介、介護保険制度利用のお手伝いや家庭での対応方法について、本人またはその家族とよく話し合い、その人にあったアドバイスをするよう努めています。

相談を受ける中で感じていることは、「初期段階で相談に来られる人が少ない」ということです。家族で支えようと頑張った結果、体力的にも精神的にも限界を感じて相談に来るといったケースが多いように感じます。

孤独を感じていませんか ささいなことでも相談に乗ります

相談するだけで、気持ちも楽になったり、解決策や対応方法の発見につながったりすることもあります。どんなささいなことでも、気になるところがあれば、一人で抱え込まず気軽に相談してください。

鬼北町には、同じ悩みを抱える介護者の集いである「家族会」が存在しません。まだまだ認知症の介護者への支援体制が不十分なのです。

町は「家族会」の立ち上げを検討しています。誰かに話したり、同じ境遇の人たちと意見交換をしたりすることで、心の支えになることもあります。みんなで一緒に活動しませんか。

また、認知症の人やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らすためには、地域の人の温かいサポートが不可欠です。そのような人が増えることは安心して暮らせるまちづくりにもつながります。

私たちは、一般の人にも認知症という病気や具体的な関わり方について、正しい知識を身につけてもらうための普及啓発活動にも取り組んでいます。みんなで、誰もが安心して暮らせるまちにしていきたいです。

一人一人が認知症に対する知識を身に付け、認知症と共に生きていくという意識が大切です。特別なことをする必要はないのです。例えば「お手伝いすることはありますか」と声をかけ、具体的な援助はできなくても、「理解者」であることを示す事ができます。介護者には「近所に迷惑をかけているのでは」という不安があります。ねぎらいの言葉をかけてあげただけでその人の気持ちはぐっと楽になります。いわゆる、認知症を理解した「地域の応援者」なのです。

本町は、高齢化率も高くなっています。昔ながらの地域のつながりや隣近所の関心の高さもまだ残っています。そのようなメリットを生かしつつ、一人一人の意識が変われば、地域に「家庭だけに任せない」という連帯感が生まれ、地域ぐるみで支えていくという仕組みが自然とできるのではないのでしょうか。

誰もが安心して年を重ねられる町になること、認知症を受け入れることが鬼北町の常識となることを目指して、取り組みを始める時です。