

2009 - 1

活動名	“ ひまわりの町 ” 北竜の挑戦！ ～あなたの笑顔が見たいから～
要旨	若年認知症の方が家族と共に北海道北竜町に転入されたことをきっかけに、町民が一家をサポートする家族会を結成。日々の暮らしにおいて「サポーターも一緒に楽しめる支援」に取り組んでいる。
応募者	若年認知症家族会 空知ひまわり 事務局 中村 道人
連絡先	〒078-2512 北海道雨竜郡北竜町字和 1 1 番地の 1 北竜町役場 住民課内

## 概要

平成 19 年 8 月、東京より若年認知症のご家族（Nさん一家）が北海道北竜町に転入されました。その数年前に、当時現職の町長が若年性アルツハイマー病で辞任し、町民の中にも「若年認知症」に関しての認識が高まった頃でした。同年 11 月には若年認知症家族会「空知ひまわり」を設立し、会員はNさん一家とサポーター（北竜町民）23 名で構成され、家族会がスタートすることとなりました。Nさんは日中、介護保険におけるデイサービス、ショートステイ、ホームヘルプサービスを利用し、それ以外の日常生活における支援を「空知ひまわり」サポーターが、Nさん家族に様々な活動プログラム（信さん農園、パークゴルフ支援、卓球支援、陶芸支援、通院支援等）を行っております。家族会は毎月の例会を開催し、Nさんの近況報告や情報交換、会報の発行をはじめ、勉強会、各関係機関との連絡調整、介護保険サービス事業所との連絡等を行っております。活動支援のプログラムは、Nさん自身の過去の生活実態や趣味等をご家族からお聞きし、それぞれのサポーターが時間の許す範囲の中で、最初はどれもこれも「試行錯誤」「手探り」の状態でありました。最初から成功するプログラムもあれば、失敗するプログラムもありましたが、それでも1回目よりは2回目、2回目よりは3回目とサポーターの支援がなくても出来る（分かる）ことの多さに、多くのサポーターが感じているところであります。とかく認知症の方は「物忘れ」が多いのですが、それでも、何度も何度も繰り返すことで「学習能力」や「残存能力」があることが分かり、大変素晴らしいことであると実感しています。また、支援プログラムを実施している中で「新たなプログラム」（陶芸支援、ダンス支援、カラオケ支援等です）を発見することがあります。

幸い、Nさんの病気の進行は大変緩やかで、2年前に北竜町に来られた時とさほど変化がないように思います。今後もNさんの「笑顔」を見られる支援プログラムを考え、何よりも、「サポーターも一緒に楽しめる支援」に取り組んでいきたいと考えています。



認知症は「誰にでもなり得る病気」です。ともすれば「自分だけ良ければいい」という考えになりがちですが、人の「心の痛み」や「ちょっとした支援」、或いは「見守り」だけでも、その方々にとって「安心・安全な生活をおくれること」であり、言い換えれば「普通に生活出来ること」が、どれだけ大切なことなのか、まだまだ社会の中には浸透されていません。高齢化が進行する時代にあって、若年認知症のみならず、認知症になる方の割合は増加傾向にあります。特別に「何をする」のではなく、対象となる方々の出来ない部分を少しでも補ってあげる事で、安心した生活は実現出来ると思います。

作付け面積日本一の「ひまわりの里」を中心とした町づくりを推進する小さな町、北竜町ですが、町民1人1人が明るく「ひまわり」のように心豊かな生活が出来るよう、町全体（地域全体）が1つの施設となって取り組んでいけるよう、組織の1つとして「空知ひまわり」は支援体制を構築しているところであります。今後とも、町民の誰もが心安らげる生活が実現出来るよう、また、その輪が日本全国に広がっていくよう期待したいです。



## 地域の紹介

北竜町は、北海道の西北部に位置し、暑寒別岳を主峰とする増毛山脈とその支脈のいくつかが本町の北西部を走り、面積は 158.82 K m<sup>2</sup>で、全体の 70%が山林であります。気象条件は、海洋型と内陸型の間気候で、冬は積雪寒冷で積雪 1.5m ~ 2mあり、北海道内でも豪雪地帯に属し、夏季は温暖な条件に恵まれ水稲を中心に、畑作のメロン、スイカ、ひまわり等を作付けし、特にひまわりの作付けは日本一の面積（23.13haに130万本）を誇り、毎年7月下旬～8月上旬にかけて一面の黄色いジュータンには全国皆さんへの幸せをアピールし、「ひまわりの里」を核としたサンフラワーパーク北竜温泉、観光センター、パークゴルフ場、桜並木、イチイの森等が一連のエリア内で有機的な連携を図り、観光、スポーツ、保養の面からも北海道内外から多くの観光客が訪れ、本町の商業、農業、観光の振興と町の活性化を図り、人口 2,300 人の小さな町ですが、町民 1 人 1 人がひまわりのように明るく、心豊かな生活を送ることができる自然環境に恵まれた純農村の町であります。

平成 16 年に当時、現職の町長が「若年性アルツハイマー病」を公表して辞任したことを契機に、町民全体にこの病気に対する関心も高まり、地域での認識や、理解も深まってきました。北竜町では過疎化が進み、少子高齢化も進行しておりますが、人にやさしい「安心、安全な町づくり」を目指しています。





## 活動の内容

### （Nさん一家が転入）

平成 19 年 8 月に東京より若年認知症のNさん一家 3 人が北竜町に転入されて来ました。Nさんは当時 58 歳、約 10 年前に若年認知症アルツハイマー病の病気を患われ、勤務していた会社も退職を余儀なくされ、2 人のお子さんも幼少の頃から病気の父親を目の辺りにされ、また、奥さんにとっては本当に苦勞に耐えない日々を送られ、現在とは違い「若年認知症」の病気自体があまり社会的に理解されていない時期でもあり、会社を辞められてからの生活がどんなに儂く、経済的に大変なことであったか、また、誰にも相談する事が出来ず、精神的なストレスや抑えきれない感情を良くコントロール出来たと感心させられます。そんな状況の下、若年認知症家族会「彩星の会」で活動する中で、東京とは全く違った生活環境や自然豊かな地域で生活するために、会長の干場功氏が北竜町出身ということもあり、転入が実現しました。北竜町ではその数年前に、当時の現職であった町長が若年性アルツハイマー病で辞任をし、それからまだ歳月が経っていなかった事から、町民全体の意識の中に「若年認知症」という言葉には敏感で、他の地域の方々よりも理解が深かったように思います。転入してから 3 ヶ月後、平成 19 年 11 月に若年認知症家族会「空知ひまわり」の設立フォーラムが開催され、家族会が誕生しました。若年認知症者 1 組のご家族と、地域の支援者（サポーター 23 名）で構成されました。

### （空知ひまわりの活動）

家族会設立後、毎月の「例会」を開催しており、最初の 2 回は認知症（若年認知症）の勉強会を開き、この病気についての理解、対応（ケア）の方法等について学びました。その後の例会にはNさん、奥さんにも参加頂き、北竜町で生活する上で困っている事、支援してほしい事など、回数を重ねていくうちに、「心と心」が通じ会えるようになりNさん、奥さんとサポーターとの距離も縮まり、お互いの理解の中で支援がスタートすることとなりました。勿論支援するサポーターにとっては、自分達の時間の許す範囲の中での支援であり、出来ない場合には断る事もありました。北竜町は小さな町ですので東京と違い、交通機関が発達しておりません。そのため「車」は生活をしていく上では欠かせないものがあります。買い物や通院の際には必需品です。家族会の初めての支援はNさんの通院支援（砂川市立病院）でありました。その後、買い物支援や奥さんが運転免許を取得するための教習所支援、娘さんの通学支援と広がっていきました。Nさんは北竜町に転入後は、介護保険でのサービス、ショートステイ、ホームヘルプサービスを利用しており、それ以外の日常生活の中で、Nさんがこれまでの人生で培われてきた残存能力を生かせるような支援を「空知ひまわり」が行っています。パークゴルフ支援、北竜温泉入浴支援、卓球支援、信さん農園等が支援プログラムではありますが、最初はどれもこれも「試行錯誤」「手探り」の状態でありました。Nさん自身「あれをしたい」「これをしたい」との自己表現が乏しい事から、奥さんから過去の生活実態や趣味等を聞き出して支援のプログラムを考えていきます。サポーターも「何らかの支援をしたい」と思っている方々ばかりですので、支援するプログラムの中で担当者を決めて、それぞれに責任をもって対応して頂きます。また、支援をする中で「新たなプログラム」を発見する事があります。陶芸支援、ダンス

支援、カラオケ支援等です。簡単に「支援」と言っても、Nさんは認知症であり、同じ事を何回も何回も繰り返しながら根気よく支援をしていきます。しかし、その事を繰り返す事によって、1回目よりは2回目、2回目よりは3回目というように支援がなくても、自分で出来る事が多くなっていく事に気づきます。まだまだ、Nさんには「学習能力」があるのだと感じるサポーターも多いです。しかし、全てのプログラムが上手いっている訳ではありません。何度か試みて漸く上手いったケースもあります。もしかして、私たちの行っている支援プログラムは、Nさん本人にとっては「嫌い」だとか「嫌な」部分もあるかも知れません。しかし、認知症の方には脳へ刺激をすることで、少しでも病気の進行を遅らせる事は可能であり、身体を動かしたり、物を製作したり、歌を歌ったりする事は大事な事だと思っております。よく、Nさんは挨拶をする際に「オー」と右手を挙げます。よく見ていると、誰とでも挨拶をするのではなく、Nさんが分かっている人(サポーターや施設職員等)と、そうでない人とはNさん自身の中で区別されているようです。その「ポーズ」は本当に自信に満ち溢れており、威風堂々としております。今後もNさんの「笑顔」を見られる支援プログラムを考え、失敗を恐れないで挑戦していきたいと思っております。



( サポーター23名 )

Nさん家族の支援のため、23名のサポーターが集合しました。サポーターの多くは、その根底に、前町長が突然の辞任となった若年性アルツハイマー病が大きな要因を占めています。当時、現職の町長が病気の公表をしましたが、やはり町長という肩書きの下では、支援をしたくても出来なかった事があります。人は支え合って生きていくものですし、自分1人では眼界があります。現在、サポーターは23名ですが、全員が認知症サポーター100万人キャラバン(全国キャラバンメイト連絡協議会)による「認知症サポーター養成講座」を受講し、「それぞれの思い」をもって支援をしており、職業も様々で「それぞれの役割」でサポートしております。今後も毎月の例会を通して、情報交換やNさんに対する新しいプログラムの発見、特にNさん本人が常日頃から口にしている「働きたいという思い(就労支援)に少しでも近づけられるようサポーターが相互に協力し、知恵を出し合い、模索しながら「サポーターも一緒に楽しめる支援」を取り入れ、限られた人材、限られた資源の中で、北竜町での生活支援をしていきます。



## 活動の成果と今後展望

### （活動の成果）

若年認知症のご家族を東京から受け入れて2年が経過しようとしております。日中は介護保険制度のサービスを中心に利用しており、それ以外の部分で「空知ひまわり」が支援を行っています。幸いにNさんの病気の進行は大変緩やかで、まだまだ残存能力があり、分からない部分も確かに多いのですが、反対に分かっている部分もあります。更には、何度も何度も挑戦することによっての学習能力もあります。ご家族から見ると病気になる前の姿が脳裏にありますので、どうしても「出来ない部分」が見えてしまい、その事の積み重ねによって「全てが出来ない」と思い込んでいる場合もあります。確かに、認知症特有の「物忘れ」はありますが、しかし、「出来る部分」もかなり残っていることも事実であります。若年認知症のご家族にとっては、ある日突然一家の大黒柱が会社を辞め、収入が途絶え、経済的な負担が大きく、一方ではお子さんがまだ小さく、これからの学校や社会に出るまでの間「どうしたら良いのか」と途方に暮れる現実がありますが、私たち「空知ひまわり」は、ご家族で対応出来ない部分の支援をする事によって、少しでもNさん家族の生活が安定し、そして、安心でき、心も身体もリフレッシュできる環境を整えてあげたいと思っております。

### （活動支援の内容）

#### 1. 活動支援

信さん農園

パークゴルフ支援

卓球支援

陶芸支援

絵描き（写生）支援

ダンス支援

カラオケ支援

北竜温泉入浴支援

通院支援、通学支援

付き添え支援

買い物支援

就労支援（農作業）

#### 2. 会の運営

例会（毎月）の開催

会報誌の発行（年4回）、啓発活動

総会（年1回）

役員会（随時）

研修会への参加、勉強会の実施

関係団体、介護サービス事業所等との連絡調整、情報交換

(今後の展望)

認知症は「誰にでもなり得る病気」です。ともすれば「自分だけ良ければいい」という考えになりがちですが、人の「心の痛み」や「ちょっとした支援」或いは「見守り」だけでも、その方々にとって「安心・安全な生活をおくれること」、言い換えれば「普通に生活出来ること」が、どれだけ大切なことなのか、まだまだ社会の中には浸透されていません。高齢化が進行する時代にあって、若年認知症のみならず、認知症になる方の割合は増加傾向にあります。特別に「何をする」のではなく、対象となる方々の出来ない部分を少しでも補ってあげる事により、安心した生活は実現出来ると思います。

作付け面積日本一を誇る「ひまわりの里」を中心とした町づくりを推進する小さな町、北竜町ですが、町民1人1人が明るく「ひまわり」のように心豊かな生活が出来るよう、1つの施設の中で生活をするのではなく、町全体が1つの施設として支援する体制を構築することが今私たちに求められているところであり、その1つの組織として「空知ひまわり」があります。今後とも町民の誰もが心安らげる生活が実現出来るよう、また、その輪が日本全国に広がるよう期待したいです。