

サプライズトーク 本人からのメッセージ

よりよく暮らしていくために、望んでいること

とうきょう認知症希望大使
長田 米作

トークの応援

チームオレンジ・ボランティア 永井 弘美、宮澤 逸子
田柄地域包括支援センター 横塚 亜美

おさだ よねさく
長田 米作 さん プロフィール



- 東京都練馬区在住、90歳
- 長年、テイラー（紳士服の仕立て等）として活躍
- 2005年72歳頃、アルツハイマー型認知症と診断
- 田柄地域包括支援センターの本人ミーティングに参加
- 2021年9月からとうきょう認知症希望大使として活躍

長田さんと家族



もの忘れに
気付いた
きっかけ

同居している奥様や娘さんが気づく。
「名前が出てこない」「約束を忘れる」「行き慣れた場所なのに道に迷う」症状。

受診する
きっかけ

奥様が受診を勧めても「イヤ」と言って行かない。
娘さんから「健康診断的な意味で、二人で軽く行ってきて」と勧め、
受診に至る。

診断直後

かなり落ち込み、家にこもってしまった。

前を向く
きっかけ

奥様が「二人で出かけていける場所」を探し、一緒に出かける。
外に出て、人と話すことに慣れて行く➡自信を取り戻す。

家族の
工夫

否定しない。何度同じことを聴かれても「さっき聴いた」と言わない。
まずは話を聴き、受け止める。
予定を伝える➡「伝え方」「伝える方法」の工夫。

長田さんの活動

出会い

田柄地域包括支援センターで開催している「街かどケアカフェ」に長年、参加していた。その頃からの出会い
令和元年度からスタートした「本人ミーティング」にお誘いしたら、参加！

主な活動

本人ミーティングへの参加(話しやすい雰囲気づくり)
とうきょう認知症希望大使の講演活動(練馬区以外へも)

●今、こうして活動していることで、元気でいられるように感じている



とうきょう認知症希望大使の 長田さんからメッセージ



接し方

普通の人と同じように接してください。
認知症になった人の気持ちを理解して欲しい。

家族への 思い

一番大変なのは家族なので、家族の気持ちも理解して欲しい。
家族も大変だから、家の中にこもっていないで、外に出ましょう。

社会に 望むこと

認知症になっても外に出かけていけるように、認知症に対して理解がある社会になって欲しい。
外に出かけて行けるように、周りの人は誘ってあげてください。
認知症の人や家族が出かけて行けるような場所を、家の周りにもっと作って欲しい。

ボランティアの永井さん・宮澤さん

二人との
出会い

令和2年、田柄地域包括支援センターが行った「本人の思いの実現をサポートしてくれるボランティア」募集で。
同年9月から本人ミーティングの活動等に、ともに取り組んでいる。

主な
活動

本人ミーティングの活動サポート(本人のグループ)
とうきょう認知症希望大使の活動サポート



かけがえのない
仲間



ボランティアの永井さん・宮澤さん



活動に関わる
前と後の
気持ちの変化

「認知症」と構えていた➡普通の人と変わらない。
「同じ仲間」として関わる➡話しが弾む。
前と後で、気持ちは変わらない。
本人ミーティングが、もっと身近に、家の近くで自然と生まれていくと良い。それに関わるボランティアも、もっと増えていくと良い。

活動する際の
心がけや工夫

同じ空気の中に入って。
同じ目線で。
同じ仲間として。
しゃしゃり出ない。

地域包括支援センターの 認知症地域支援推進員として



活動に関わる
前と後の
気持ちの変化

私を含め、専門職が「本人の思い」や言葉に気付けていなかった！
本人や家族、ボランティアと一緒に活動することが嬉しい、楽しい！！
活動を通して、私自身も成長していることを実感。

活動する際の
心がけや工夫

本人の思い、言葉を何よりも大切に。
「それは本人が望んでいることなのか」と常に意識する。
家族の思い、家族からの情報も大切。
本人や家族、ボランティアの方々と話し合って進める。
本人・家族、ボランティアを「つなぐ」
 ➡「チームオレンジ」が一丸となれるように。
独りよがりにならない。
縁の下の力持ち、黒子として。

よりよく暮らしていくために

