

## 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

