

友人として寄り添う

● 認知症フレンドシップ
クラブ札幌・石狩事務局

認知症フレンドシップクラブ
フレンドシップサポーター
渡辺 真喜子



認知症の方を見守る、認知症の方のお話を聞く——残念ながらこういうサービスは介護保険にはありません。でも私は、認知症の方に携わる介護の仕事を21年ほど続けていますが、こういうサービスこそ必要だと思っています。ご本人のためにもご家族のためにも、そういう寄り添い方こそ、大事なケアになると感じていたんですね。

だから認知症フレンドシップクラブの活動を聞いた時、「私が求めているものだ！」と確信しました。

さつそく研修を受けて「認知症フレンドシップサポーター（通称サポ友）」になったのは今から6年ほど前のこと。

あるとき、「母が好きだった公園へ連れて行ってほしい」と依頼がありました。出かける前と記憶がなくなるみたいで、途中、以前よく利用していたスーパードで「お弁当を買いたい」といわれま

した。その日は買い物もして、公園にも行って、ご本人は大変満足したみたいで、そんな様子を見てみると私もすごくうれしかったですね。こういうこともできるんだな、と。

温泉にも行きました。まさに裸の付き合いで、はじめは服を脱いでくれるか心配しましたが、私が脱ぐと一緒にそれを真似してくれて。こんなふうに友達同士という感覚の中で行動を共にするのが大切で、その上、ご家族にとつてはその友達が認知症のことをよく理解していれば、本当に安心できるんだろうなと、このときもまたフレンドシップクラブの良さがすごく実感できて、この活動がもっと広まればいいのと思ったものです。

今は昔よりも認知症に関していろんな活動や、勉強して取り組んでいる方たちが多くいて、ボランティア活動もたくさんあります。市民の皆さん



写真は、認知症フレンドシップクラブが主催するRUN伴（ランとも）。認知症の方や家族、支援者がタスキをつないで日本を縦断するプロジェクトで、石狩からも参加しました。

には、ぜひそういうことを情報として持っていてほしい。仮にケアマネジャーが知らなくても、自分から「こういうサービスもあるんですね？」と質問できれば、きっとご本人によりよいサービスの提供ができるんじゃないかな。家族の方もそうやっていろんな引き出しを持っているというのは、とても大切なことだと思います。

笑顔で過ごすひとときを作ってあげる、それが一番大事なことだと思うから

こんなとき「サポ友」を派遣しています！

- 内容** パークゴルフを楽しみたい、囲碁をしたい、映画を見たいなど認知症の方の趣味活動を、研修を受けた「サポ友」が支援します
- 費用** 1回1,000円
- 問合せ** 認知症フレンドシップクラブ札幌・石狩事務局 木元さん ☎090-9751-5170

認知症の方の趣味活動などを友人として一緒に楽しみながら支援する「認知症フレンドシップサポーター」（サポ友）と、認知症の方と家族が安心して買い物や食事などを楽しめる「認知症フレンドシップスポット」の普及活動を行っています。

一緒に楽しみながら
支援します

認知症フレンド
シップクラブ
札幌・石狩事務局

認知症地域支援推進員 ● 支援の輪をつくる



あいしい介護相談センター
ケアマネジャー
木元 国友

私の仕事は、主に介護の必要な方へ介護保険のサービスを調整したり、相談業務を行うケアマネジャーです。

仕事から認知症の方や、介護する方にお会いする機会が多く、本業以外にも「認知症フレンドシップクラブ札幌・石狩事務局」や「認知症FCいしかり家族のつどい」、「キャラバンメイクト」としての「認知症サポーター養成講座」など、いろんなところで認知症に関わる活動をしています。

私がケアマネジャーになったのは10年ほど前です。最初の相談相手は、若年認知症の方でした。50代の方で、切実な思いでお話をうかがいました。

「自分だつてあと20年、30年したら認知症になるかもしれない」

そんな不安が心をよぎりましたが、すぐに「自分が認知症になっても住みやすい石狩にするにはどうしたらいいんだらう」と考えるようになりました。

このときの思いが今、取り組む仕事やボランティア活動につながっているのはいままでありません。

今年度からは石狩市より委託を受け、「石狩市認知症地域支援推進員」にもなりました。これは国の施策によるもので、認知症の方が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう支援体制を築いたり、認知症ケアが向上するよう取り組みが業務となります。

中でも、ネットワークづくりは急務だと考えています。

医療機関や介護サービスに携わる人たちが情報を共有できるような、助け合えるようなネットワークを築くことができれば「認知症になっても安心して暮らせる石狩」の実現も夢ではないと思います。

もちろん、認知症のネット

市民まちかどアンケート④

もしも認知症になったらどのように接してほしいですか？

- 普通に接してほしい
- さりげなく支えてほしい
- 丁寧に、やさしく接してほしい
- 話をちゃんと聞いて欲しい
- 人として接してもらえれば、特に何かしてほしいとは思わない
- 認知症を理解して、接してもらいたい
- 暴言を吐かないでほしい
- できないところは手伝ってほしいが、できることはやらせてほしい



10/8(土)にりんくろで行われた「いしかり医療と福祉のまちづくりフェスタ」で日ごろの活動を発表する木元氏。

ワーカー支援の輪—の中心にいるのは、これを読む市民の皆さんです。ともに認知症への理解を深め、一緒に大きな支援の輪をつくっていきましょう。

「もしも自分が認知症になったら、こんなふうに接してもらいたい」

いつもそのことを想像しながら—。

認知症になっても住みやすい石狩にするにはどうしたらいいんだらう

◎まちかど介護相談所

高齢者の介護などで困った事があつたら、このステッカーのあるお近くの「まちかど介護相談所」へお気軽にご相談ください。



◎石狩市認知症ボランティア「みなみな」

認知症の方と家族を支えることを目的に市民が設立したボランティア団体。公的サービスや家族支援では手の届かないところでサポートします。傾聴などの勉強会も実施。

内容 見守り、傾聴、趣味活動などを一緒に行う

費用 1回2時間500円、年会費500円 ※初回無料

問合せ 同事務局 木元さん ☎090-9751-5170

◎認知症FCいしかり家族のつどい

一緒にご参加の認知症の方には研修を受けた当会ボランティアがサポートします。

日時 12/11(日)10時～12時

場所 地域交流プラザあいまち内
(花川南2・3 旧上西外科)

費用 無料

申込・問合せ 認知症フレンドシップクラブ
札幌・石狩事務局 木元さん
☎090-9751-5170

認知症になっても
このまちで暮らしたい

