



NPO 法人もの忘れカフェの仲間たちの活動は 4 年目になりました。活動の中心にある「仕事の場」は、「内職のようなものであっても自分のしたことが仕事として評価され、少しでも対価をもらいながら何か社会に役に立つようなことがしたい」と訴えた 3 名の退職直後か休職中の若年認知症の人の希望に沿おうと、スタッフがインターネットで内職仕事を探して始めたものです。

毎週水曜日の午後 0 時から始まるのですが、午前 10 時には、もう、10 名近くの人たちが、ある人はコンビニで買った昼食のお握りや即席焼きそばをもって、女性達は好みのお菓子を持ってやってきます。また、親しい仲間が来るのを待って、近くのうどん屋さんに連れ立って出かける男性たちもいます。ここで出来た新たな友人との仕事前の昼ご飯も楽しみの1つのようです。

午後 0 時近くになると、総勢 40 名近くになりますが、約 20 名の若年認知症の人、数名の高齢軽度認知症の人、他の障がいを持った人などが県内各地から参加し、月に 1～2 回ですが、社会に出ることが苦手な若者たちが支援者とともに参加してきます。自分たちも病気に苦しんでいる若年認知症の人たちだから、若者に向ける視線と言葉は優しいのです。

診断直後の最も不安な時に、仲間がいて、社会と繋がっていて、何か社会の役に立つことができる場所、でき

なくなっても、スタッフたちのさりげないアドバイスでできることへと変えていく経験ができる場所、「仕事の場」は、若年・軽度認知症の人への、大切な治療の一つとなっています。

先日、この分野を専門にしている新聞記者の人と話をすることがありました。その中で、今も、この取り組みは全国のトップランナーであるとの言葉をいただきました。「仕事の場」の前日には、参加する人とその日の仕事内容を照らし合わせて、仕事の手順と席決めをして、当日が終わるとその日の反省をするスタッフたちは、どの仕事とも同じように、全力を注いでくれています。

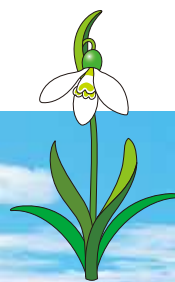
認知症の人だけでなく、年齢を問わず様々な制度の隙間にある人たちへの、大切な支援の場所となっている「仕事の場」ですが、公的な援助は受けにくく、NPO 法人を設立しておりますので、是非、考え方に賛同していただける方の参加をお待ちしています。そして、何よりも内職仕事を募集しています。内職があれば、集まる日を増やすことができます。よろしくお願いします。

2017年 6月 吉日

NPO 法人もの忘れカフェの仲間たち

理事長 藤本直規

NPO法人 もの忘れカフェ®の仲間たち



「ひとりひとりが当たり前で生活できる社会を目指したい」
そのための集いの場です。

NPO 法人 もの忘れカフェの仲間たちの
シンボルマーク 《スノードロップ》

5月28日(日) 守山駅前コミュニティーホールにおいて、
平成29年度通常総会・特別講演会が開催されました。

総会の成立要件である、対象人数の過半数を超えるご出席
をいただき、提出案件5件について審議され、すべて承認さ
れました。



《 報 告 》

平成28年度末の会員数……………正 会 員／77名
……………賛助会員／17口

「仕事の間」開催回数……………45回／年間
(延べ人数)……………

- ▶ 認知症参加者数 (若年・高齢者軽度)……………1,050人
(前年度 838人) 212人増
- ▶ 高次脳機能障がい者……………4人
- ▶ 発達障がい等を持つ参加者数……………80人
- ▶ 社会に適応しづらい若者参加者数……………73人
- ▶ 老人会住民参加者……………83人
- ▶ 家族、支援者等ボランティア (会員)……………285人

(合計 1,575人)



たくさんの参加者、支援者に支えられて、仕事の間も6年目です。
平成 29 年度も皆様のご参加お待ちしております。



イレギュラーですが
新しい仕事も
(チラシ折り)
始まりました



今までの仕事も
続いています

NPO法人 もの忘れカフェ®の仲間たち 特別講演会

NPO法人通常総会終了後、NPO法人日本コンチネンス協会 西村かおる先生をお招きし、特別講演会を開催しました。

「下剤に頼らない排便のケア」



今回も垂れ幕とテーブルのカラーの花はデイの参加者さんの手作りでした。

講演の始まりには、西村先生から喜びのお言葉をいただきました。

講演会には、ご家族や施設からも多く参加され熱心に聞いておられました。

～講演会参加者の感想～

- 排便という当たり前の事が判断力や薬の副作用、運動機能により便秘となってしまうが、便秘の種類を知ることで解決策につながっていく。このような情報を知ること、薬を使用しなくてもよいことを知ることができた。自分自身の毎日の体調を知る上でもとても勉強になり、仕事にもつなげていきたいと思った。
- 資料1枚目のスペインカガネ人形の説明、気持ち良い排便は豊穡につながるということでクリスマスに飾るというお話を楽しく聞かせていただきました。気持ち良い排便となるには腸内細菌を元気にすること。そして、食べ物がその人の身体をつくること。お腹が元気な人は病気になりにくいとのこと。毎日の食生活ですこし頑張ることでブリストルスケール4



を目指すことが私にも出来そうに思えた。
ありがとうございました。

- 食生活、生活習慣など様々な要因で便秘になる方が多い中、私もそのうちの一人である。「下剤に頼らない排便ケア」の講演を聞かせていただき、私自身、毎日の食事のバランス、一日の運動量、自分ができる便秘対策がどこまで意識できていたんだろうかと考えさせられた。
便秘になってしまう原因を探ることや、何よりも日々の便の観察(ブリストルスケール)で状態を把握することの大切さを知り、自然な排便が出るように前向きに取り組んでいこうと思えた。

ボランティアさんへのアンケート

仕事の場になくてはならない存在のボランティアのみなさん。

今回はその中のお二人に、仕事の場についてや、メンバーへの一言をいただきました。

いつもボランティアの方々には本当に助けられています。

これからもどうぞよろしくお願いいたします。

ボランティアの参加のきっかけは？

Aさん 「父が亡くなり、介護をしなくてもよくなった時、こんな会をやっているからと説明を受けたのがきっかけです。」

Bさん 「NPOやNGOと言葉では聞けけれど、実際にどのような経緯で立ち上がるのか興味深く、また、何か学べればと思い自分自身の向上のために参加しました。」

仕事の場に参加しての感想は？

Aさん 「皆さんが元気ですごく前向きなことに驚きました。月に1～2回くらい参加しようと思って仲間に入れてもらったのですが、今では真剣になっています。休まないようにと思っています。」

Bさん 「楽しく、また難しいと感じています。『見守る』ということを教えてもらってますが、まだまだ勉強中です。参加者の方々から声をかけていただいて、『つながり』を感じるのはうれしいです。参加者の方に少しずつ育ててもらっていると思います。」

今、仕事の場に必要だと感じていることは？

Aさん 「参加しているメンバーが、いきいきされている場と感じています。家では話さない、笑わない方でもここでは話をして、笑って帰っていかれる場所だと感じています。笑顔を見るのは楽しいです。私も参加させてもらってよかった。」

Bさん 「スペース…… 人数が多くなってうれしい反面……」

仕事の場に参加しているメンバー、スタッフ、また、広報を目にしている方に一言

Aさん 「仕事の場をできるだけ続けてほしいです。この場を続けられるように、仕事を紹介してください。」

Bさん 「数年お世話になっているのに、まだまだ初心者ですみません。」

お二人ともご協力ありがとうございました！

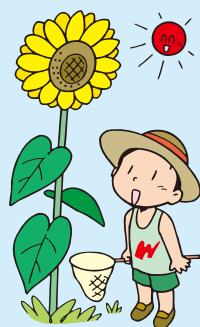
また、仕事の場では内職仕事を募集しています。出来ないかも…と思わず、お仕事がありましたらお知らせください。

内職募集

若年認知症の人たちを中心とした「仕事の場」では、私たちにできる「内職作業」を探しています。ぜひ、お声かけをお願いします。

●お仕事をいただける方は、下記へお願いします。

連絡先 **Tel 077-582-6032** (担当 奥村まで)





生きる頼りの拠りどころの人

～ 恩師、国立病院機構・菊池病院名誉院長 故 室伏君士先生を偲んで ～

平成29年度のクリニックの活動が始まりました。まず、ご報告は、今年度からクリニックが指定を受けている「診療所型」認知症疾患センターが、「連携型」と呼ぶ名が変わったことですが、活動内容には変わりはありません。

もう一つの報告は、去る、4月1日に東京の「診療所型」認知症疾患センターが集まった会に呼ばれて、クリニックの活動の話をしてきたことです。参加された医師や看護師さんなどからは、スタッフ達が行ってくれている「交流会」「心理教育」「仕事の場」「もの忘れカフェ」「相談センター」などに対して、うちでもやってみようかなどの言葉を頂きました。

ところで、日本の認知症ケアの草分けであるとともに、今もその分野の最先端であり続け、クリニックの認知症の医療とケアの道標となって下さっていた国立病院機構・菊池病院名誉院長（熊本）の室伏君士先生のことに触れさせて下さい。1990年冬に私が参加した熊本の菊池病院での1週間の研修で、全国からやってきた十数名の医師とともに、早朝から夜遅くまで室伏先生の講義をうけ、医師が、認知症の人と食事をし、入浴介助をし、一人一人の生活を共有することで、その人を理解しようとする医療のあり方を学びました。

そして、クリニックにも何度か講義に来て頂いたり、デイサービスを見て頂き、「どのような人にも、その心の有り様と症状に配慮したケアですね」との感想をいただきました。認知症の医療とケアの粋をこえて、認知症の人の「生きる頼りの拠りどころ」の人、場、状況の大切さ、メンタルケアの原点を教えて下さったのでした。

決して、ご自分から華やかな表舞台に出ようとせず、でも、認知症の人のことを学ぼうとする者に話すときは、医師であろうがメディカルスタッフであろうが、ケアスタッフであろうが、平等に、多くの知識と熱い思いを伝えて下さいました。

数年前、室伏先生から私と奥村さんに、多くの文献の入ったCDを送って頂きました。膨大な量の論考の中から、先生ご本人が選ばれたもので、認知症医療に心ある指導者や認知症の人の生き方や生活の改善や援助に日夜尽力している人たちに伝えてくれるようにという手紙が添えてありました。

「学び続けることですよ」静かに話された言葉が耳に残っています。もう一度、認知症の医療とケアに関わり始めたクリニックの原点に戻って、スタッフとともに学び直しをしたいと思っています。

最後に、平成29年度の活動に向けての嬉しい報告は、デイサービスなどに、何人かの新しいスタッフが来てくれたことです。元気な仲間たちを、よろしくご指導下さい。

2017年 6月 吉日

連携型認知症疾患医療センター 藤本クリニック

センター長 藤本 直規

食事についてのワンポイントアドバイス!

食器・盛り付け・テーブル編

食事がうまく食べられない

- 飲み物を飲みたがらない



- 食べることに集中できずキョロキョロする



- 人の食事を食べてしまう…



- おかずだけを食べてご飯を残してしまう



「食べられない」には必ず理由があります。その理由は人それぞれ一律ではありませんが、もしも食事量が減ったと感じた時、体調が悪いということだけではないことを知っておいてください。主に中度期～高度期のケアとなりますが、軽度期の方も今後起こるかも知れないこととして知っておいていただきたい内容です。

今回は、「食器」「盛り付け」「テーブル」の工夫を紹介します。

食器

- 色は原色を避けてください。

食器の色は、食べ物が目立ちやすく、馴染みのある白系統が安心できるようです。

- 食器の色柄は、無地か薄い色のものが良いです。

濃い模様があると、模様が目立ち、食べ物との区別が付かなくなります。

- 湯飲みやコップは浅めが飲みやすいです。

深いコップの飲み物を最後まで飲もうとすると、頭を大きく後ろに反らす必要があります。体を後ろに反らす姿勢をとることは、なかなか難しいのです。

テーブル

- 人の食事を食べてしまうのは、自分の分が分かりにくいのかも知れません。

注目しやすい距離は人によって違います。テーブルに近づき過ぎることで、向かいで食べている人の食事の方が見やすくなることもあります。

隣の人と座席が近いと、どこまでが自分の分なのか判断しにくいこともあります。

自分の分が分かりやすいランチョンマットを使うと案外、解決しやすいです。

盛り付け

- 器とおかずの色合いが同じにならないようにする。

器とおかずの色が近いとそこにある食べ物が見えにくくなります。

- 大皿から取り分けるのではなく、一人分ずつ盛る。

大皿から自分の分を適量を考えて取り分けるということは難しく、食べる量もわかりにくくなってしまいます。

- まんべんなく食べることは大変です。

ご飯、汁物、何品かのおかずをバランス良くまんべんなく食べる為には常に全体を見て考えながら食べなくてはなりません。いわゆる三角食です。

二つ以上のことを同時に行うことや全体をみるのが苦手になりますから、とても難しいことです。



(参考文献) 認知症ケア これならできる50のヒント
藤本クリニック「もの忘れカフェ」の実践から
発行：株式会社クリエイティブかもがわ

妻と共に歩む (9)

私の実践介護

藤本 寿雄

せっかく食事の準備をしても、なかなか食べてくれないので困ってしまったという経験をお持ちの方も多いと思います。今回は、そんな時に私が工夫したことについて書いてみました。

【食事編 ③】

自分のこと、分かってほしいのに

診断から6年経った2007年頃、朝食の途中に「怖い、怖い…」と言い出し、食事に手を付けずに立ち上がってしまうことがよくありました。精神的に極めて不安定で抗精神病薬のお世話になっていた時期です。

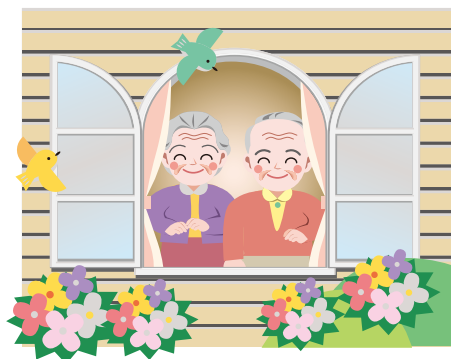
食事を無理に食べさせずに30分ほどドライブに連れ出すと不安は収まり、その後はスムーズに食事が進みました。非常に不安感が強く、そのことをうまく訴えられない、自分のことを分かってほしいのに、なかなか分かってもらえないので不穏・不機嫌になる。ドライブをしている時には私はテレビも見ないし、他のことをせず自分だけのために行動してくれている。だから安心して落ち着くということだったのだらうと思います。

食べやすくする工夫

大きな洋皿にフライとサラダとポテトを盛り付けて出すと、何から食べたらいいのか分からないためか、なかなか箸が進まない時には、居酒屋風に一品ずつ出していくと食べられたということもありました。

彩りのきれいなものは食べやすいと聞き、朝食は卵焼き・キウイフルーツ・ミニトマト・ハム・リンゴとかぼちゃの煮物の組み合わせにしてみたらスムーズに食べてくれるようになりました。今でも妻の朝食の定番です。

段々口を大きく開けるのが難しくなってくるので、お



かずや果物は一口大に切り分ける、最近では肉類の咀嚼に時間がかかるので、親子丼やカレーに使う鶏肉は3mmほどの薄切りにして赤ワインに漬けてこんで肉を柔らかくして食べやすくするという工夫もしています。

診断から10年経った2011年頃から食事の一部介助をするようになり、年末には全介助が必要になりました。この頃から好き嫌いなく何でも食べてくれるようになり、献立の苦労が減りました。介助して食べさせるので小骨のある魚もOKになり、久しぶりに食卓にサンマが戻ってきました。

病気の進行が本人・介護者に良いことも

病状が進まないに越したことはありませんが、そのスピードに個人差はあるものの、残念ながらこの病気は時間とともに進行します。食事の全介助が必要になったことで、何でも食べられるようになり、栄養バランスが良くなったことでもわかるように、病気が進むことで本人にとっても介護者にとっても良いこともあるということを実感した事例です。

病状に合わせて寄り添い方を工夫すれば、病状が進むことをそんなに怖がることはない、今では思っています。

スノードロップの

つづき

「初めまして、よろしくお願いします」

初めて仕事の場に参加されたAさん。

とても緊張され作業の部屋に入って来られました。

「うちらにようこそー」

早速、先輩の参加者さんが作業を教えられます。

Aさん「私、同じこと何回も言うと思います…」

それが気になって昨日寝られなかったの…」

先輩「そんなの皆同じ！」

ここは「忘れる」って言うてもいいのよ！」

Aさんは、ホッとされ作業に取りかかれました。

ここでは何でも気にせずにしゃべれる！
そう思えるってすごいことですね

Aさん「私、これからがんばって来るわ！」

作業は上手い事いかへんけど…」

先輩「ハッハッハッ！ 初日から上手い事いったら、

私たちの立場ないやん！」

……先輩たちは、そう言って笑い飛ばすのでした……



編集後記 ～monowasure～

NPO 法人もの忘れカフェの仲間たちは 4 年目を迎えます。

昨年度の仕事の場の延べ参加者数は、1,575 名。週 1 回、30 名以上の仲間と共に続けられたことを感謝します。これからも仕事の場を中心に今までと変わらず、本人たちと一緒にこの場所を作っていききたいと思います。



発行者：NPO 法人もの忘れカフェの仲間たち・医療法人 藤本クリニック連携型認知症疾患医療センター

滋賀県守山市梅田町 2-1-303 Tel 077-582-6032

発行日：平成 29 年 7 月 10 日