

地域や人のつながりが弱くなっている昨今。  
一方で地域での支え合いや新たな仲間づくりに  
力を尽くしている人たちがいます。  
ここでは、その人たちに活動の現状や思いについてインタビュー。  
これを機に、つながりの大切さをいま一度考えてみませんか。

このページに関するお問い合わせは、介護保険課 ☎211-2547



認知症サポーター養成講座の様子。認知症の方の数が増えるとともに受講者も増えている。これまでに市内で約3万人が受講した。

「認知症に関する取り組みを始めたきっかけは、二十年以上前、義母が認知症になり、物忘れなどに困っていました。そんなとき認知症の家族を持つ人が集まった『家族の会』の存在を知り、参加。会の人たちと悩みを話したり、認知症の正しい知識を共有したりすることで、義母の行動や感情も理解できるようになり、私も本当に気持ち良くなりました。そんな経験から、認知症の正しい理解をもっと広めていきたいと思うようになったんです。」

「認知症を理解してくれる人たちが支えになったのですね。そうですね。悩みやつらさを共有できる人が周りにいた

ことが本当に心強かった。当時は今より認知症の方への接し方や病状などを知らない人が多く、誤解も多かったのです。」

「それで理解者を増やそうと『サポーター養成講座』で講師をされてきたのですね。」

ええ。平成17年に講座が始まって以来、講師をしています。私に講師の依頼があった時は、家族の会の仲間たちと一緒に、寸劇で認知症のおばあちゃんと近所の人々の様子を表現したり、分かりやすいテキストを用意したりして、症状や接し方が学べるようにしています。町内会や企業の方からも好評を得ていますよ。」

「認知症の方と接していく上で大切なことは、

叱らないことですね。認知症でも感情は以前のまま。叱ることで本人の感情を害し、病状が悪化することもあるんです。また、家族の方は一人で抱え込まないでください。介護に疲れ、共倒れになるケースがよくみられます。認知症かなと思ったら早めに区役所か認知症コールセンターに相談することが大切です。」

「最後にメッセージを。」

現在65歳以上の10人に一人が認知症と言われ、その数は増えてきています。他人ごとと思わずに、認知症の方が住み慣れた地域で穏やかに暮らしていけるよう一人でも多くの人に理解してもらい、応援者になってほしいですね。

# つながりを つむ 紡いで

Vol. 4



しもむら えみ 下村 笑子さん

認知症への理解を広める「認知症サポーター養成講座」で講師を行っている。認知症の方やその家族を支援する「札幌認知症の人と家族の会」副会長。

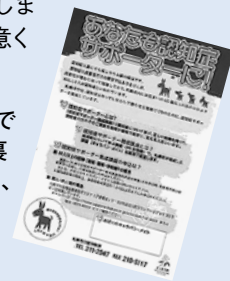
## 認知症について 正しい理解を広める 認知症講座の先生

### 認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識や接し方などを学ぶ講座。認知症の方や家族を見守り、支える人を養成します。10人以上のグループを対象に講師を派遣しますので、会場をご用意ください。

申込方法 区役所などで配布中のチラシの裏面に必要事項を記入し、開催希望日の1カ月前までに介護保険課へ。

問い合わせ 介護保険課 ☎211-2547



認知症についての  
相談を受け付けています

札幌市認知症コールセンター  
☎206-7837 (月曜～金曜10時～15時)