



ファミサポ・認サポ通信

介護型



2025. 3

😊 ごあいさつ 😊

日ごろから、ファミリーサポートセンター介護型・認知症サポートセンターの事業に対し、ご理解とご協力をいただき心から感謝申し上げます。

この通信では、今年度開催した行事や支援活動の紹介をしています。参考にさせていただき、この事業を活用した地域で支え合う心豊かな自分らしい暮らしを、皆さまに実現してもらえますように、今後も願っております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



🌸 開催行事報告 🌸

😊 提供会員養成講座 😊



市内4か所で開催しました！
・地域活動拠点すずかけ（7・8月）
・ときわ市民ホール（9月）
・北星公民館（10月）
・永山住民センター（11月）
合計24名の方に参加いただきました♪



来年度も皆さん是非ご参加くださいね♪

😊 テーマ 😊

「今までの認知症のとらえ方をアップデート！」

😊 スキルアップ講習会 😊

😊 講師 😊

北星・旭星地域包括支援センター
精神保健福祉士 石丸 夏海氏

令和6年に施行された認知症基本法や、「認知症とともに生きる希望宣言」などについて、認知症に対する考え方が大きく変化していることを中心に、お話を伺いました♪

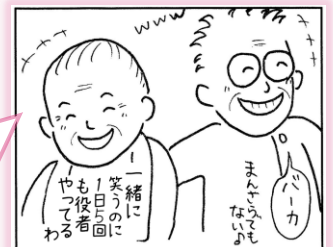
😊 アンケートから 😊

- ・認知症の方も、できることがたくさんあることを再認識できました。
- ・認知症になられた方々が前向きに生活されている声を聞いて、とても参考になりました。

😊 テーマ 😊

「認知症ケアにこそ笑いが大切！」

笑いある認知症介護について」



認知症介護家族の笑いある日々のケアについて、認知症サポートセンターの事例を紹介し、参加者同士で話し合いました。(P3~4にその事例の紹介があります。)

😊 提供会員交流会 😊

😊 講師 😊

旭川赤十字病院
認知症看護認定看護師
佐藤 千尋氏

😊 アンケートから 😊

- ・笑いを入れて気長に、時間をかけてあたたかく、対応するのが第一と思いました。
- ・その人らしさの尊厳を支えることについて、より掘り下げて考えることができました。
- ・提供会員の皆さんの経験談は本当に参考になりました。

認知症の人自身の力を十分に発揮できるような支援について、またその人らしさを中心におく尊厳を支える支援について、お話を伺いました♪

ファミサポ介護型 支援活動の紹介

掃除とお話相手の支援

利用者ご夫婦は、写真や絵画など多趣味になさっていた90歳になる要支援2のご主人と、視覚障害と認知症の症状があっても、できることを続けながら生活されている87歳になる要介護1の奥さまのお2人暮らしです。

町内の方とも麻雀など楽しみながら暮らされていましたが、家事や奥さまのお世話をされているご主人が、体調を崩したのをきっかけに、負担軽減のため週1回、お掃除とお話し相手の支援をお願いされるようになりました。

お掃除開始♪



掃除機かけますよ〜♪

足あげるねお願いね♪

水回りもピカピカ☆



お話も一緒に♪



提供会員
Kさん

お互いのことを思い合われている本当に素敵なお夫婦とご家族で、楽しく支援させてもらっています。

お掃除が終わった後に、ご夫婦の体調がよければ、お庭で外の空気を吸いながら、一緒にお話することもあり、奥さまの気分転換になるといいなと思っています。

いつも帰り際にはお見送りまでして下さり、ほっこりする思いになります。

依頼会員
長女さん



おかげさまで父の体調も整ってきて母と自宅で生活できています。

気候が良いときには、母と一緒に近くの公園まで散歩に出かけてくださることもあり、母もとても喜んでます。

楽しくお話しした後は、いつも母が元気になるので、私も嬉しく思っています。

利用者
ご主人



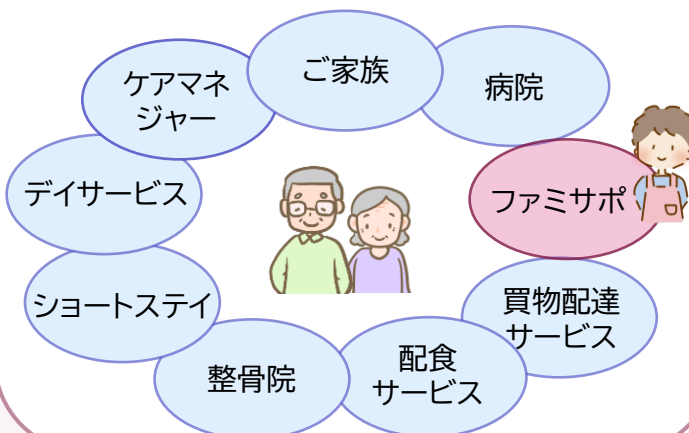
コロナ禍前までは地域の方が自宅に遊びに来たり、立ち寄ってくれたりしていましたが、そのようなこともなくなってしまいました。掃除をお願いしたり、愚痴のような話を聞いてくれたりするの本当ありがたいと思っています。

利用者
奥さま



皆さんにお世話になって、この歳になっても夫とこの家で暮らさせているのがありがたいです。おかげで今も、相撲のテレビ中継が始まると、お仏壇の灯りをつけて、相撲が好きだった義父と義母に、「始まったよ」と声をかけることができます。

😊 ご夫婦を支える 関係機関と地域のつながり 😊



認知症サポートセンター 支援活動の紹介 見守りとお話相手の支援

中学校の英語の先生だった89歳になる要介護2のご主人は、認知症の症状から施設に一時入居されていましたが、症状が落ち着いてきたこともあり、在宅復帰してデイサービスを週に2回利用しながら、83歳になる奥さまとご夫婦お2人で暮らされています。

奥さまが長年開いている趣味の教室を続けるにあたって、認知症サポートセンターを利用されるようになりました。

依頼会員
奥さま



話し相手に来ていただいた日は、夫の機嫌が良く、ご飯も美味しいと言うので、私もありがたく思っています。お話相手に来てくださる方々は、とても声かけがお上手です。夫が得意気になれるように、話を引き出してくださったり、将棋などの趣味活動をご一緒くださったりと、皆さん隠れた才能をお持ちだと思ってます。

利用者
ご主人



よくぞ長生きしたのですが、いいことか、悪いことなのか。先輩も後輩も誰もいなくなって昔は教え子たちもたくさんうちに遊びに来てくれたけど、今は誰も訪ねて来なくなって寂しいです。昔と違い、いろんな制度ができて、いい時代になったと思います。

提供会員
Hさん



提供会員
Aさん

戦時中のお話や日本の英語教育についてお聞きすることもあれば、簡単な英会話で話をしたり、一緒に英語で「グリーンスリーブス」を歌ったりもしました。

趣味のギターの話から、是非聞きたいとお願いすると、「禁じられた遊び」を弾いてくださったこともあります。帰りは“See You Again”とお互い挨拶を交わしています。

訪問すると、いつもご本人は初対面な感じで対応してくださいますが、お手元のアルバムなど見せてもらいながら、昔話をよく伺います。その日のご様子を見ながら、将棋の指し方やお得意な英会話を教えてもらうこともあります。私が帰る時には、いつも帰り道を心配くださり、優しくしていただいています。

ご夫妻を支える 関係機関と地域のつながり



認知症サポートセンター
利用前と利用後



認知症介護家族の 笑いある日々のケア



依頼会員
奥さまから

3ページでご紹介した依頼会員の
奥さまにお話を伺いました♪



認知症介護では、「こうやるべき」と思ったり、認知症を何とかしてあげたい
と思ってしまうと、介護は非常につらくなります。

以前はいろいろと出来たのにそれが出来なくなったこと、その現実を最も
悲しんでいるのは本人だと思います。だから**思うようにはならないけれど、
なるようにはなると**切り替えるようにしています。

夫が一度言い出すと、それを止めるのはもう大変
で大変で、ケンカになるし疲れ果ててしまいます。介護をしていると、つい、
「～～したら**ダメ**」「～～しないと**ダメ**」が多くなってしまいますが、そうす
ると、**どんどんダメ男**になります。だから批判でなく、「お父さんが心配なの
よ」と**思いを伝える**ように、命令でなく、「～～してくれない？ 助かるけど
どうかな？」と**お願いする**ようにしています。



「水分を摂らないとダメ」と言っても飲みたがらないので、しょうがの
入った**温かい雑炊スープを朝食**に作って、「飲んでみて～頭良くなるよ～
病院の薬より効くんだよ～」と言うと、「うまいな～うまいな～」と
飲んでくれます。そして**身体も温まり調子も良く**
なります。

運動や体操はやりたがらないので、いつも夫と**向
かい合って手をつないで笑いながら**やっています。
足踏み運動をしたり、歌いながらダンスするように
体操したり、一緒になぞなぞをすることもあります。

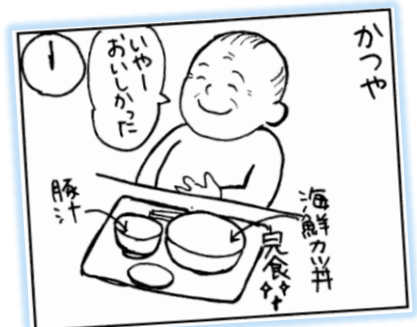


何でも減点法だと、「昨日出来たのにどうしたの!？」となりがち
ですが、**加点法**で、「さすがあなた♪」と、失敗しても**うんとうん
と誉めて誉めて誉めあげる**ようにしています。

以前、ラジオで、認知症の人は**1日5回大きな声で笑う**といいと
聞いたことがありました。夜に1日を振り返り、今日は笑いが足り
なかったなと思うと、一緒に鏡をのぞきながら、「凛々しい美男子♥
さすが私の選んだ人♥」と誉めて笑い合います。

大事にしていることは、私だって**息抜きの楽しい時間をもつ**ことです。
夫がデイサービスの日に、好きなカツ丼やさんへ食べに行き、お花屋さん
でお花を1輪買って花びんに飾りながら、好きなお菓子屋さんで買った
ケーキを、お客さま用のカップに入れたコーヒーといただく・・・そんな
自分にご褒美の時間をつくっています。

夫も私も明日は何が起こるか分かりません。もしかしたら明日は来な
いかもかもしれません。だから明日を待たずに**今ここで幸せな時間をもつ**
と決めて、夫と一緒にいることができたならそれでいいと思いながら、
日々暮らしています。



認知症の人の温かな“居場所”とは？



認知症の症状が進行すると、日常生活行動を今までのように行うことが困難になってしまいます。認知症の人が、生活していく中では、今までの方法と違ってしまっても間違いや失敗ではないことも多くあります。その場が「今までと違って構わない」「ゆっくり身を置いていられる」という意味をもつ温かな“居場所”になる為には、周りの人の理解や関わりがとても大切です。

認知症の症状(記憶障害や実行機能障害、判断力や理解力の低下、失行など)が関連し合い、進行していくことによって日常生活動作が困難になっていく
例えば・・・

モノの使い方が何となく違う



今までの方法や手順と違う？



認知症の症状によって生活行動を 今までのように行う ことが困難になりやすい

曖昧さや不安を抱えながら、その時・その一瞬に全力を傾け 生活している方々も多い

→ 今までのように出来ないことに対し、指摘を受けたり、正され続けてしまうと・・・

→ 居心地の悪さ・不快感・自分の存在自体が否定されているような気持ち などを感じる

→ その場から離れたい気持ちや実際に離れる行為に繋がってしまうこともある

→ 帰宅願望や混乱、認知症の人の行動心理症状(BPSD)の要因ともなりやすい

認知症の人は、自分の思いを伝えることが難しく、居る空間や場所・時間の意味を正確に捉えられず、不安やストレスから混乱することも多い → その場が居場所であることを理解できないことに繋がる

認知症ケアのポイント

「ここ」が“居場所”ですよ

『おかえりなさい』
『行ってらっしゃい』『待ってますね』
『帰って来てくださいね』
居場所を想起する
言葉かけは重要



反応は ポジティブに

些細な役割の中でも、
ポジティブな反応を意識する
“自分を必要としている”
“大切にしてくれる人がいる”
と感じることに繋がっていく

忘れてしまってもいい

『今までと違っていいよ』
『忘れてもいいよ。「わたし」
が覚えておくから大丈夫』
覚えていただくことも大切
でも、「わたし」がその時々
にお伝えすること
の方がもっと大切



ケアする「わたし」の感情も大切に



時にはマイナスの感情を受け、その時はしのいだつもりでも、後で収めきれなかった
思いが湧き上がることも・・・大切なのは「私は傷ついている」「悲しかったんだ・・・」
といった感情に気づき 感情や思いを周囲の人に話したり、頼ること

「わたし」を大切にし ゆとりが生まれると認知症の人の感情や視点に対しても、心を配れることに繋がる

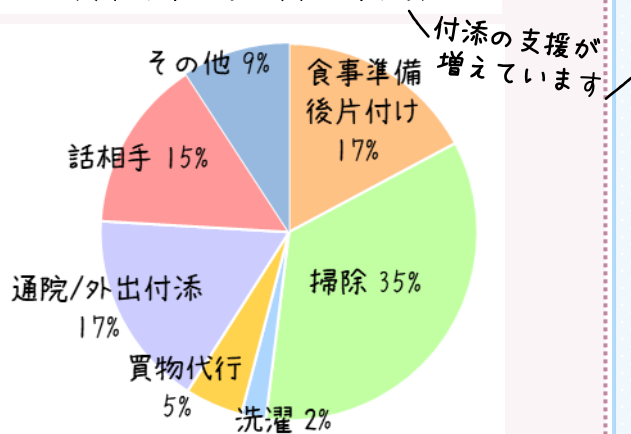


認知症の人の その「場」が 温かな“居場所” になる為には、
周りの人の理解や関わりが やはり大切なのです



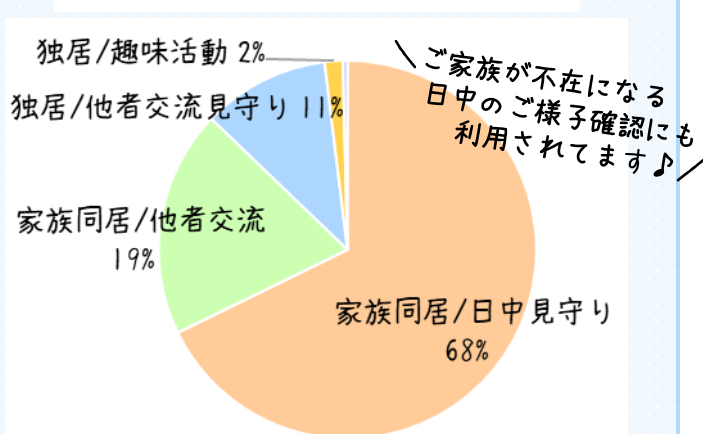
😊 ファミサポはどんな支援内容が多いの？ 😊

支援内容別活動件数の割合
(令和6年4月～令和7年1月)



😊 認サポはどんな理由での利用が多いの？ 😊

利用理由別活動件数の割合
(令和6年4月～令和7年1月)



センター事務局
からお願い

😊 利用・活動時の体調確認について
体調不良のときは、感染予防のため利用・活動を控えるよう、お願いします。

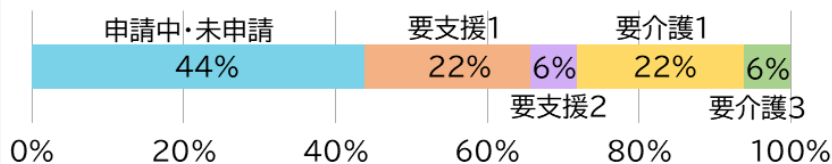
😊 支援活動予定の連絡について
利用・活動の予定が変更や追加になる場合は、センター事務局へ必ずご連絡をください。よろしくお願いいたします。

😊 住所変更などの連絡について
ご住所・ご連絡先の変更があった場合や状況が変わられた場合などは、センター事務局へご連絡をお願いします。

😊 異常気象や災害発生時について
異常気象により悪天候が予想される場合、活動を中止する方向で対応をお願いします。支援活動中の突然の災害発生を想定し、普段から万が一の避難場所や経路を、確かめておくようにしましょう。

😊 ファミサポ利用開始するときの要介護度は？ 😊

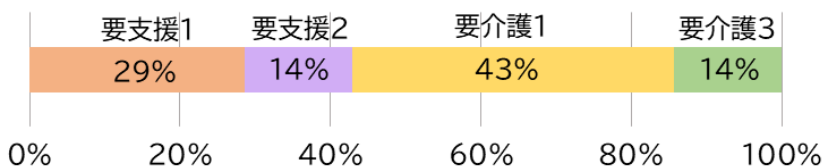
新規登録者要介護度の割合 (令和6年4月～令和7年1月)



介護保険サービスと合わせて利用される方も多いです

😊 認サポ利用開始するときの要介護度は？ 😊

新規登録者要介護度の割合 (令和6年4月～令和7年1月)



旭川ファミリーサポートセンター介護型・旭川認知症サポートセンター

〒070-0035

旭川市5条通4丁目旭川市ときわ市民ホール1階
社会福祉法人 旭川市社会福祉協議会 5条事務所

TEL / 0166-90-1449

FAX / 0166-23-0746

E-mail / fami_ninsapo@asahikawa-shakyo.or.jp

開設時間
8:45 ~ 17:15
(土・日・祝日年末年始を除く)