

18 認知症になっても地域で見守りを（高齢者）

みな 皆さん、いかがお過ごしですか。福岡市がお送りする「こころのオルゴール」の時間です。今日は私、ゴリけんがお届けします。

10 加速する高齢化に伴って、2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると国は推計しています。在宅介護はこれまで以上に増えるとみられ、認知症の人が身近にいるのが当たり前になっていく中で、当事者家族と地域社会がつながる「認知症カフェ」が各地に誕生しています。

15 福岡市東区の多々良公民館では毎月1回、認知症の人と家族が住民と交流できる「しろうおカフェおれんじ」が開かれています。運営するのは地元の福祉・医療など専門職のネットワーク組織「ひがしかぜの会」で、校区の自治協議会やボランティアも協力しています。

20 スタッフの一人、社会福祉士の兒島伸さんは、「誰もが自分のこととして認知症に関心を持ち、気軽に相談できる場所が欲しかった」と語ります。

毎回2時間のカフェはまず、お茶やお菓子が用意されたテーブルでおしゃべりするカフェタイムからスタート。続いて、家族や住民向けのミニ講話があり、音楽療法士によるミュー

25 ジックタイムに移ります。決まった時間とプログラムで進行するのは、「ルーテイン化」が認知症のケアに効果的とされるためです。

30 認知症の人は、スタッフの語りかけにうなずいたり、音楽に合わせて体を揺らしたりするうちに心がほぐれていきます。「家ではこんなに笑うことはないんです」と喜ぶ家族もいるそうです。

35 また、カフェは家族にとっても息抜きの場になります。同じ境遇の人と悩みを打ち明け合い、情報交換ができます。困りごとがあれば相談コーナーで専門スタッフのアドバイスを受け、不安を軽減できます。

児島さんは言います。

40 【児島さん役】認知症になっても、誰もが住み慣れたまちで出来るだけ長く暮らし続けたいと願うものです。そのためには地域の理解と見守りが欠かせません。こうした地域ぐるみのサポート体制をつくり、日頃からつながりを持っておけば、早めに相談しやすくなり、認知症の人やご家族が安心して暮らせるまちになるのではないのでしょうか。