

京都

vol.55

2021.06

すこやか

かわらばん

「一步を踏み出して、一緒に前を向いて歩こう！」

若年性認知症当事者からのメッセージ



(撮影:下坂 厚)

京都市長寿すこやかセンター (運営 社会福祉法人 京都市社会福祉協議会)

京都市長寿すこやかセンターでは、認知症・介護等に関する相談をはじめ社会参加の支援、権利擁護の推進など高齢者に関するさまざまな事業を総合的に行っています。

二歩を踏み出して、一緒に前を向いて歩こう！

若年性認知症当事者、下坂さんからのメッセージ

46歳の時、何かおかしいと感じた。いつもできてたことができない。身近な人の名前がでてこない。認知症と診断された時は、まさか自分が…と思った。認知症は高齢の方がなるものだと思っていたし、認知症の知識もなかった。知識がないからネットで「認知症 症状」「認知症 進行」と検索すると2年で寝たきりになるとか、認知症になると終わりというような情報しかなかった。今思うと、「認知症 楽しい」「認知症 幸せ」と検索したら違ったかもしれないけど。診断直後は、誰にも会いたくない。何もしたくないと思った。闇の中にいるような気持ちだった。



奥さんと二人三脚

前向きになれたのは、応援してくれる人に出会えたから。今は、自分がかんばることで、まわりの人に恩返しできればと思っている。

もうひとつは、元気な当事者に出会えたこと。仙台の若年性認知症当事者の丹野さんの講演会を聞きに行こうと誘われたので、しぶしぶ行って。でも、その講演で、同い年の丹野さんが笑顔でパワフルに話をされている姿を見て、自分がかんばらなあかんと思ったし、認知症になっても、明るく前向きに生きられるということがわかった。自分の中の認知症に対する考え方やイメージも変わったと思う。

元気な当事者がたくさんいる。
今、闇の中にいる人が早く希望にたどりつけばと思う。認知症かもしれないと不安に思っている人がいたら、一歩踏み出して！と伝えたい。一緒に前を向いて歩こう！と言いたい。まわりにおられる家族や専門職さんにも、当事者が一歩を踏み出す支えをしてほしい。



元魚屋の腕前を活かして魚の解体ショー

当事者と一緒に楽しもう！これからも、当事者視点のメッセージを発信していこうと思う。



しもさか あつし
下坂 厚さん

京都市在住。令和元年8月に46歳で若年性アルツハイマー型認知症の診断を受ける。現在は、デイサービスセンターで正職員のケアワーカーとして勤務。同じ認知症の人の力になりたいと、SNSで日常のワンシーンを切り取った写真とともに、当事者目線で前向きなメッセージを発信している。



Facebook



Instagram



YouTube
厚生労働省
認知症本人大使
「希望大使」

認知症サポーター養成講座ってなに？

認知症について基本的なことを学び、地域の私たちにできることを考える講座です。

講座内容

- ・認知症の基礎知識(症状など) ・認知症の人への接し方
- ・認知症サポーターとは ・認知症の人やご家族に対して私たちができることなど

受講できる方

- ・京都市内に在住または通勤・通学の**5人以上**の市民の集まり
- ・講座の開催場所が京都市内であること(会場は、申込団体にご準備ください。)
- ※介護サービス事業者がその従事者に対して実施する研修(職員研修等)は「認知症サポーター養成講座」の対象とはなりません。

講座時間・受講費

- ・時間:原則90分
- ・費用:無料

認知症サポーターの証が「カード」に代わります!

- 令和3年3月末まで → オレンジリング
- 令和3年4月1日から → **認知症サポーターカード**

認知症サポーターカード

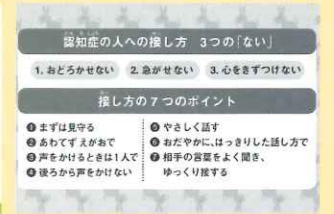
認知症サポーターカードは…

名刺サイズ(9.5cm×6.0cm)なのでネームカードホルダーや財布、定期入れなどに入れて、常に携帯することができます。

裏面には認知症サポーター講座で学んだことをいつでも思い出しただけよう、認知症の人への対応の心得「3つの『ない』」と「具体的な対応の7つのポイント」を記載しています。



[表]



[裏]

コロナの時代だからこそ、今、人と人とのつながりを!!

コロナの影響で、今までのように集う機会をもつことが難しい状況が続いていますが、その中でも、様々な工夫やアイデアで、コロナの時代だからこそ、認知症サポーター養成講座が開催されています。

今後も、認知症の人が地域の中で自分らしく暮らし続けていけるよう、つながる機会をともにつくっていきましょう!

(全国キャラバン・メイト連絡協議会より、各地域の新型コロナウイルス感染者の発生状況等を考慮した上で、従来通りの対面式での講座開催が困難であり、かつ、開催ニーズが高い認知症サポーター養成講座については、オンライン講座の開催が可能であると示されています。)



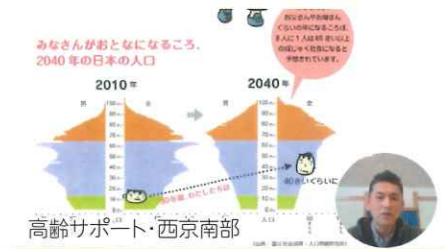
高齢サポート・岩倉

オンライン講座だからこそ、直に、認知症の人の思いを聞くことができた!



佛敎大学

大学生など若い世代の方にはオンラインの方が受講しやすいことも!



高齢サポート・西京南部

小学生対象の講座で、視聴用DVDを作成! DVDを見た感想を話し合ってもらいました!

市民後見人養成講座 ガイダンス(事前説明会)のご案内

市民後見人とは、ご本人が住み慣れたまちで安心して暮らし続けられるよう、地域の中での助け合いとして、身近な支援を行うため、成年後見人等として家庭裁判所から選任された人です。

京都市では、この市民後見人を養成するため「市民後見人養成講座」を実施します。

関心のある方は是非ガイダンス(事前説明会)にご参加いただくか、動画をご視聴ください。

日時 令和3年7月17日(土) 午後2時～4時半

【動画配信期間】 令和3年7月21日(水)～7月27日(火)

会場 「ひと・まち交流館 京都」2階 大会議室

対象 ・京都市在住で、25歳以上70歳未満の方(令和3年4月1日時点)
・高齢者や障害者に対する福祉活動に理解と熱意がある方
・市民後見人として活動できる方

申込方法 下記の「京都市成年後見支援センター」までお問い合わせください。



京都市長寿すこやかセンター

TEL 075-354-8741

京都市成年後見支援センター

TEL 075-354-8815

〒600-8127

京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83番地の1
(河原町五条下る東側)ひと・まち交流館 京都4階

FAX 075-354-8742

E-mail sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp

ホームページ <http://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp>



QRコードから
ホームページを見ることができます

開所日/時間 月曜～土曜：午前9時～午後9時30分
日曜・祝日：午前9時～午後5時

休所日 毎月第3火曜日(国民の祝日にあたるときは翌日)
年末年始(12月29日～1月4日)



- 市バス4・17・205系統「河原町正面」下車
- 市バス80系統「河原町五条」下車
- 京阪バス「河原町五条」下車
- 京阪電車「清水五条」下車 ①番出口より徒歩約8分
- 市営地下鉄烏丸線「五条」下車 ⑤番出口より徒歩約10分