

# 中田かわら版 2月号

～中田地区の地域活動をお知らせします～

発行：中田連合地区経営委員会

協力：中田連合自治会 泉区役所

制作：中田かわら版制作編集委員会

横浜市踊場地域ケアプラザ

## ■ 「認知症サポーター養成講座によせて

## 認知症とサポーター活動



認知症サポーターキャラバン

2月27日、中田町会館で行われる講演会「認知症にやさしい地域をめざして」（中田社協主催、中田連合自治会、同シニアクラブ連合会、踊場地域ケアプラザ共催）は、中田では初めての大掛かりなプロジェクトと言っていいだろう。泉区医師会も全面的にバックアップしている。その意味でもこれを契機に地域が認知症への理解が一層深まれば、大きな成果であり、期待される所以である。

認知症は年を取れば誰もがかかりうる可能性がある「脳」の病気。自分の最期を「尊厳ある死」でありたいと願っているが、それを阻んでいるのが認知症であろう。記憶障害、知的障害が進めば周囲とのトラブル、家族は家族で疲労し共倒れになることもある。しかし、周りの人たちが正しい知識や理解、支え合える環境があれば認知症の人も穏やかに安心して暮らせることも可能である。ましてこれからも高齢者の増加が見込まれる2025年問題。団塊世代が高齢者の仲間入りする頃は700万人が認知症になると推定されている。

2004年（平成16年）12月、それまで「痴呆」という呼称が「認知症」に変わった。痴呆は侮蔑的言葉であり尊厳を欠き、医学的にも正しい表現ではないというのが理由だった。これがきっかけとして国も本格的な認知症対策に取り込む。認知症に対する理解、家族への見守りなど地域全体に広めようと計画されたのが「認知症を知り地域をつくる10か年」のスローガン。同時に正しい知識と理解を持った多数のサポーターの育成が急務だった。そこでできたのが「認知症サポーター100万人キャラバン」。サポーターを増やすためのいわば講師役である「キャラバン・メイト」だ。認知症をあらゆる面から正しく理解し、教え方など養成研修など終了した者が講師になって地域に出て企業や自治会、学校などの要請を受け講習会を行う。こうしてキャラバンメイトが誕生したのは平成17年、泉区で第1号が2人、翌18年に4人（うち2人男性）。現在泉区で約50人が活躍している。中田では中田・しらゆりを含めても10人。人口のわりには圧倒的に少ないのが現状。

認知所キャラバンメイトとサポーターの数は下記の通り。

全国126,401人、（サポーター、7,732,475人）、横浜市2,671人（185,576人）、

泉区全体では92人（8,072人）となっている（泉区は行政の有資格者を含めた場合の総数）。なお、キャラバン・メイトの募集は例年7～10月ごろ開催される養成講座（無料）に申し込んで講座を受ける。登録されると最新情報、スキルアップなどの講習が受けられるなど利点がある。

最後に順天堂大学院の新井平伊教授（精神行動科学）の言葉が参考になるだろう。認知症の人を支えるために大切なのは「本人」「家族」「環境」の三つ。医療関係者、家族、行政、地域が連携し、本人・家族を支える仕組みをつくること。認知症が人を不幸にするのではなく、日本の環境が認知症にとって幸せなのか、それが重要なのである。（泉区キャラバン・メイト 宮田貞夫）

～一人ひとりがCO<sub>2</sub>を減らす努力をし、美しい地球を子どもたちに残そう！～

# 3月のイベント

このチラシの情報をより詳しく知りたい方は、踊場地域ケアプラザ 葛西（かさい）まで問い合わせください。

TEL 801-2114 FAX 801-2923

## 【認知症サポーター養成講座】

### 認知症にやさしい地域をめざして

『もしも親や家族、自分自身が認知症になったらどうしよう・・・？ 地域のお医者さんがやさしく教えてくださいます！！』

講師：應天堂内科中田町クリニック 大庭 義人院長

日時：2月27日(火) 14:00~15:30

場所：中田町会館

申込：不要です。直接お越しください。

## 【さくらまつり】

日時：平成30年4月1日(日)

10:00~15:00

場所：中田小学校  
グラウンド

主催：中田小学校  
同窓会



## ■サークル訪問「おじゃまします」

## 公認スポーツリーダー

### 「ウェルネス体操倶楽部」

### 池田 由美子さん

毎週水曜日の午後、踊場地域ケアプラザの3階会場で、元気なかけ声が響く。準備体操はリーダーの男性が右手右足を同時に上下させ、50回を超す。これが終ると池田先生の登場。この日の参加者は21人（うち男性7人）。各人の持ち物はバスタオルと細ひも、水分の補給のペットボトルを用意している人も。タオルは床に敷いたり枕にしたりの必需品だ。

床に座り両足を伸ばし屈伸運動。片膝で全身を支え、そのままの状態を1直線に伸ばし、何分間も停止状態のまま、寝転んで海老状で両足を抱えたり連続的にプログラムが進められていく。いずれも力いっぱい体力の限界近くまで頑張る。ある男性は「きついっすね」と、つい弱音を吐くが脱落はしない。およそ10種類の連続メニューを1回の休みもなく続く。トイレに行ったり、水分の補給には静かに出ていく。これが池田流の教え方だ。

この体操教室ができて、今年で10年目を迎えた。体操の基本は「いつまでも自分の力で動ける体力づくり」「けがをしない元気な体づくり」。高齢者向けに考えられた池田先生独自のアイテムが組み込まれている。楽をしながらでは体力づくりはできませんとキッパリ。運動中も気楽に声をかけ、ときには悪い動作は丁寧に直して歩く。生徒は黙々と励み、話をする者はいない。先生の笑顔と明るい声だけが聞こえる。と言って固苦しさは全く感じられない。

池田さんは40代のころ、大病にかかり手術後、5年間の療養生活を過ぎ体力も回復したとき、「何



熱心に指導する池田さん

か地域で貢献できることはないか。できたら高齢者向けの体操でも」。さっそく泉区役所へ相談に行く。紹介してくれたのが、横浜市スポーツレクリエーション人材養成講座だった。子どものころから体を動かすことが好きだったので、今の仕事に満足している。池田さんの趣味は旅行と音楽。

体操歴6年の男性は「魅力のある先生です。ここで体操をやって、医者でも治らなかった腰痛が完全に治りました」。ほかの男性も「頭から足の指先まで全身使った体操は最高です。終わった後の何とも言えない達成感。男性が多

くいるのも長続きする元です」。帰り際、池田先生が嬉しそうに話してくれた。「きょう、あるおばさんから、先生は本当にいい仕事を見つけましたね。のびのびした姿を見てそう感じました」。これぞ池田先生にとって心強い最高の誉め言葉だろう。努力で築いた10年だった。 (宮田貞夫)

「中田白百合地域情報サイト」にて地域の最新の情報や、かわら版バックナンバーなどを調べることができます。 [www.odoriba-cp.jp](http://www.odoriba-cp.jp) へアクセス！！