

# 認知症と共に生きる

世田谷地域 地域交流ラボ 東京農業大学 認知症研究チーム

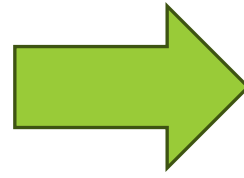
# 2つの研究方針

---

①認知症の方自身が  
日々をもっと楽しめるように

②認知症の周りの方々も  
楽しく過ごせるように

①認知症の方自身が日々を  
もっと楽しめるように



楽しいイベントや活動に参加して、  
地域内でのつながりを作ることが  
大切である！！

## 行った活動：体操教室「晴れ晴れ」の紹介動画作成

→上町あんしんすこやかセンターにて活用

→世田谷区のHPに掲載

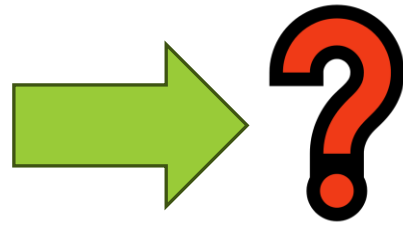
この教室に参加することは認知症の方にとっても多くのメリットがある

- ◆運動不足解消
- ◆脳の体操にもなる
- ◆地域のつながりができる
- ◆ただ自分らしく楽しめる

体操教室「晴れ晴れ」の紹介動画は  
上町あんしんすこやかセンターにて活用していただくことになりました



②認知症の周りの方々も  
楽しく過ごせるように



私たちが見て聞いて体験し  
たこの貴重な体験こそが  
何かの参考になるのでは!?

### 私たちが地域交流ラボ認知症研究チームに参加した理由

- 祖父が認知症を発症したことで**認知症についてもっと知りたい**と思ったから。
- 認知症の祖母と**お世話**をしている家族との**すれ違い**を見ていて、認知症に興味を持ったから
- 祖母が2人とも認知症で2人が**幸せに安全に暮らせる方法を知りたい**と思ったから
- 認知症の祖父や祖母と**もっと上手にコミュニケーションをとれるようになりたい**

# 活動前の認知症へのイメージ

- ？ 自発的な行動が出来なくなり、家に引きこもりがちになる。  
一人では自立した生活を送れなくなってしまう。
- ？ 同じことを繰り返し話すなど、接するのが大変になる。  
周りの人を困らせてしまう。
- ？ 今まで通り過ごすことが出来なくなる。  
すべて忘れて、何も分からなくなってしまう。

 活動を通して、

これらのイメージが誤解であることに気が付いた。

# 参加した活動の一覧

---

2023

- 6.12 認知症に関する講話  
@上町あんしんすこやかセンター
- 6.24 車座集会
- 7.25 第4回町会長会議、あんしんすこやかセンターの  
職員の方へのヒアリング
- 8.1 公務員二年目研修、  
桜町会榎本会長ヒアリング
- 8.9 地域交流ラボ SETAGAYA MEET UP
- 8.16 上町スマホ講座
- 8.18 多世代交流イベント  
(上町地区認知症アクションチーム企画)
- 8.24 第60回上町地区子ども大会  
@けやき広場
- 9.5 体操教室「晴れ晴れ」
- 9.15 落語を楽しむ会  
(経堂地区認知症アクションチーム企画)
- 9.26 第5回町会長会議

# 活動から何を得たか？

あんしんすこやかセンターの職員の方へのヒアリング➡接し方のノウハウを学んだ(認知症の相手を尊重し、身構え過ぎずに接することが重要)。

桜町会榎本会長ヒアリング➡個人情報との関係で認知症の全数把握などが行えないため、普段から関わりを持ち見守ることが重要。

上町地区子ども大会➡小中学生、大学生と高齢者が関われるイベント。地域活性化にもつながり、お互いにとって良い刺激になる。

上町スマホ講座➡スマホの使い方について説明することで喜んでもらえ、ご高齢の方と話す自信につながった。



# 今の印象

✓ 症状は人それぞれで、日によって波もある。

✓ 発症は特別なことではなく、誰でも発症しうる。

✓ 本人の向き合い方も、家族の向き合い方も人それぞれ。

✓ 相手を尊重する、相手の言うことを否定せず寄り添う等のポイントを押さえれば特別な知識がなくてもスムーズにコミュニケーションをとることが出来る。

✓ 認知症を発症したからと言って、何もできなくなるわけではない。

認知症の人を  
”自立した個人”として  
尊重する気持ちが  
強まった

認知症の家族と、身構  
えず通常のコミュニ  
ケーションをとることが  
できるようになった。

# 提案

---

- ・区や団体が行っている認知症の活動を広める。
- ・認知症の人を”自立した個人”として尊重する気持ちをもって接することの大切さを広める。
- ・小学校などで認知症について正しく学ぶ機会を設け、認知症に対する誤解や偏見をなくす。
- ・上町スマホ教室に学生ボランティアを募集し、高齢者と若者が関わる機会を作る。

ご清聴ありがとうございました。

