

## 第2回認知症学習会（活動会員研修会）開催報告

開催日時：2025年9月2日（火）10時～12時

開催場所：コープあおもり本部集会室（青森市柳川2-4-22）

サブ会場：八戸るいけ店・弘前和徳店・下北むつセンター

参加者数：青森19名、八戸16名、弘前9名、下北6名 合計50名 内B会員28名

### <概要>

今回の研修会は、昨年の第1回認知症学習会に引き続き、認知症への理解を広げ、具体的な場面での対応を学ぶことを目的に開催しました。最初に今渥一たすけあいの会会長より「認知症を正しく知って、地域の中でともに生きる社会を創っていこう」と挨拶がありました。続いて、県高齢福祉保険課板垣李奈様より「青森県における認知症への取り組み」について報告がありました。認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望をもって日常生活を過ごせる社会をめざし、認知症の人や家族の視点を重視しながら共生と予防の施策を推進していくこと、「認知症なんもなんも」の社会を創っていこうと呼びかけがされました。

その後、認知症ピアサポーターの西塚美恵子様から、認知症と診断されてからの生活や体験についてお話がありました。ピアサポーターとは、同じような悩みや体験を共有し、互いに支えあう活動を行う認知症の方本人のことです。現在県内には2人が登録して活動しています。西塚さんは、50代の頃に物忘れが目立つようになり、友人に「認知症じゃないの?」と言われたことをきっかけに、認知症について意識し始めました。医療機関を受診し、認知症と自覚してからも、物忘れや失敗があるたびに落ち込む日が続きましたが、以前から相談に乗ってくれていた町の保健師さんの紹介で認知症ピアサポーターについて知り、活動を始めるようになりました。西塚さんはお話するのが大好きで、回りを明るくしてくれる方です。認知症だから何もできないのではなく、できることとできない事があることを自分も周りにも理解してもらい、お仕事もしているそうです。今は家族もピアサポーターの活動を認めて応援してくれています。まずは、自分たちの身近なところから、「認知症なんもなんも」の社会を一緒に作っていきましょうと話されました。

続いて、「認知症への対応～実践編」と題して、青森保健生協小規模多機能型居宅介護事業所おおの吉田真生所長にお話いただきました。吉田さんは、認知症の症状について、「責めない、根気よく対応、なんども尋ねるのは不安な現れ」と理解し、不安解消するように声をかけることが大事と強調。参加者を交えて声がけの練習をしました。

この後、全会場で4～5人のグループを作り、今日の学習について感想を出し合いました。

- ・思い込みに頼らない、都度確認を大事に。
- ・認知症のイメージが変わった。もっと聞きたい。自分事として考える。
- ・認知症かもと思ったら、早く診断して病状が進まないようにしていく。
- ・周囲の人たちの協力を得ながら、つながりを作っていくことが大事。

最後に、三浦雅子専務が今日の学習内容を振り返りながら、認知症になっても安心してらせる地域づくりを進めていこうと挨拶され、引き続き学習していくことを確認しました。

\*サブ会場での音声聞きづらく、皆様にはご迷惑をおかけしました。

