



▲オレンジカフェで人とのつながりを楽しむ現在の亀尾さん夫妻



▲京都で開催された国際会議では、世界中の人々と交流



▲「にっこりの会」の仲間と大山登山。通子さんも見事、山頂まで登りました！

南部町 亀尾栄司さん

認知症の方の家族

妻とともに歩んできた道

妻・通子さんが62歳で若天性アルツハイマー型認知症と診断された亀尾栄司さん。卓球仲間が「様子がおかしい」と気づいたことがきっかけでした。病院を受診してもすぐには診断がつかず、不安な日々を過ごしたといいます。当時は認知症への理解も十分ではなく、薬を本人に任せて飲んでもらおうとしたところ、飲めていなかったこともあり、「自分の認識が甘かった」と振り返ります。現在は夫婦で、認知症の本人や家族、地域住民などが集まり交流を楽しむオレンジカフェに参加。「一緒にできることを大切にしながら日々を過ごしています。」

人とのつながりが支えになる

転機となったのは、「認知症の人と家族の会」や「にっこりの会」との出会いでした。張りつめていた気持ちがやわらぎ、楽になりました」と話す栄司さん。2014年には県内初のオレンジカフェとなる「オレンジカフェわだや小路」の運営を始め、認知症の本人や家族、地域の人が気軽に集える居場所づくりを続けています。また、全国各地の会合にも積極的に参加し、認知症の本人が仲間とともに大山登山や力ヌー作りなどに挑戦する姿を目の当たりにしてきました。「認



▲亀尾栄司さん・通子さん夫妻。オレンジカフェを始めた頃

思いやりが暮らしやすい地域をつくる

「人は誰かとつながることで元気になる」と栄司さん。認知症の本人やその家族が安心して集える場では、自然と笑顔が見られるといいます。だからこそ、地域の人は認知症を特別なものと考えず、他の人に接する時と同じように思いやりを持って接してほしいと願っています。「認知症は誰もがなり得るもの。認知症になっても、誰もが自分らしく暮らせる地域であってほしい」とその思いを胸に、これからも人と人をつなぐ活動を続けていきます。

鳥取市中央包括支援センター 永松美起さん

行政担当者

本人の声をもとに暮らしやすいまちをもとに創る

地域包括支援センターは、高齢者やその家族が安心して暮らせるよう、介護だけでなく生活全般の相談に応じる身近な相談窓口です。保健師として働く永松美起さんは、認知症に関する相談や地域の声を受け止め、認知症になっても自分らしく暮らし続けることができるまちを目指して取り組んでいます。鳥取市では認知症本人同士のピアサポートの場である「おれんじドア」とりや認知症本人ミーティング、家族のつどいなどを開催しており、支援者だけで考えるのではなく、本人の声を施策や取り組みの出発点にすることを大切にしています。

本人の経験や工夫を活かす

永松さんは、認知症の人への理解を深めるために「新しい認知症観に立つて考えること」が大切だと話します。「認知症だから何もできない」と思い込んでしまいがちですが、本人の希望を聞き、工夫すればできることもたくさんあります。実際に認知症の担当になった当初、おしゃれな服装をした当事者の写真を見て「認知症の人には見えない」と感じたことで、「認知症の人は、自らの意思で服を選んだり、お化粧などをしたい」という自分自身の思い込みが気づかされたそうです。「認知症の人は、一方向的に支援を受ける人として見るのではなく、お互いに支え合うことが大切」。認知症の本人から教えられることも多く、その関わりが自身の考え方を大きく変えました。

一人で悩まず、まずは相談を

地域包括支援センターでは、サービスに関する情報だけでなく、認知症になつてからもより良く暮らし続けるための様々な情報を入手することができ、早い段階で相談することから、暮らしについての選択肢が広がり、自分らしい暮らしを続けやすくなります。また、「認知症は誰もがなるかもしれない」と呼ばれ、自分自身として考えてほしい」と呼びかけます。認知症になつてからも、やりたいことに挑戦し、自分らしく暮らしている人がいます。その姿を知り、認知症になつても誰もが自分らしい暮らしを続けられるまちを目指して一緒に考えていくことが大切です。

お気軽にご相談ください！

自分や身近な人が「認知症かな？」と感じたら早めにご相談を！

下記のほか、各市町村役場や地域包括センターでも相談を受け付けています。

●鳥取県認知症コールセンター

(認知症の人と家族の会 鳥取県支部)
☎ 0859-37-6611

●鳥取県認知症疾患医療センター

(鳥取大学医学部附属病院) (養和病院)
☎ 0859-38-6755 ☎ 0859-29-5311
(西伯病院)
☎ 0859-66-5269

鳥取県認知症ポータルサイト

認知症に関する情報を一元的に掲載中。



自宅で健康プログラム

スマホ、パソコンで認知機能維持のためのオンデマンド動画等が閲覧可能。



●認知症本人ミーティング

認知症の本人が自らの体験、希望、必要としていることを語り合い、よりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。お気軽にご参加ください。

- 開催頻度 2カ月に1回(西部は毎月)1～2時間程度
- 開催場所 県内東部、中部、西部地区それぞれで開催
- 参加者 認知症本人、その家族、医療福祉関係者、行政等

本人ミーティングの開催情報はこちら



認知症を正しく知ろう！

～ 認知症になっても、自分らしく暮らせる地域へ ～

認知症は、誰にでも起こりうる身近なこと。だからこそ、正しく理解し、支え合える地域であることが大切です。

今回は、認知症の本人・家族・支援者、それぞれの立場から、思いや工夫、そして地域のつながりについてお話を伺いました。



琴浦町 井上洋子さん

認知症の本人

仲間との出会いから始まった新しい一歩

「そうだろうなとは思っていましたが、7年前、認知症と診断された井上洋子さんは、そう振り返ります。診断を受けたときは「やっぱりそうなのか」という気持ちとともに、「一人に迷惑をかけていないだろうか」と、すべてが不安になったといいます。

その後2、3年は小学校での勤務を続けましたが、仕事の不安が強くなり退職。そんな井上さんを支えたのは、同じ認知症の本人で、「師匠であり友人」と語る藤田和子さんとの出会いでした。認知症の本人が集い、互いに語り合う「本人ミーティング」や、認知症の本人や家族が一緒に参加し、交流できる「にっこりの会」との出会いを通して、少しずつ前向きな気持ちを取り戻していききました。

自分ができることを探して

現在、井上さんは琴浦町の施設「百寿苑」で毎日ボランティアをしています。利用者とのおしゃべりや施設内の掲示物づくりなど、活動はさまざま。「何か自分ができることはないか」と地域包括支援センターに相談したことがきっかけでした。百寿苑で上履きを履くと、「今日も頑張ろう」という気持ちになるそうです。暮らしの中では、たすの引き出しや

▼百寿苑で利用者さんとの交流を楽しむ洋子さん。自分にできることを大切に、笑顔で活動中！



▲井上英之さん・洋子さん夫妻。英之さんが住職を務める清元院にて

認知症になっても、私は私

「認知症になっても、私は私」。そう話す井上さんは、認知症であることを周囲に伝えることで、地域とのつながりが広がったといいます。ランチに誘われたり、会にいらしてもらったり、温泉で常連さんにサポートしてもらったり。人との出会いが、新たな楽しみや挑戦につながっています。「自分らしい暮らしができるように、いろいろなことをしていきたい。まだまだ頑張りたい」と笑顔で話す井上さん。周囲とつながりながら、自分ができることを考え、今日も自分らしい毎日を過ごしています。

気軽に参加してみよう！

「世界アルツハイマー月間」の9月には、県内各地で啓発の取り組みも！

※料金の記載がないものは参加無料です。

大山 映画『うおっしゅ』上映会

日時：9月12日(土)10:00～、14:00～(2回上映)
場所：なかやま温泉(大山町赤坂708)
料金：大人1,000円、中学生以下500円
主催：大山町長寿支援課、ええな大山実行委員会



認知症をテーマにした映画を毎年上映。映像や音楽、物語から本人や家族の心情に触れ、認知症への理解を深める機会に。映画という身近な娯楽を通して、楽しみながら認知症について考えてみませんか？

倉吉 オレンジを、つなぐ1週間

日時：9月14日(月)～9月17日(木)
場所・主催：倉吉病院 認知症疾患医療センター

誰もが互いを支えあい共に生きられる社会に思いをはせ、広く啓発する催しを開催。オレンジの光で倉吉病院中央棟をライトアップするほか、院内カフェ・もりのみでは15日～17日にオレンジ色のゼリーを販売。本人、家族の集い「おれんじドアもりのみ」は16日に開催します。やわらかな灯りと彩りが、思いやりの輪をそっと照らしています。

米子 市民公開講座 鳥取市でも同時開催！

「MCI・認知症について考える」

日時：9月5日(土)13:00～14:30
場所：国際ファミリープラザ2階 ファミリーホール
申込：二次元コードから申込。操作が難しい場合はエーザイ事務局(070-2268-0912)まで。
主催：米子市、エーザイ株式会社ほか



MCI(軽度認知障害)や認知症について、早めに受診する意義をわかりやすく伝える市民公開講座を開催します。



鳥取

県の取り組み、関連図書の展示

日時：9月1日(火)～9月29日(火)
場所：鳥取県立図書館1階展示コーナー
主催：鳥取県長寿社会課

認知症に関するポスターやチラシ、関連図書を展示。認知症は、自分や家族など誰もがなり得るもの。住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるためにも、まずは正しく知ることが大切です。



智頭

認知症のわたしのくらしのくふう展

日時：9月1日(火)～9月30日(水)
場所：ほのぼの そよざでおり(9/1より) ちづ図書館(9/16より)
主催：智頭町地域包括支援センター

認知症になったら何もできなくなるなどのマイナス発想ではなく、暮らしの工夫によりできること、楽しいことに目を向けた取り組みを紹介。各会場には「希望の木」を展示するほか、オレンジの花やフラワールアレンジメントが空間を彩ります。

