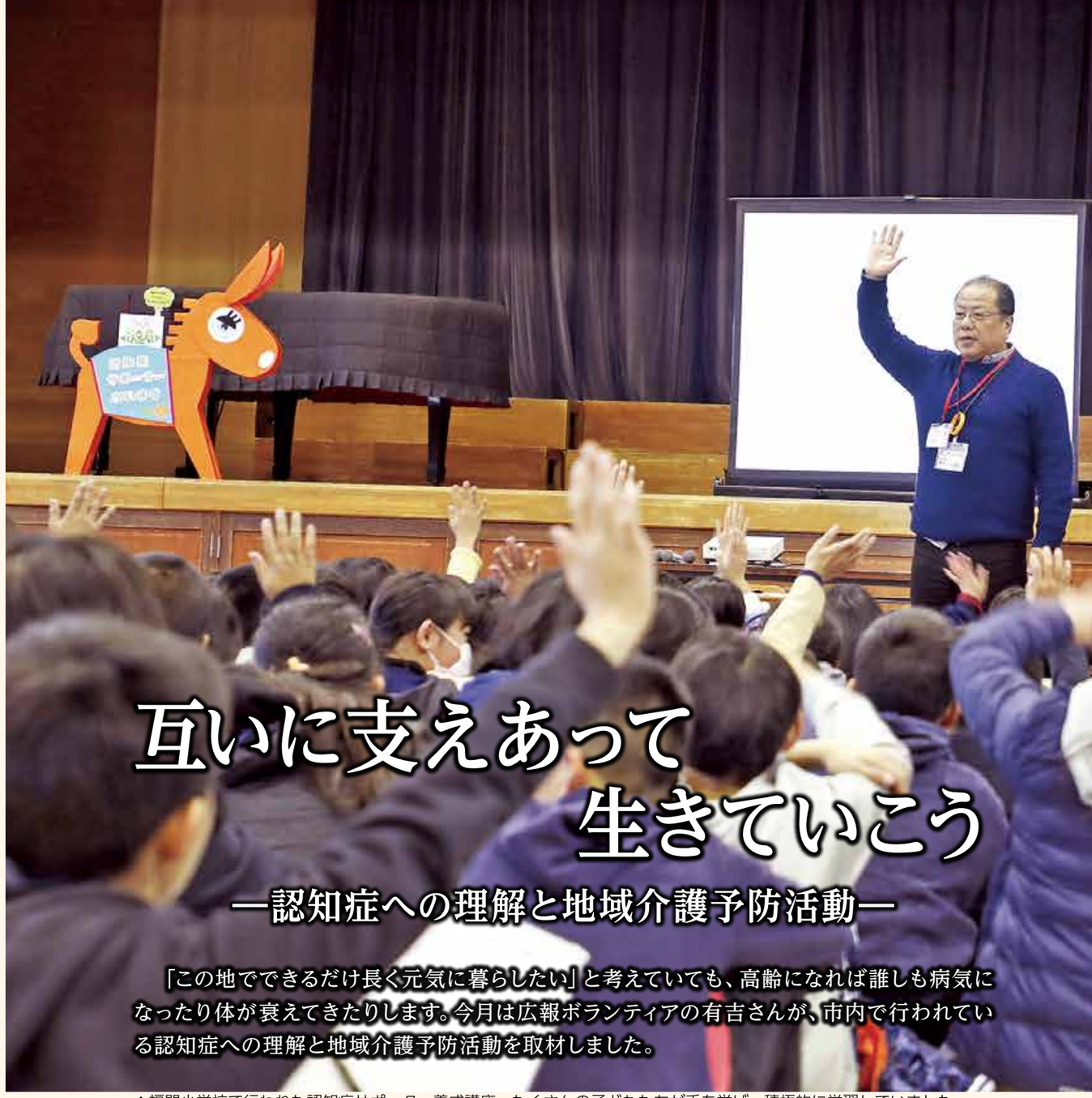
街角記者が行く Vol.7

～広報ボランティアの取材報告～



互いに支えあって生きていこう

―認知症への理解と地域介護予防活動―

「この地でできるだけ長く元気に暮らしたい」と考えていても、高齢になれば誰しも病気になったり体が衰えてきたりします。今月は広報ボランティアの有吉さんが、市内で行われている認知症への理解と地域介護予防活動を取材しました。

▲福間小学校で行われた認知症サポーター養成講座。たくさんの子どもたちが手を挙げ、積極的に学習していました

街角記者

有吉（ありよし） 敏高（としたか）

ふくつ観光協会のボランティアガイド「いさば会」会長。市の郷育カレッジ推進委員としても活動しています。

「街角記者が行く」とは、広報ボランティアが読者の皆さんを代表して記者となり、街角に出て、市や関連団体の取り組みを取材するコーナーです。記者の目線で、ときには歯に衣着せぬ物言いで関係者を取材し、皆さんの疑問に応えていきます。

他人事ではない体の衰え

現在、市内ではおよそ4人に1人が65歳以上の高齢者です。今後、この割合が3人に1人となる見込みもあるそうです。私も69歳になり、腰や足が痛むことはありますが、今のところ日常生活に支障はありません。しかし、家の中にいるときや、観光ガイドなどで外出するときに物忘れがだんだんと多くなってきました。年齢を重ねると体の衰えは避けては通れないな、とつくづく感じています。

私はこの地域に住み続けたいと思っています。皆さんもきっとそのように思っていることでしょう。市内で行われている認知症に関する取り組みと、地域内での介護予防活動に注目してみました。

認知症の多くは原因不明

認知症は「道に迷って家に帰れない」「人が分からなくなる」「元気がなくなる」などの症状が現れるそうですが、そのほとんどは原因不明だといわれています。専門家の間では高齢者の10人に1人が認知症だという意見もあるそうです。

しかし認知症に対する世間の理解はまだまだです。私も詳しくは知りませんでした。そんな中、市内には認知症を理解すべく、学習した若者がたくさんいます。

子どもたちにも広がる認知症への理解

市内の小中学校などでは認知症の正しい知識や適切な対応の方法などを学習し、理解を深めるため「認知症サポーター養成講座」が行われています。1月31日は福間小学校の5年生がこの講座を受け、私も見学してみました。講師は市認知症（れんげそう）セーフティネットワーク蓮華草の皆さん。市内の介護施設や地域福祉に携わる人たちで結成されたボランティア団体です。

講座ではまず、高齢者が増えていること、その中でも元気な人もいれば病気になってしまう人もいるという現状を知りました。次に蓮華草のメンバーが寸劇をしました。劇では認知症の人への正しくない接し方を披露。「どこが悪かった」との問いに、多くの手が挙がり、子どもたちはとても積極的でした。そして正しい接し方の寸劇などを見て学び、代表の子どもたちが実際にどう接するかを実演。講座を受けた子どもたちは認知症サポーターになりました。

「家でも実践するよ」と子どもたち

今回、この講座を進行したのは成清鉄男さん。市の社会教育講座「郷育カレッジ」の学長でもあります。成清さんは「年を取ることは自然なこと。認知症の人が間違って小学校に入ってきたこともある。小学生に認知症の学習を行うことで、何か異変に気付くことができる子どもが増えたら」と思いを話してくれました。

講座の最後には「今、認知症のおばあちゃんと一緒に住んでいる。これからは接し方を気を付けたい」と宣言する子もいました。

▲講座を終えて感想を発表

郷づくり地域ごとに見る65歳以上の人口の変化

	平成21年	平成31年
福　間	2,546人（22.5%）	3,998人（24.8%）
福間南	2,552人（21.9%）	3,277人（21.9%）
上西郷	829人（27.5%）	949人（35.5%）
神　興	1,885人（23.2%）	2,588人（38.9%）
神興東	1,723人（23.6%）	2,478人（32.0%）
勝　浦	449人（34.8%）	457人（41.0%）
津屋崎	1,750人（24.5%）	2,156人（27.2%）
宮　司	1,592人（25.8%）	2,086人（27.5%）
市全体	13,326人（23.8%）	17,989人（27.8%）

※住民基本台帳に基づく人口。（）は高齢化率を示す。それぞれ1月末時点の人口で比較

地域内でともに支え、助け合う取り組み

住んでいる地域それぞれで介護予防活動

市内には、体操、将棋、コーラス、脳を鍛えるトレーニングなど、介護予防につながる活動を継続して行っている団体があります。2月末現在「地域介護予防活動団体」として登録した6団体を市は支援しています。

その中の1つ、宮司3区にある「くらしのサポートセンターサンクス（以下サンクス）」は、市がこの事業を始めた当初から活動している団体です。

▲あんずの里市の2人（下段中央）とサンクスを運営するスタッフ

地域の暮らしを地域でサポート

サンクスは平成28年7月、地区内の昭和鉄工株式会社の元保養所を借り受けて誕生しました。

「住民が気軽に集まって介護予防につながる場所があれば」との思いから、宮司3区自治会役員、シニアクラブ「浜友会」のメンバー、地元有志らがボランティアで参加し、施設の整備や運営を続けています。サンクスの活動は「寄り合い場」「介護予防」「お困りごと支援」の3つが中心。いつでも気軽に集まり、協力し合い、元気をもらい合える場所を目指しています。

市は現在、市民、介護事業者、民間企業などが参加し、誰もが互いに支え合い、認め合える共生社会実現のために話し合う「ささえ合い協議体」を月1回開催しています。協議体の推進役である生活支援コーディネーターは、サンクス運営委員で宮司3区の民生委員・児童委員（8ページで紹介）でもある清水民樹さんと則武孝明さんです。

▲俳句教室の講師も務める本間さん（左）

地域の居場所で明るく楽しい人生を

「ここに通い始めた人の目がキラキラし始めた」「今まで元気がなかった人も、普段使わない頭を使うことで生き生きしている」と話すサンクスの代表で自治会副会長の本間厚さん。サンクスでは音楽サークルや健康講座、俳句教室などを行っており、元気な体の維持や脳の活性化を図っています。また、サンクスには若い人や子どもも訪れ、多世代交流も盛んです。

サンクスがこの地域にできて2年半。昨年度は月に約360人が利用し、地域の居場所になりました。1人暮らしで人と関わることを避けていた人が、サンクスに通い始めて次第に話すようになり、笑顔が増えたといったこともあるそうです。

運営側の介護予防にも

介護予防活動の他にも、毎週火曜日にサンクスで行われる「あんずの里市」の出張販売では、スタッフが商品の搬入や買い物客の荷物を家まで持っていくなどの支援を行っています。「サンクスの運営に関わるスタッフの介護予防にもつながっている」と話す本間さん。「○○さん久しぶりね。元気しとった？」「この前もらったミカン、おいしかったよ」などと、サンクスからは利用者やスタッフの元気な声が響いていました。

街角記者が行く Vol.7

～広報ボランティアの取材報告～

互いに応援者になろう

私はボランティアガイドとして、新原・奴山古墳群や津屋崎千軒などを案内しています。どのような活動も自分が楽しくないと意味がありません。時には仲間の相談に乗って、助け合う必要があります。

地域の中でも、高齢者や認知症の人、体の不自由な人などの状況を理解し、温かく見守ってくれる「応援者」を増やすことが最も大切だと感じました。

福津は国民健康保険の源流となった「定札（じょうれい）」という医療相互援助の取り組みが始まった場所でもあります。「人に迷惑を掛けたくない」「私には関係ない」と考える人もいるかもしれませんが、互助の精神を持つことが重要だと思います。

地域に支援の輪があって心強く思った

取材では、市内の小中学校で認知症に関する学習会が行われていることを初めて知りました。またそれぞれの地域で取り組んでいる介護予防活動も、これから先、ますます需要が高まることと感じました。

認知症の講座で講師を務めた成清さんは「これからの社会の担い手に、社会の現状を知ってもらい、少しでも助け合いの輪が広がれば」と話していました。私も家族はもちろん、地域の人、仲間と手を取り合い、助け合いながら暮らしていこうとあらためて思いました。

取材を終えて、認知症に対する学習会や地域で介護予防をしていこうとする活動が広がっていることに、大変心強く感じました。

▲「何でも知ることが大切」と話す成清さん（右）

あなたも認知症サポーターになりませんか

市内の小中学校、市民団体、企業などに実施している認知症サポーター養成講座を市民の皆さん向けに行います。認知症に関する講座を受講し、皆さんも認知症サポーターになりませんか。参加は無料で、予約が必要です。講座を修了した人には認知症サポーターの証であるオレンジリングを配布します。また市内にあるおおむね 10 人以上の団体向けの個別講座も実施しています。詳しくは問い合わせください。

日時　3月26日（火）13：30～15：00
場所　ふくとぴあ
定員　40人程度
受付期限　3月20日（水）
受付、問い合わせ
市高齢者サービス課☎43・8298

介護予防活動を行う団体を支援しています

市では地域で誰でも気軽に参加でき、介護予防につながる活動を行う団体を支援、育成しています。対象の活動を行う団体には会場借上料、光熱水費、活動保険料、事務用品費の経費を補助します。詳しくは問い合わせください。

対象　次の6項目すべてに該当する団体
①おおむね週1日以上、年間30日以上活動すること
②世話役などの団体の構成員が市内に在住、在勤していること
③活動の主体が市内であること
④自主的、継続的に活動できること
⑤市と連携し、活動を市公式ホームページに掲載するなどして市民へ広くお知らせできること
⑥同一の会計年度内に国や県、市から他の補助金などの交付を受けていない活動であること
補助額　活動1日につき上限1,200円
受付、問い合わせ　市高齢者サービス課☎43・8298