

令和8年度 認知症セミナー

「空白の期間について考える」

認知症になっても大丈夫なまちに

香川県綾川町介護予防サポーター
三井 雪子

私が認知症の人をサポートするまでの歩み①

綾川町介護予防サポーターに登録

- 定年後、家事をするだけは、おもしろくなかった。
- 仕事の経験も活かして、地域のために何かしたい。
- 高齢者を理解したい。

- ・『いきいきサロン』が出来そうと思った。
- ・近所の友達に話したら、協力してくれる仲間が見つかった。

○いきいきサロンのボランティアをきっかけに、
綾川町のまなびあい講座を受講し介護予防サポーターになった（H19）



近所の友達とのミーティング



いきいきサロンの仲間たちと

申込案内 令和8年度 綾川町介護予防サポーター養成講座		
まなびあい講座		
介護予防や高齢になっての生き方・過ごし方を「自分のため、家族のため、みんなのため」に学べる講座です。		
申込はQRコード・窓口・電話・FAXで受付中		
とき	テーマと講師	内 容
7月 9日(木) 13:30～15:30	【開講式】「みんなで支える介護保険制度」 陶病院 院長 大原 昌樹 先生	介護保険のしくみや介護が必要になる原因・予防を学びます。
8月 6日(木) 13:30～15:30	「楽しく・正しく体を動かしてフレイル予防」 福岡 有華 先生	今の筋力や柔軟性を保つために簡単にできる体操を実際に体験してみます。
9月10日(木) 13:30～15:30	健康はお口から「高齢者の食事と栄養」/「健口生活」 町管理栄養士 / 青木 まゆみ 先生	おいしく食べるための工夫を管理栄養士からお口の健康づくりの知識を歯科衛生士からお聞きします。
10月8日(木) 13:30～15:30	高齢者のからだとこころ～認知症も含めて～ 清瀬クリニック 清瀬 朝子 先生	先生から、体や心の変化や気づけたいポイントを学びます。
11月	介護予防の現場見学 午前：青野広場 → 昼食 → 午後：100歳体操 「高齢者健体体験・車イス体験」 かがわ健康福祉機構 長寿社会部 出前講座	町内の認知症とともに暮らす取り組みとほっとか連とこ100歳体操を学びます。
12月9日(水) 13:30～15:30	高齢者への接し方～理想と現実・観察そして対話の場を開く～ 四国学院大学 名誉教授 島影 俊美 先生	高齢者の自分にタイムスリップ体験！さらに車イスの使い方の目録も学べる講座です。
1月13日(水) 10:00～12:00	【閉講式】介護予防のまちづくりのために 綾川町地域包括支援センター	豊かな会話、安心感を感じられる会話…会話を始めれば能力がきっと見つかります
2月		人生100年時代をより楽しく豊かに！一人でもみんなでもできる活動を通してみよう

まなびあい講座の内容(令和8年度版)

私が認知症の人をサポートするまでの歩み②

介護予防サポーターの活動のなかで認知症の理解が深まる

1. 認知症の本人の様子を理解
傾聴活動（個人宅、施設訪問）
2. 地域の私たちが、どのような知識を身に着けたらよいかについて
紙芝居づくり（地域包括支援センターの役割や制度、TVや本から勉強）
啓発活動（紙芝居・まちかど劇団）
3. 地域の私たちが、どんなサポートができるのかについて
綾川町高齢者声かけ・見守りまちかどほっと歓事業の協力隊(*)
*自治会で協力員を募り、一人暮らし高齢者等と見守りマッチングを行うもの

これが
本当に勉強になった。

毎朝のラジオ体操
は誘い合って、話
もはずむ。



集会場の前の公園で毎朝のラジオ体操

ストーリーも脚本
も絵も手作りの
紙芝居



紙芝居の出前活動

私が認知症の人をサポートするまでの歩み③

ラジオ体操のあと、志度谷利幸さんや奥さんとの出会い

1. ラジオ体操のあとで、志度谷さん(*)の奥さんから相談(H28)
「包括にいきまい」と伝えたら、すぐに行動に移してくれた
2. 本人ミーティングに参加され、本人も奥さんも前向きになった
本人が私たちがしているラジオ体操、100歳体操、男の料理教室などに参加してくれるようになった
3. 包括から、「認知症の人と地域で何かできないか？」と相談され
サロンの仲間に男性のメンバーも加えて、「育育広場」を立ち上げた

診断後、約3年が経過していた

奥さんが困っていた妄想は消えていった

H29年5月～
毎週火曜日に
活動しています



* 地域版認知症希望大使の(故)志度谷利幸さんが自身の認知症体験を在宅医療介護連携多職種研修会で講演する際、パートナーとして登壇

私が認知症の人をサポートするまでの歩み④

志度谷さんといっしょに学んできたことと現在の動き

1. 本人は最期まで「この家で暮らしたい」という希望があった。
地域の私たちがしてきたことは、
 - ・ 活動内容を本人に合わせる(本人の担当医を招いて勉強会)
 - ・ 常日頃、本人の状態をサポートする仲間と共有すること
 - ・ 行方不明のとき、みんなで探すこと
 - ・ 病気の時、ベッドを運んだり、買い物を手伝うこと
 - ・ 運動機能の低下が進まないように、散歩や体操を取り入れること
 - ・ 変わらないお付き合い(経過が経っても)をすること
2. 令和6年に志度谷利幸さんがお亡くなりになる(享年75歳)
3. 現在は、80代後半の男性の方と週2回散歩をしたり、
他の認知症ご本人をごみ出しや移動スーパー
の機会等で声かけ・見守りをしています。

ここに来たいと思えることでいい。

したくないときは
せんでいい。

近所の情報やGPSも味方に！

毎夕、散歩。
毎朝のラジオ体操、
週1回100歳体操、
真向体操など積極
的に声かけ。

県外に住む家族が帰省
したときには、お会い
する機会を作り、協力
関係を作っています。

私の家内も認知症で
皆にお世話になった。
こういう取組に支え
られてきたと思う。

認知症になっても大丈夫なまちに

脳の働きがダメになったわけではない。ゆっくりになっただけ。

認知症を隠しまわる時代はもう終わったと思う

本人は楽しみに待っている。ご家族の方には日ごろから認知症のことを伝えるようにしています。

認知症のことを正しく知り、

希望を語り合い

馴染みの暮らしを続けていく。

皆が優しいんがええ！（本人）

できることがあるから、何かしたい。何ができるかを考えたい（本人）

主人が認知症になったおかげで私もいろいろな体験をさせてもらってありがたかった。（家族）