

認知症とともにあゆむ ご本人からのメッセージ

【辻井 博さん】

48歳の時、栃木で仕事をしていたのですが、車で自宅に帰る途中、体の違和感があり、言葉がでなくなってしまうしました。救急病院を受診して脳梗塞の診断を受けました。今も脳梗塞・脳出血により脳に障害があります。人と話をしている、相手が言っていることはすべて理解でき、イメージとしては言いたいことが頭の中に浮かんでいますが、言葉にできません。



書くのも難しいです。言いたいことの50から60%しか伝えられないもどかしさを感じています。

この病気がなければ、私は普通の生活を送ることができていたと思うこともあります。この気持ちを良い方向に向けていきたいと思って生活してきました。

最初の2年はとても辛く、私としては、自分に起こっている状況に納得することができませんでした。心の中では「なんで自分はこうなったんだ」といつも思っていました。

リハビリ病院に入院している時は、職員の方は私を重病人扱いして、できることもやらせてもらえなかったです。例えば、入院中は買い物にも行けなかったし、外出もできませんでした。いつも「私は大丈夫なのに」と思っていました。

私には私の意思があるのに、伝えられませんでした。そして、伝えたいことをたくさん諦めてきました。

普段の生活の楽しみと工夫

本は大好きでいつもミステリーを読んでいます。本の内容を理解してイメージすることも考えることもできます。しかし私には話したいことが、話せません。話し始めはまだ良いですが、疲れてくると言いたい言葉が出なくなり、繰り返し同じ言葉を喋ってしまいます。

そこで、言いたいことをメモしておくことのようにしています。メモしていれば、わからない時に伝えることもできます。



また数年前から、再び携帯でメッセージを送れるようになりました。携帯を使用するのは、時間がかかりますが、記録としても残るので重宝しています。長い文章を書く時は、若年性認知症コーディネーターや元の主治医の石原哲郎先生に聴き書きをしてもらっています。



仲間との出会い

最初の病院も次の病院も人との繋がりはありませんでした。病院の紹介で、障害者福祉センターに行くようになり、出会いの機会が増えました。利用を終えた後も定期的に顔を出し、繋がりを持っていました。

また、石原先生におれんじドアを紹介してもらい、丹野さんに出会いました。丹野さんに出会ったことで気持ちが前向きになり、“新しい人生”に出会うことができました。具体的なきっかけや何が良かったかは言葉で言い表すことはできません。しかし丹野さんが、私のことを「特別な人として」ではなく、「普通」の関わりをしてくれたことが良かったのかもしれない。

丹野さんに出会ってから、就労支援センターほっぷの森にも通うようになり、人付き合いが良くなりました。人との繋がりができたことで、どんどん自分が積極的になったように思います。私は仲間との出会いや繋がりにから一歩を踏み出すことができたと感じています。



これからに向けて

しかし、本当にこのままで良いのかと思うことはたびたびありました。2018年4月から子供の進学に合わせて、宮城を離れ東京で暮らしています。生活に慣れるのには時間がかかりましたが、今は落ち着いています。

東京でも障害者福祉センターに通い、復職の準備を進めていました。そして、2019年8月1日より願い叶って休職していた会社に再び通い始めました。会社の方は、自分の障害について理解してくれようとしています。私が、障害について理解してもらえるように周囲の人に働きかけることを、諦めなくて良かったと思っています。私は人の役に立ちつづけたいと思っていますので、今後も働き続けたいです。

今、私の中には20%の不安と80%の「やってやろう」という気持ちがあります。私は現在、妻と子供2人の4人で住んでいます。同じ気持ちで一緒に進んでいきたいと考えています。これからも人との繋がりを大切にしていきたいと思います。



いずみの杜診療所 RBA相談室 地域連携室内（若年性RBA相談部門）

若年性認知症のご本人、ご家族からのご相談や、支援関係者、雇用企業等からの各種相談に応じるため、いずみの杜診療所の地域連携室に若年性認知症 RBA 相談部門（以下、RBA 相談室）を設けました。これは宮城県からの委託を受けて、医療法人社団清山会が運営するものです。

なお、RBA は“Rights-Based Approach（権利に基づくアプローチ）”のことで、本人があたりまえの権利に気づき、本来の力を発揮しながら人生を再構築できるように応援し、本人との対話や交流を重ねながら責任をもって環境を整えるアプローチをいいます。



いずみの杜診療所

若年性認知症の人と家族の ピアサポートグループ

RBA 相談室は、若年性認知症のご本人とご家族に対し、同じような経験を持つご本人同士、ご家族同士の出会いの場を提案します。仲間同士が支え合う交流会（ピアサポートグループ）を通して、一人ひとりが少しでも前向きになれるように応援します。

おれんじドアの発足

丹野智文さんは、大手の自動車販売店の営業マンとして働いていた 39 歳のとき、アルツハイマー型認知症と診断されました。診断直後は「アルツハイマー＝終わり」と絶望しましたが、

自分より先に診断を受け、その不安を乗り越えてきた当事者たちとの出会いを通して、認知症とともに前向きに生きることを決めたといいます。

自分が前向きになれた経験を活かして、今度は自ら不安を抱える仲間を勇気づけたいと思い、ご本人のためのもの忘れ総合相談窓口「おれんじドア」を始めました。認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、認知症の経験専門家として、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていかうと、日々積極的に活動しています。

宮城県内のピアサポートグループ

診断された直後の気持ちをどのように整理し、どのようにして立ち直ればいいのか。認知症という障がいがあっても、どんな工夫をすれば今までの暮らしを継続できるのか。孤立しないで仲間とのつながりを広げていくにはどうしたらいいのか。丹野さんが始めた「おれんじドア」のようなピアサポートグループは、さまざまな問いを仲間同士で考え、話し合いながら、どんどん進化していきます。そして今、全国に、そして宮城で、さまざまなピアサポートグループが草の根のように広がりつつあります。



【おれんじドア】

- 日 時：毎月第4土曜日
14時00分～16時00分
- 場 所：東北福祉大学
ステーションキャンパス3階
ステーションカフェ
青葉区国見1-19-1
- 参加費：無料

もの忘れや認知症の悩みについて、認知症当事者が応じる、当事者のための相談窓口です。不安を抱える方などにぜひ足を運んでいただきたいです。

《お問合せ先》
おれんじドア実行委員会
☎ 070-5477-0718

診断されたご本人の、
その不安を一緒に乗り越えられたら・・・

おれんじドア

—ご本人のためのもの忘れ総合相談窓口—



認知症の診断を受けて、これから先、どうなるだろうと不安で仕方がなかったとき、私を前向きにさせてくれたのは、私より先に診断を受け、その不安を乗り越えてきた認知症当事者の方との出会いでした。この「おれんじドア」には、もの忘れなどで不安を抱える方や認知症と診断されたご本人に、ぜひ足を運んでいただきたいと思えます。（おれんじドア 代表 丹野 智文）

日時
毎月第四週土曜日
14時～16時

※ご参加の際は、日程変更等がないかお問合せください。

会場
東北福祉大学
ステーションキャンパス3F
「ステーションカフェ」

〒981-8523 宮城県仙台市青葉区国見1丁目19番1号
東北福祉大駅前、駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

【お問合わせ先】 070-5477-0718（月～金 10時～15時）
✉ orangedoorsendai@gmail.com

【主 催】 おれんじドア 代表 丹野 智文

【後 援】 宮城の認知症をともに考える会
認知症当事者ネットワークみやぎ
認知症の人と家族の会宮城県支部
認知症介護研究研修センター
東北福祉大学
宮城県 仙台市

【若年認知症のつどい『翼』】

若年期の方を中心に、認知症の方に楽しんでいただける企画を用意した、ご本人のための集いです。皆さんの笑顔に出会いたい、ここに来たら元気になる、そんなふれあいができれば・・・と願っています。『翼』合唱団もあります。是非お越しください。

- 日 時：毎月第1・3木曜日
10時30分～15時00分
- 場 所：南光台市民センター
仙台市泉区南光台7-1-30

- 参加費：600円（昼食代含む）

※介護者の集いも行っております。
※詳細はお問い合わせください

《お問合せ先》

公益社団法人 認知症の人と家族の会
宮城県支部
仙台市青葉区本町3-7-4 宮城県社会福祉会館2階
TEL/FAX 022-263-5091
（月曜日～金曜日 9時00分～16時00分）

【スポーツカフェ「ほっと」】

- 日 時：毎月第2・4木曜日
10時00分～12時00分
- 場 所：南光台コミュニティーセンター
仙台市泉区南光台7-1-33
- 参加費：100円

若年認知症の人の行き場所・運動できる場所の必要性を家族が感じて始めました。ラジオ体操で始まり、身体を動かしてからお互いの悩み相談や本人の想いを聞いたりしながらお茶のみをしています。

《お問合せ先》

公益社団法人 認知症の人と家族の会
宮城県支部
若年認知症のつどい「翼」
☎ 022-271-0956
☎ 080-3320-4607
✉ h.shiokawa@jcom.home.ne.jp

【仕合わせの会】

- 日 時：毎月第3土曜日
（第4土曜日開催の可能性もあり）
10時30分～12時00分
- 場 所：仙台市市民活動サポートセンター
仙台市青葉区一番町4-1-3
- 参加費：500円

もの忘れなどに悩むご本人たちが交流しながら、前向きに生活するための知恵や工夫などを話し合っています。

《お問合せ先》

いずみの杜診療所 地域連携室
☎ 022-341-5850

仕合わせの会

仕合わせの会は、もの忘れなどに悩むご本人の集いです

毎月、第三週土曜の午前中、ご本人が主体となって開催しています。

参加を希望される方には、事前にお手紙で、日時など、詳細をご案内しています。「自由参加」となっておりますのでお気軽にご参加ください。

仕合わせの会

- 日 時 毎月第三週土曜日 10時半～12時
- 会 場 仙台市民活動サポートセンター
仙台市青葉区一番町4丁目1番3号
- 最寄駅 地下鉄広瀬通駅 西5出口から徒歩1分
- 会 費 1回のご参加につき500円
※当日、会場にてお支払いください。

仕合わせの会では、例えば・・・

以下のようなテーマの中からひとつ選んで、参加者同士で共感しあったり、意見交換をしたりします。

- 近況（最近のできごとや、思ったこと）
- 今、したいこと、これからのしたいこと。
- 思い切って話してみよう！
もの忘れの不便や不安。
- 前向きに生活するための知恵や工夫。

お問い合わせ先

仕合わせの会 事務局
いずみの杜診療所 地域連帯室
担当：田中・川井
022-341-5850
080-2807-8809（川井）

みなさんのご参加を、お待ちしております！

【運転免許を考える本人のつどい】

- 日 時：毎月第2火曜日
10時00分～11時30分
- 場 所：いずみの杜診療所 2階
カフェルーム
仙台市泉区松森字下町8-1
- 参加費：無料

車の運転免許について率直に話しあうご本人のつどいです。

《お問い合わせ先》

いずみの杜診療所 地域連携室
☎ 022-341-5850

【おれんじドア in わっカフェ】

- 日 時：毎月第2木曜日
12時45分～13時45分
- 場 所：みはるの杜診療所 1階 わっカフェ
- 最寄駅：仙石線陸前高砂駅 徒歩5分

《お問い合わせ先》

みはるの杜診療所わっカフェ事務局
☎ 022-254-7201

【せせらぎの会】

- 日 時：偶数月 10時～12時
- 場 所：宮城県大崎合同庁舎 または
栗原市市民活動支援センター
- 対 象：若年性認知症の本人・家族

- お申込み：開催日の3日前まで電話で下記のいずれかへお申し込みください。
 - お問い合わせ：宮城県北部保健福祉事務所
高齢者支援班
☎ 0229-91-0713
大崎市高齢介護課
☎ 0229-23-6085
栗原市介護福祉課
☎ 0228-22-1350
- ※または、お近くの地域包括支援センターまで

【ほっとする会】

- 日 時：不定期
- 場 所：東松島市老人福祉センター
- 対 象：若年性認知症の本人・家族
- お問い合わせ：東松島市社会福祉協議会
☎ 0225-83-2851

【連珠の会】

- 日 時：奇数月 第3火曜日
13時半～15時半
- 場 所：石巻保健相談センター
- 対 象：若年性認知症の本人・家族
- お問い合わせ：石巻市役所 健康部介護保険課
☎ 0225-95-1111

仙南圏域若年性認知症

【Sakura カフェ】

- 日 時：2か月に一度
- 場 所：仙南地区2市7町巡回

《お問い合わせ先》

いずみの杜診療所 RBA 相談室
☎ 022-346-7068

【わたしたちの座談会】

- 日 時：毎月第4金曜日
- 場 所：名取市文化会館
- 対 象：若年性認知症の本人・家族

《お問い合わせ先》

名取市介護長寿課 長寿健康係
☎ 022-724-7111

認知症当事者ネットワークみやぎ

認知症当事者ネットワークみやぎは、主体的に生きるご本人を応援するために、2019年4月より一般社団法人としてスタートしました。認知症をはじめとする病気や障がいを感じる当事者が、その経験を活かしながら市民として社会に参画・貢献することを応援し、当事者の尊厳と可能性が大切にされる「地域共生社会」の実現を目指しています。

認知症だからこそできること

(代表理事 丹野 智文)

認知症と診断された当初、私は「認知症＝終わり」と感じて絶望と不安の中にいました。そんな自分を変えてくれたのが、当事者との出会いです。

自分も同じように「認知症でもできること」があるのではないかと、そう思うようになりました。

まずは、認知症と診断されたご本人が、私と同じように元気を取り戻せるようにと、ピアサポート活動を始めました。また、病気や障がいによって当事者がどのように感じているのか、どの部分のサポートがあれば生活しやすいかを、講演活動を通じて広く世の中に知っていただきたいと考えるようになりました。

今では、社会に向けて当事者の声を発信することが、社会を変える一歩となっているのだと実感しています。「認知症でもできること」から「認知症だからこそできること」へ。特に宮城県には私以外にも、認知症当事者として講演活動をしている仲間がたくさんいます。

リカバリーカレッジ

人としてあたりまえのこと(権利 rights)が、認知症という障がいによって諦めさせられたり、奪われたりすることがあります。リカバリーカレッジは、その権利 rights に気づき、取り戻していくことをとおして、張りのある主体的な生活を回復(リカバリー)していくために始められました。「認知症当事者ネットワークみやぎ」の活動の一つで、当事者と関係者が水平な関係で話し合い、学び合います。「当事者だからこそできること」を活かしながら、認知症と診断され人を元気づける活動や地域での講演活動、そして町づくりに向けた提言など、市民活動としての広がりを持ちながら意欲的に活動しています。ご興味のある方は気軽にお問い合わせください。

《お問合せ先》

認知症当事者ネットワークみやぎ 事務局

☎ 022-771-1852 (佐藤・小原)



社会とつながりながら、主体的に生きる
若年性の認知症に不安を抱える方の
相談窓口



賢治画

いずみの杜診療所 地域連携室
RBA相談室 (若年性認知症RBA相談部門)
☎ 022-346-7068

**無料
相談**

※いずみの杜診療所が宮城県より若年性認知症施策総合推進事業の委託を受けて実施します。

受付時間

(平日) 9時から16時まで

対象者

ご本人・ご家族

一般企業・若年性認知症と診断された人を雇用する企業
若年性認知症支援に関わる雇用対策・障害福祉・高齢者福祉等の関係者 など

認知症疾患医療センターの中に
RBA相談室を設置しています。
専任の **コーディネーター** と
診療所の **認知症サポート医** や
精神保健福祉士、社会福祉士などが
対応します。

例えば

- 認知症という障害の理解
- 障害への配慮や向き合い方
- さまざまな制度の活用方法
- 仲間との出合いや活躍の場づくり など



RBA(Rights-Based Approach) は、「国際的な人権基準をもとに、認知症の人が自らの権利を知り、要求することをエンパワーし、権利を尊重し、守る責任のある責務履行者、例えば個人や機関、企業、専門職の説明責任と履行能力を高めるアプローチ」と定義されます。(林真由美)

※林真由美さんはエディンバラ大学の「認知症の体験研究エディンバラセンター ECRED」の交流研究員です。

認知症疾患医療センター
いずみの杜診療所
地域連携室
RBA相談室

〒981-3111 仙台市泉区松森字下町8-1
022-346-7068
(FAX) 022-772-9802
✉ izumi-renkei@izuminomori.jp

令和元年度宮城県若年性認知症施策総合推進事業

RBA情報誌 宮城県版

令和2年3月26日発行

【宮城県若年性認知症施策に関する問合せ】

宮城県保健福祉部長寿社会政策課

〒980-8570 宮城県仙台市青葉区本町3丁目8番1号

TEL 022-211-2552

【情報誌に関する問合せ】

医療法人社団清山会

(令和元年度宮城県若年性認知症施策総合推進事業受託事業者)

〒981-3111 宮城県仙台市泉区松森字下町8番地の1

TEL 022-771-1852

URL <http://www.izuminomori.jp/>

編集 医療法人社団清山会 いずみの杜診療所

RBA相談室 (若年性認知症RBA相談部門)

発行 宮城県保健福祉部長寿社会政策課