

## 一人で悩まずに、一緒に誰かと考え、話すことはとっても大切です

「もしかして…」と自分や周囲の人が思ってもなかなか、認知症と診断されるのが怖くて受診をしないという話を聞きます。しかし、認知症は脳の病気です。風邪をひいたら病院に行くように、おかしいと思ったらすぐに受診をするか、地域包括支援センターなどで相談をしてみてください。年のせいかも知れないと思って、放置した結果進行が進み、手遅れになるというケースがよくあります。そうならないため、自分自身が、そして周囲の人たちが認知症への理解を深めて、いざというときの気づきにつなげることがとっても重要なことです。また、現在介護で大変な思いをされている人には、一人で悩まずに、相談員や地域のサロンなどを利用し、一緒に考え、話すことを大切にしたいと思います。

「当時、認知症についての知識を少しでも持っていれば『おや?』と思っただけかもしれません。認知症は人ごとではありません。誰でも起こり得るものなんです。そして認知症について多くの人に興味と関心を持ってもらい、気づきにつなげてほしいと思います。また、認知症の家族を持つ人たちにも、こうしたサロンがあり、一人じゃなく、会話や相談ができる場所があるということを知って欲しいです」

埼玉セントラル病院  
認知症看護認定看護師  
鈴木 智子さん

Interview

→藤久保公民館で行われたサロンの様子。同じ悩みに皆さん耳を傾けます。



↑4年前に撮影された写真。サロンにも当初は参加していました。

藤久保公民館の一室で行われている若葉サロンの認知症Cafe。このサロンでは認知症の家族を持つ人たちが集まり、同じ苦しみ、悩みを話し合うことで、気分転換、ストレス解消を目的に開催しています。「主人が54歳の時でした。会社から連絡があり、『ご主人を病院に連れて行ってください』と言われてました。診察の結果、アルツハイマーと言われ、頭が真っ白になりました」と話すのは、若葉サロンを取りまとめる熊谷くるみさん。現在、ご主人の雄介さんは60歳となり、車いす生活で会話をすることも困難となっています。「会社でバリバリ働いていた人が、日に日に今まで出来たことが出来なくなっていく姿を目の当たりにし

# 若葉サロン 認知症 Cafe

一人で悩んだり抱え込まずに、同じ苦しみを持つ人たちが話しをすることで少しでも心が安らぐのなら……。住民が自発的にサロンを開催し、認知症の理解を深めています。

同じ悩みを分かりあえる居場所を作りたかった

同じ悩みをもつ家族が集まるサロン

認知症を持つ家族が抱える悩みや苦しみを少しでも解消しようと2011年の春、熊谷さんはこの若葉サロンを立ち上げました。「主人が若くして認知症を患ったので、『若葉』と名前を付けました。月に1回、藤久保公民館でこのサロンを開催しています。お茶を飲みながら、認知症の悩みや苦しみを話すことで、すっきりするんです。また、介護の経験を、同じ境遇の立場

になったばかりの人たちへ伝えることもできます」

数年前まで仕事をし、サロン立ち上げ当初は一緒に参加していた雄介さん。くるみさんがご主人に対して『おかしい』と気づいたのはいつごろだったのでしょうか。

「今思えば、診断を受ける1年前、主人が大腸ポリープを患った際、医師からの質問に答えられず、的外れな回答をしていました。おかしいなと思いましたが、それ以外は何も変わらないうし、仕事もこなしていたので、認知症の初期症状だとは夢にも思いませんでした」

誰もが当事者となる可能性を秘めている

「当時、認知症についての知識を少しでも持っていれば『おや?』と思っただけかもしれません。認知症は人ごとではありません。誰でも起こり得るものなんです。そして認知症について多くの人に興味と関心を持ってもらい、気づきにつなげてほしいと思います。また、認知症の家族を持つ人たちにも、こうしたサロンがあり、一人じゃなく、会話や相談ができる場所があるということを知って欲しいです」

## 若葉サロン 認知症 Cafe

認知症の人、介護している人、認知症に関心のある人、誰でも参加できます。一人で悩まずに、お茶を飲みながらお話をして気分転換、ストレス発散を一緒にしませんか。

日程

6月23日・7月28日・8月25日  
9月29日 (全て火曜日)

時間

13:30 ~ 15:30 会場 藤久保公民館

問 熊谷 ☎ 049-258-7540



↑ご主人とツーショット。この笑顔を取り戻すまでの道のりはとても険しいものでした。

認知症 Cafe 若葉サロン  
熊谷くるみさん