

認知症への正しい理解と効果的な予防

第4回町民人権講座 (9/15)

鳥取大学医学部教授 ^{うらかみ かつや} 浦上 克哉さん



認知症高齢者数は約462万人、65歳以上の7人に1人が発症しており、認知症は「身近な病気」であることがわかります。認知症には約100種類の病気がありますが、中でも7割近くがアルツハイマー型認知症と言われており、昔のことはよく覚えているが最近のことを忘れ、運動障害がないのが特徴です。また、認知症は20年から30年かけてゆっくり進行する穏やかな病気です。だからこそ早期発見・早期治療が重要となります。

認知症の一步手前のMCI（軽度認知障害）と呼ばれる認知症予備群は約400万人いると言われていたますが、この段階での検診と予防が大きなカギを握ります。予防には何よりコミュニケーションやバランスの取れた食事、運動習慣が有効とされており、

鳥取県琴平町の取り組みを紹介してくださいました。その他にも俳句や短歌といった創造的な活動や日記を書く、日頃使わない神経を使う、利き腕と逆の手を使うなどが効果的なようです。

一方、国においては2015年に新オレンジプランが作成され、その中に認知症の当事者の視点を重視した文言が新たに掲げられました。今までの認知症施策は、ともすれば認知症の人を支える側の視点に偏りがちでしたが、認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域の良い環境の中で自分らしく安心して暮らし続けることができるように取り組んでいくことが望まれます。本人の気持ちを聞く、一人の人間として尊重し本人視点のケアをしていく、このような家族や周囲の対応次第で患者の症状は良くも悪くもなるのかもしれない。

認知症の人に「忘れないでちゃんと覚えておいて。」といっても無理な話です。やさしい言葉、声かけで安心感を与えてあげることが大切です。「忘れても良いよ。私たちが覚えておいてあげるから。」こんなあたたかい世の中になってほしいものです。



「認知症の人は、忘れてはいけないことを忘れて困っている」という言葉にはっとされました。好きで認知症になっているわけではないので、そこにどれだけ想像力を働かせられるのか、気を付けていきたいと思いました。

認知症の正しい理解の必要性を改めて感じました。認知症ということで人権が尊重されないということがないように、安心して暮らせる地域づくりをしていくことが大切であることに加え、認知症の予防ができる地域づくりをしていくことも重要であることが分かりました。

人権のつどい2018

12月8日(土)

13:30~15:50 (13:00開場)

美浜町生涯学習センター **なびあす**

sign! sing!! smile!!!

手話と歌で笑顔になろう

子どもの

才能の見つけ方・伸ばし方

~明るく、楽しく、あきらめない~

80分

世界の第一線で活躍するピアニスト・辻井伸行さん。彼の目が見えないと知った時、不安や苦悩の中、目が見えない我が子の可能性を信じ、「本人が楽しければ私はそれをそばで応援したい」と、やりたい気持ちに「ノー」と言わない。それが伸行さんの感性につながると考え「伴奏者」として明るく前向きに歩んできた子育ての思いをフリーアナウンサーとしての経験を生かし、伝えます。

40分 **yokko** シンガーソングライター

高校・大学と音楽科でピアノを専攻。19歳の時、原因不明の病気で入院。これが生きる目標を考えるきっかけとなり、退院後に歌の勉強を始める。ピアノ弾き語りを始めて一年半ほど経った頃、約2週間全く声が出ない状態に。その後声はできるようになったが、通い始めた手話教室で出会った聾(ろう)の講師との会話をきっかけに、手話をつけて歌い始め、聴こえる・聴こえないに関係なく、より多くの方が共に楽しめる場所づくりをめざしています。



ピアニスト辻井伸行氏の母

辻井 いつ子氏

入場無料

※入場整理券が必要です。

整理券のお求めは、なびあす・各公民館(山東・耳・南西郷・北西郷)まで

※1回でのお渡しは、お一人4枚までとさせていただきます。

整理券 10/17(水)より配布開始!

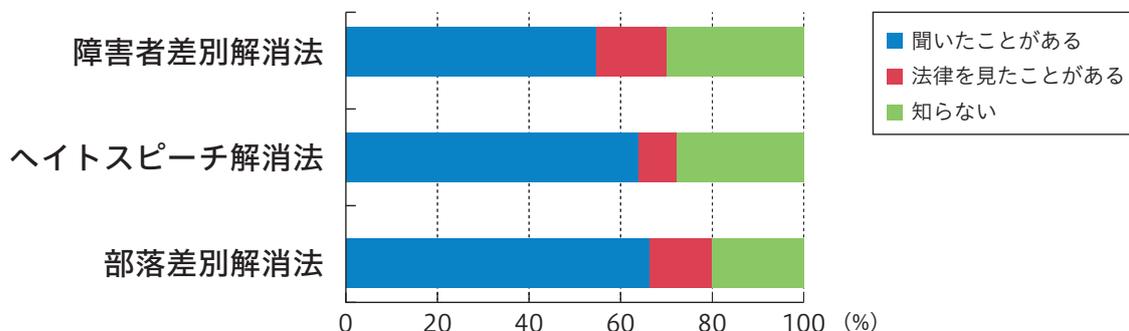
全席自由

ご存じですか?

「人権三法」

by 作品公募・意識調査部会

作品公募・意識調査部会では、「人権三法」に関するアンケートを行っています。
今年度の第1回～第3回町民人権講座の参加者の皆さんにご協力を頂いた、集計結果を紹介します。



この記事を読んでいただいている皆さんはいかがですか？

人権三法は差別を解消するために、平成28年に施行された比較的新しい法律です。

『障害者差別解消法』 (障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律)

障がいの有無によって差別することなく、お互いに尊重し合いながら、共に生きることのできる社会の実現を目指しています。

『ヘイトスピーチ解消法』 (日本に居住している外国出身者に対する不当な差別言動の解消に取り組む法律)

日本に住む外国出身者やその子孫に対する、心ない差別発言をすることがなくなることを目指しています。

『部落差別解消法』 (部落差別の解消の推進に関する法律)

今もなお、部落差別があることをふまえ、「部落差別はゆるされないもの」という認識のもと、部落差別のない社会の実現を目指しています。

人権コラム

「いじめ」

ひとは、誰もがかけがえない存在である。わけもなく他人から嫌なことをされたり、言われたりすることがあってはならない。

私の子どもが、保育園に通っていた頃だろうか「チクチク言葉」「ふわふわ言葉」なるものを習って来て「今のチクチク言葉やわ」「今のふわふわ言葉やわ」とよく言われたものだ。しばらくの間こうしたことが続いた。

子どもが大きくなるにつれ、いつの間にかこの様な掛け合いをすることもなくなった。

チクチク言葉…言われると傷つく言葉である「アホ・バカ・のろま・最低・うざい等」、ふわふわ言葉…言われると嬉しい言葉である「ありがとう・ガンバレ・よろしくね・どうしたの・すごいね等」

ひとは、色々な人と関わりを持ちながら生きていく。助けてもらったり、助けたりと、お互いさまに。家族・友人・地域住民・職場の上司、同僚、先輩と良好な関係を築くには、会話は欠かせない。しかし「チクチク言葉」とともにそれらに類似する言葉が多ければ多いほど関係を損なう恐れがある。

ひとは、怒り顔で接すると相手も警戒して心が閉ざされる。逆に、笑顔で接することで心が開かれ、お互いを尊重し合える。そのためには、相手を思いやりながら「ふわふわ言葉」を掛けることが大切になってくる。子どもが保育園を卒業して、もう10年程経過するが、改めて子どもから言われた「今の…やわ」が実に印象深く、今更ながら大切にしなければいけないと感じる機会が多くなった。

SNSの使用で人間関係が希薄な現代においては、会話をしなくても過すことができる。便利な世の中だが、機械的で温かみが薄れていくように感じる昨今、思いやりのある人間関係を構築するために、今一度日常生活の中の『ことば』を見つめ直し、優しい時代の中でも、笑顔で楽しく暮らしていきたい。



「ふれあい」第65号をお読みになった読者の方より、おたよりが寄せられましたので紹介します。

- ◆ボランティアを辞典で引いて訳を見てみると「社会事業のために無料で奉仕をする人たち」とありました。地震や大雨、台風などで災害がたくさんあります。ボランティアをする人はいつもテレビで見ている、偉い人、尊敬する人。私は見ている涙が出ます。(Kさん)
- ◆子育てをしておりなかなか講演会に参加したりはできないので、いつも楽しく見えています。佐久間レイさんの記事、とても優しく素敵でした。全員違うが同じ命って当たり前だけど、なかなかそうはいかない世の中ですよね。一人ひとりがこの当たり前を意識しなくてはなりませんね。見出しのフォントや色が今までと雰囲気変わったような…。親しみやすく今回の感じすごく好きです。(Kさん)
- ◆カラー刷りで見やすく良いです。7月28日の映画、楽しみにしています。いそがしい日々ですが、映画を通していろいろ考えられる機会になればと思っています。(Tさん)
- ◆相手の気持ちや習慣を受け入れて認め合うことが大切だというジェフバーグランドさんのお話、とても共感できました。皆こういう心で世の中が平和になって欲しいと思います。(Iさん)

1	6	9			16	18
2				13		
		10				
	7			14		
3		11				19
4	8			15	17	
5			12			

■ 応募方法 ■ (郵送、FAX、E-mailいずれかをお願いします)

- 答え・住所・氏名を別紙とじこみ用紙に書いて下記までお送り下さい。
〒919-1141 美浜町郷市29-3 生涯学習センターなびあす内 人権協事務局
※ FAX (0770-32-1222) E-mail (jinkenkyo@town.fukui-mihama.lg.jp)
- 〆切は、平成30年12月25日(火)です。
- 正解者の中から抽選で、図書カードをお送りします。
- 前号の人権クロスワードの正解は「ボランティア」でした。
たくさんのご応募、ありがとうございました。今回の当選者は
二反田 静さん 前田 美保子さん 石丸 裕子さん
知場 敬恵さん 黒川 泰至さん
以上の皆さんです。おめでとうございます!

人権クロスワードパズル

黄色のわくの中の文字を使ってできる言葉が答えです。



ヒント：みんなで「○○○○○」

ヨコのカギ

1. まぶたを閉じて、またすぐに開くこと
2. 美浜町は35度36分あたりに位置しています
4. 中国の首都
5. ルーシー・モード・モンゴメリが著者の小説「赤毛の○○」
7. 日本のパスポートの表紙に描かれている花
10. 花を活ける容器
11. 100年をひとまとまりとする表し方
12. 米と具を柔らかく煮た料理
13. 大聖堂が有名なドイツの都市
14. 長崎県が国内生産量1位のオレンジ色の果物
15. 政権を担当する政党のこと
16. 金属製のまるい打楽器

タテのカギ

1. 保温または保冷に用いる容器。○○○瓶
3. ボウリングで、第2投ですべてのピンを倒すこと
6. 中国の想像上の動物で、人の悪夢を食うといわれている
8. 食パンなどに使われている重さの単位
9. 四角形には2本、五角形には5本あります
13. 微生物などを、拡大して観察する装置
16. アメリカの通貨単位
17. バレーでネットの近くにボールを上げること
18. 天井と鴨居の間の、格子などをはめた所
19. 着替えること

編集後記

先日、学校で祖父母行事が行われました。終わりのあいさつ以外あまり用のない私は、今年もカメラマンを頼まれ、快く引き受けました。娘にちょっといいデジカメを借り、望遠レンズをつけ、あまり気づかれない距離でシャッターチャンスをつかまします。半ば盗撮まがいで、そこで切り取られた祖父母と孫の表情は、全く屈託のない、お互い安心しきった明るい笑顔ばかりでした。素敵な写真が撮れたのは、カメラがいいわけでもカメラマンがいいわけでもありません。二人の笑顔とその裏側にある愛情・信頼関係のおかげです。

「見た目問題」を知っていますか？ 顔などにアザ

があったり、病気などによる傷や変形、脱毛など見た目に特徴的な症状をもつ人たちがぶつかる差別や偏見などのことを言います。ある研修会で、生まれつき体の色素が少ないアルビノの方に出会いました。肌や髪が真っ白の女性を見たとき、少なからず「偏見」をもった自分に気づきました。見た目で声をかけづらくなった経験はありませんか？ その方が言っていたのは、「見た目を決めずに声をかけてほしい」ということでした。

人権協のテーマの一つは「ふれあい」です。SNSも「ふれあい」の一つの形かもしれませんが、お互い顔と顔をつきあわせたり、声と声で語り合う「ふれあい」を大切にしていきたいものです。(西)