

2022/3
No.284

WAC
WONDERFUL AGING CLUB
長寿社会文化協会

2022年3月25日発行 通巻284号
<https://www.wac.or.jp/>
E-mail: iken@wac.or.jp



ふれあい ねっと

Wonderful Aging Club Network and Communication



▼ 認知症啓発イベント「長谷川和夫先生が伝えたかったこと」
—— 長谷川和夫WAC元会長の「認知症ケア」講演記録を視聴

▼ 「認知症当事者に向き合う先生」看護師・五島シズさん

▼ 「働く認知症デイ」に取り組むWAC清水

▼ オンラインで高齢者疑似体験の研修

▼ 「チームオレンジ」の参加者へ研修

認知症啓発イベント「長谷川先生が伝えたかったこと」
長谷川和夫先生講演記録を視聴

長谷川 和夫 先生
認知症ケアの第一人者として、認知症の予防・ケアの推進に尽力されています。

五島 シズ さん
認知症ケアの現場で、認知症の当事者に向き合う先生として活躍されています。

3月6日(日) 14:00-16:00

千葉県福祉ふれあいプラザ
〒270-0281 千葉県千葉市中央区新大塚1-1-1
TEL: 043-261-2111 FAX: 043-261-2112



小町純一
常務理事

(千葉県福祉ふれあいプラザ
統括責任者)

5期目を迎えた「福祉ふれあいプラザ」 オンラインを活用し、さらに発信を

今から8年半前の2013年11月、友人とばったり出会って転職の誘いを受け、損害保険会社を退職し、公益社団法人長寿社会文化協会(WAC)の事務局長として入社しました。

畑違いの業界への転職だったので、当初は戸惑うことも多かったのですが、いろいろな貴重な経験をさせていただきました。

6年間の勤務が過ぎた頃、そろそろ自由な時間をもっと持ちたくなり、退職の申し出をしました。ところが、当協会の公益事業である千葉県福祉ふれあいプラザの仕事が少し手伝ってもらえないかと依頼を受け、3年前の7月から勤務を始めました。

昨年8月から「ふれあいプラザ」責任者に

そして、少しのお手伝いの約束でお引き受けしたはずが、昨年8月に統括責任者に任命され、今は重責を感じながら業務に専念しています。

WACの業務とは違い、より介護・福祉の現場に近い仕事であり、長年勤めた保険業界とは180度違う世界で第二の人生を過ごせる機会を頂いています。

勤務先である千葉県福祉ふれあいプラザは、千葉県北西部に位置する我孫子市にあります。我孫子市を少しご紹介します。

我孫子市は、江戸時代より水戸街道、我孫子宿の宿場町として栄えました。明治に入ると白樺派の志賀直哉、武者小路実篤、柔道家の嘉納治五郎など数多くの文化人が風光明媚な場所として手賀沼湖畔に住居や別

荘を構える文化都市として栄えたところです。北は利根川をはさんで茨城県取手市と隣接しています。

千葉県福祉ふれあいプラザは、3施設で構成する総合的な介護予防施設です。「介護実習センター」は福祉を学べる機会と交流の場であり、「介護予防トレーニングセンター」は県民の介護予防と健康づくりを、そして「ふれあいホール」は県民にスポーツや文化活動の機会を提供しています。

2006年8月に開館しました。以来、「県民に愛される施設を目指す」をスローガンに、千葉県の指定管理事業の指定管理者として4期16年間、千葉県の指導のもと高齢者の福祉増進に努め、開館以来260万人の方々が当施設をご利用されました。

コロナ禍で利用者が3分の1に

ところが、コロナ禍により当施設も休館を余儀なくされ、年間20万人を超す利用者が3分の1にまで落ち込みました。現在利用者は、以前の半分程度まで戻ってきています。

昨年11月には、前年開けなかった千葉県福祉機器展「介護ロボット地域フォーラム」を開催しました。51社に出展いただき、フォーラムや専門学部学生のためのワークショップも実施。介護事業所の方とはもとより学生の方々も多く集まり盛況でした。

翌12月には、嬉しいニュースが届きました。県議会で第5期の指定管理者に選定されたのです。

そして、3月には認知症啓発イベントを開きました。認知症研究の第一人者でWAC第3代会長であった長谷川和夫氏の講演ビデオの放映とクロストークをZOOMで行い、多くの方に視聴いただきました。4月からは第5期指定管理事業の初年度が始まりま

す。研修やイベントなどの規模を縮小して効率化を図りつつ、コロナ禍の中で培ったオンラインの活用拡大で発信を強化してまいります。

車椅子卓球とボッチャの体験会を企画

「介護実習センター」では、新たな企画として地域共生社会、多様な人材発掘のためコミュニティカフェ開設講座に加え体験型ボランティア研修を新たに開始します。

専門職研修ではテーマ別研修に加え、新たに指導者研修を、そして集いでは、仕事を持ちながら両親・祖父母の介護に関わる方が、定期的に情報交換や悩みを話し合う場として「働く世代のケアラーズカフェ@hibi」をオンラインで開催します

「介護予防トレーニングセンター」では、休止していた認知症啓発運動「ハッピースマイルエクササイズ」を再開。高齢者及び要援護高齢者の利用増加に向けた企画をしていきます。現在休止中の水中歩行装置「フロミル」の使用も、コロナ感染症が終息したら一日でも早く再開したいと思っています。

また、「ふれあいホール」では、高齢者はもとよりハンディキャップのある方も気軽に安心してご利用できるように、利用者の立場に寄り添った施設運営を目指します。新年度には、車椅子用卓球台とボッチャの用具を購入予定であり、一般や障害者スポーツ団体向けの無料お試し体験会などを企画していきます。ギャラリーでも、地域アート館としての機能を持たせ県民文化芸術活動に寄与するように運営していきます。

以上、盛りだくさんのメニューですが、職員一丸となって着実に業務を遂行して第5期初年度の基盤づくりを推し進めてまいります。

認知症ケア

長谷川和夫先生が
伝えたかったこと
WAC第3代会長を偲んで



長寿社会文化協会（WAC）が指定管理する千葉県福祉ふれあいプラザ（我孫子市）は3月6日、認知症啓発イベントとして「長谷川先生が伝えたかったこと」を開いた。長谷川和夫先生は、画期的な「長谷川式認知症スクール」の開発者として知られる認知症ケアの第一人者であり、WAC第3代会長も務め、昨年11月に逝去された。

先生が2005年9月に講演した貴重な動画を視聴しながら、3人の認知症ケア研究者・指導者が「私たちはそこから何を学ぶか」についてクロストークを展開した。

「コロナ禍のためZOOMウェビナーによるオンライン開催とした。当日は、升田忠昭WAC理事長の挨拶の後、京極高宣WAC会長が「英国の臨床心理学者、トム・キットウッドが開発した」認知症ケアのパーソン・センタード・ケアをいち早く日本に紹介された。そして実践された人として尊敬していました」と長谷川先生の功績を紹介した。次いで、長谷川先生の講演が画面に流れた。

認知症でもだいじょうぶ

講演再生

長谷川和夫

私の家では、義父が亡くなる5年前の81歳の時にアルツハイマー病になったんです。

だんだんもの忘れがひどくなってきて、最初の頃は本人も自覚していて、「和夫さん、僕大丈夫でしょうかね？」というので、「そついつつうに気が付いています。うちは大丈夫ですよ」と答えていました。

ですが、3年くらい経ったら夜中に騒いだり、家から飛び出したりするなど行動障害も出てきて、家においても言葉遣いが丁寧になってきました。

娘から不安解消の一言

ある晩、一緒に夕ご飯を食べていると、義父が「困ったなあ」と頭を抱えているので、みんな「どうしたの？」と聞いたんです。「皆さんはどちら様でしょうか……？」と言われ、家族みんなしんとなくなっていました。

これはアルツハイマー病の第3期、相貌失認で、親しい人や一緒に暮らしている人の顔も認識できなくなるんです。家内から「あなたの専門でしょ、なんとか

言いなさいよ」と言われました。私も専門家ですから、ここで何かきちつと言わなきゃと思ったんですが、なんて言っているか分からない。

そしたら、隣に座っていた私の20歳の娘がこう言ったのです。「みんな私たちおじいちゃんのことをよく知ってるからおじいちゃんが分かんなくても、心配ないよ」。

そうしたら義父が、「そうなの？みなさんよく知ってくださるんですか。それなら安心しました。こういう対応が、いいんですね」。

認知症の3段階

私たちの脳は、朝から晩まで認知機能をフルに働かせて一日を過ごしています。認知症は、その機能が病気になる、脳の神経細胞がうまく働かなくなることで、症状が3段階で出てきます。第一が「記憶の低下」、第二が「認知の障害」、第三が「生活の支障」です。

「記憶の低下」は、ちよつと前の自分の体験したこと全体をスボツと忘れてしまう。

次に言葉のやりとりがうまくいかなくなる。「認知障害」です。言葉を聞いた時に、どういう意味かということとちゃんと理解して、そして昔さういうことを言われたことがあるかどうかと記憶を検討して、適切な返事を出す。さういう判断がうまくいかなくなる。

場所や時間の見当がつかなくなる。私たちの生活は、時間と場所を認知しながら進行しています。それが分からなくなるのが「生活の障害」です。症状が進むと、慣れた場所、自分の家でも分からな

くなる。

料理など手順を踏む作業が難しくなっています。過去・現在・未来と、作業というのは時間的に進行していきますですよ。それが分からなくなってしまう。

また、抽象的な概念が分からなくなる。過去と今と未来、それぞれを切り離して考えられない。ミックスしてしまう。例えば、過去に朝7時に会社に行った人が、今も行かなければならないと思ってしまう。

さうした障害は全部一緒に来るわけではありませぬ。時間がずれて段々やって来るのです。

「不安」を消す声掛けを

認知症の人のもの忘れは、体験の全体を忘れてしまいます。これを「エピソード記憶の低下」といいます。

過去・現在・未来の流れが途絶えてしまふ。人間には、未来に対する記憶みたいなものがあります。未来に、これからさういうことをしようということは、過去からの時間の流れがあるから見当がつくと思ふのです。それがうまくいかなくなる。

認知症の人は、現在という場所だけにスポットライトを浴びていて、ちよつと振り返ると周りは暗くてよく分からない、



前の方も暗い。それでも不安になると思うんです。

認知症の人は「今ここ」が、不安なんです。体験のつながりがなくなりますます、いつも不安な気分であることになり

ます。ですから、認知症の人のケアをするときは「私がそばにいるからね、大丈夫ですよ」と話すことが、ご本人にとつて、とっても助かると思うんですね。

目を見つめるべし

認知症の人への接し方としては、まず、不安感を取る工夫をすることがとても大切です。私たちも楽しく、明るく、ゆったりした気分です。

「家庭で介護している私は四六時中そんなことはとてもできない」というお気持ちの方もおられると思います。そういう場合は、できれば外に援助を求めます。自分一人で抱え込まず、心身の健康と安定した気持ちを取り戻すことが大切だと思います。

それから、相手のペースに合わせてゆっくり話すことです。目を見て話すことがとても大切です。認知症を持っていると言葉のやりとりがうまくいかないんです。そのときは言葉以外の情報伝達を頼りにするので、一生懸命に相手の目を見ているのです。私たちの目を見て、いろんなことを了解しようとしておられると思います。

「人間として扱ってほしい」

神様が私たちに、ある人を派遣して「認知症のケアはこういう風にしたらいいよ」と、教えているのではと思うことが

ありました。

世界アルツハイマー病協会第20回国際会議が昨年（2004年）、京都で開催されましたが、それまでの国際会議ではなかったことが起きました。認知症を持つた人が2千人も入る大ホールで講演したのです。

その越智さん（俊一さん・故人）が「私が一番やりたいことは仕事です。仕事をし、苦勞を掛けたお母さん（奥さん）に樂をさせてあげたい」と話され、みんな感動して、立ち上がって拍手でした。

それから、クリスティン・ブライデンさんというオーストラリア政府の高官だった方がいます。46歳でアルツハイマー病になり9年くらい経っていました。

病気になるたことで、「仕事をやめてください」と言われ、同僚もなんて言っ

て話していいか分からない、送別会もなく、誰も見舞いにも来なかった。そのクリスティンさんがNHKの「グロースアップ現代」の中で、「どういうケアをしてほしいですか」という質問に答えました。

「ゆっくり、目を見て話してください。私たちの思いを理解して、私たちがどんな不自由を持っているか、どんなふうに思いをしているかを理解してください。そしてケアをするあなた方も変わってください。私たちのことを人間として扱ってください」と話したのです。

今まで、「あなたは認知症でしょう。分からない人だから私たちに任せて。私

それに対して、ご本人たちは「ちょっと待って、気を付けるから」と言おうと思っても言えない。で、縛られる。きついですよね。

「尊厳」が守られているか

そうではなくて、認知症の人たちは「私たちの立場になってケアをしてください。Teet us with dignity（尊厳を持って私たちを扱ってください）」と言っているんです。

「尊厳」という言葉、日常語では使いませんよね。それはみなさんの尊厳が守られているからです。

我々は認知機能を持っているから、言葉で反論することができる。差別されたら、「バカにしないでよ。僕だって君と同じような権利を持っている。差別しないでよ」と言えるけれども、認知症の人たちは言えない。

クリスティンさんは、Dignity（尊厳）と、普段使わない言葉で言っているわけですから、これはいかに彼女が差別され、区別され、軽蔑されていたかということです。

認知症の人は私たちをどう見ているんだらう、認知症の人になったら世界はどんな風に映るんだらうかと考えてケアすることが大切なのです。

私たちの片っぱの足は認知症の人の世界に入るけど、もう片っぱの足は認知症をしつかりケアする専門職なり、人間としての考え方というのをちゃんと持ってその両方がある初めて、認知症の人をケアすることになるのです。そういう二つの足を持ってケアをすることが大切なのです。

長谷川式認知症スケールとは

認知症になっているか、またどの程度の進行度なのかを簡単に判定できるテスト。

- ここはどこですか
- 100から7を引き続けて
- これから言う数字を逆に言って下さい
- 野菜の名前をできるだけ多く言って下さい

など9項目の質問に答え、30点満点で評価する。20点以下だった場合、認知症の疑いが高いとされる。



長谷川先生
から
学ぶこと

「不安に寄り添う」 「尊厳を大切に」

長谷川先生の講演を視聴しながら、
ゆかりのある3人の認知症ケア
研究者・指導者がオンラインで話し合った。

中村考一さん

認知症介護研究・研修東京センター 研修部長

椎名淳一さん

老人保健施設ケアセンター習志野 介護主任、認知症介護指導者ネットワーク being ちば 代表世話人

西野雅信さん

千葉県福祉ふれあいプラザ 介護実習センター勤務、WAC 常務理事

椎名 長谷川先生のお話は、人柄そのもののきちんとした口調で、ユーモアもある独特な話し方は圧倒的な深さを感じます。

中村 私は同じ職場にいてご指導を受けてきましたが、話し相手の方々にどう説明したら分かってもらえるだろうかとか常々工夫していました。ご自分に厳しく、何回も練習されていたそうです。

西野 話芸のすごさを感じます。専門的なことをこれだけ身近に感じさせ、考えさせてしまう。冒頭に話された「お義父さんと娘」の夕餉の語りがあるからこそだと思います。

椎名 その夕食の場で娘さんが「私は知っているから大丈夫だよ」という言葉から、認知症の人の不安に寄り添い、心情を大事にする考え方がとてもよく分かります。こうした体験は、後世に伝えていくべきだと思います。ご自身の体験を十分に考察し理解されてお話しされているからこそ、説得力が出るのだと思います。

椎名 認知症の人たちの「今の不安」という指摘が重要だと思います。それが「大丈夫ですよ」という声掛けの大切さにつながっていく。「大丈夫ですよ」という言葉の必要性がよく分かりました。認知症ケアは、そこに尽きるのではないのでしょうか。

中村 長谷川先生の中で、この家族の夕食の場面というのは認知症の人を理解し、どう関わっていくかということとても大事なポイントなんだという手応えを感じます。

西野 講演の中で「尊厳」を強調されていました。尊厳はとても大事で、いろいろな方がいろいろな形でお伝えして

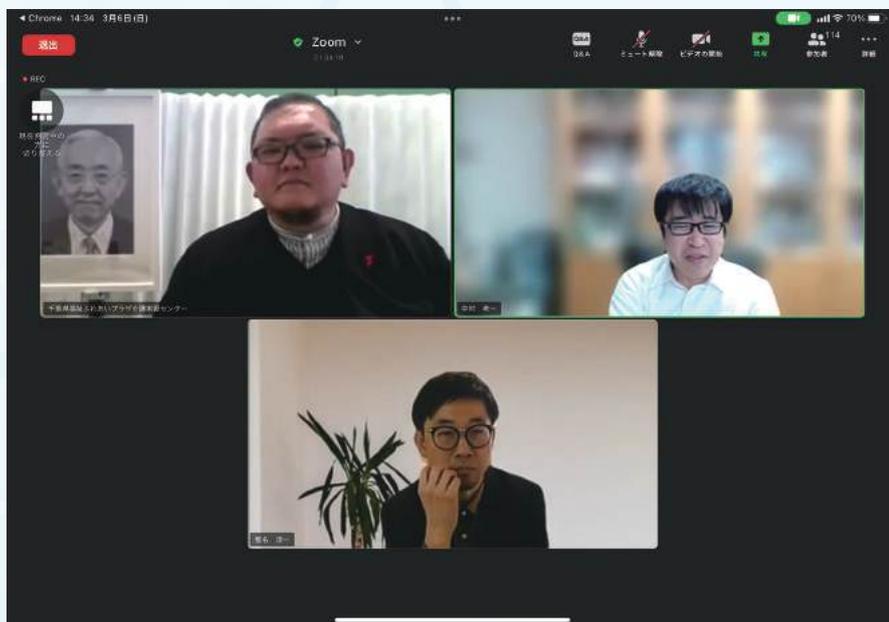
います。長谷川先生はクリスティン・ブライデンさんの言葉や体験を代弁しつつ、尊厳という言葉をお伝えになる。やっぱりそこが大事だということですね。

椎名 尊厳は、人によって理解が違ってしまう。先生のお話の通り、権利が主張できる人と、そうじゃない人がいます。環境によって権利を主張しづらい人たちがいます。私は老人保健施設に勤めています。施設入居者と通所の方とでは違うように思います。

お世話になっているから言えない、言いにくいという関係性があります。その中で、私たちの向き合うご本人たちにとつて、尊厳があるのか、尊厳を大切にできているのかということ、支援者一人ひとりが考えていかなければいけないと思うのです。

中村 尊厳と言われても、普段はなかなか考えないですね。長谷川先生はクリスティンさんの言葉を引用されて「尊厳という言葉は普通は口にしない。でも、それが脅かされた時に、言いたくなり、きちんと主張してました」と話されています。長谷川先生はそういうことを折に触れて思っている、考えてほしいと思われていたのだと感じました。

西野 長谷川先生ご自身



3人は ZOOM で登場し話し合った。右上は中村さん、左上は西野さん、下は椎名さん

が認知症になられて、「認知症になって初めて分かった」と本にも書かれていらつしやる。けれど、長谷川先生が17年前の講演の中で語っていたことと、当事者になったときとの違いから、本当に「分かった」というのは何なのだろう。長谷川先生にそこをお聞きしたかったと、すごく思いますよね。

中村 今日の講演から大分たって、自身の認知症を公表され「認知症になってもみえる景色は変わらない」と強調されていた言葉がとても印象に残っています。

認知症疑似体験の 開発リーダーに WAC会長だった 長谷川先生

常務理事・小林里美

昨年11月13日、元会長である長谷川和夫先生が亡くなられました。長谷川先生がWACの会長を務められたのは2007年5月から11年5月までの4年間です。

21年前の出会い

長谷川先生とWACとの出会いは、認知症疑似体験の開発研究委員会のメンバーになっていただけか相談に伺った2001年秋でした。

認知症疑似体験の発想は、高齢者疑似体験から派生したものです。精神的な世界をどのように体験プログラムとして世に生み出すか、本格的な研究委員会の立ち上げが必要だと思い、当時WAC職員でした町野美和理事と認知症の世界的な権威である長谷川先生を訪ねました。

聖マリアンナ医科大学の立派な副理事長室で町野さんと身振り手振りで説明したのを昨日のことのように思い出します。

熱意が伝わったのか、幸運にもご承諾をいただき、大変喜んだものです。

後になって考えれば、当時の一番ヶ瀬康子WAC会長への信頼と、厚生労働省が進めようとしていた「認知症を知り地域をつくる10カ年」構想に先生が関わり始めていらしたことで承諾いただいたのでしよう。認知症疑似体験研究開発事業は2002年、長谷川和夫委員長のもと日本財団助成事業としてスタートします。

認知症疑似体験の縁

同事業の委員会委員に、現在も法人賛助会員としてWACを支えてくださっているNPO法人ウェアラブル環境情報ネット推進機構の理事長である板生清東京大学名誉教授がいらつしやいました。

また、長谷川先生は作業部会委員として、看護師の五島シズさん、臨床心理士の小野寺敦志さんを推薦してくださいました。このお二人と板生教授の門下生である東京大学大学院生を中心に認知症疑似体験は制作されました。

当時、認知症介護研究・研修東京センターに在籍していた小野寺さんは、現在も千葉県福祉ふれあいプラザの「介護と心の相談」のアドバイザーとしてWACの事業に協力してくださっています。

五島さんとWACとの出会いは、認知症疑似体験の開発より数年前、WAC介護教室の講師を務めてくださったときに遡ります。認知症疑似体験開発後は、認知症疑似体験インスタクター研修の講師も務めてくださり、かれこれ25年以上お世話になっています。

認知症疑似体験が結んでくれた最大の縁は、千葉県福祉ふれあいプラザです。

千葉県が2006年に新設する施設に認知症疑似体験の設置を希望されたおかげで、指定管理者として応募するきっかけを頂きました。指定管理者となって既に16年の実績を得ています。

また、長谷川先生が初代センター長を務められた認知症介護研究・研修東京センターは社会福祉法人浴風会に所属しています。京極高宣WAC会長は会長就任時に浴風会理事長であり、長谷川先生のご縁が今も続いています。

認知症の人への深い理解

長谷川先生は、認知症と向き合い実践された研究成果を、医学分野から一般市民へと広げてくださいました。発案された認知症の判定テスト「長谷川式認知症スケール」は誰でも使える分かりやすいものです。誕生から50年近く経ちますが今でも広く活用されています。

先生は、認知症の人やその家族との垣根を低くして、地域で楽しく共に生きていく方法を示し続けてこられたと思えます。私たち一般市民にもできる、明るい微笑みやいたわりの言葉をかけることを教えてくださいました。

年を取ると記憶力の衰えから認知症の前兆を疑うこともよくあります。認知症の権威である先生が、自身の認知症を公表された時、そのお姿は、誰もが抱く認知症への一抹の不安に対して勇氣つけになったかもしれません。

WACは長谷川和夫先生を会長に頂いた公益社団法人です。先生の貴重な時間をWACに割いていただけたことは光栄なことでした。ご冥福をお祈りするとともに心から御礼申し上げます。

認知症の本人に 声を掛ける医師

長谷川先生の思い出

看護師・五島シズさん



先生が旅立たれる1年半ほど前にお目にかかった時、先生から「あの時は」とおっしゃった。先生と出会った時のことである。

聖マリアンナ医科大学病院の看護部長から連絡があつて、精神科病棟の開棟をしてほしいと依頼された。専業主婦になる決心で、26年間務めた日赤医療センターを辞めたが、専業主婦になりきれず、生きる目標を失い、うつ状態だった。

「あの時は」の出会い

1975年の早春、長谷川教授に初めてお会いした。その時の様子を、紹介し

た看護部長は次のように話している。「二人で物静かに、じつと相手を観察し、気持ちを確認しあっているように見えませんでした」。

私の日赤の最後の8年間は、精神科と脳外科の混合病棟の主任として開棟準備から携わってきたので、初対面の方に出会ったとき、言葉少なに相手を観察する習慣がついていた。

しかしその時のことは長谷川教授もかなり印象が強かったようで、折にふれて「あの時は」とおっしゃった。「あの時は」の言葉で、記憶は「出会い」の時に戻り、握手をしあうのが常だった。

病棟を開く

その年の7月に長谷川教授のもと、精神科病棟が開設された。教授は、学会などで不在の時を除けば、朝7時半には病棟に来られ、看護師の引き継ぎを聞かれた。

その後病室を訪れ患者さんに声をかけ、ご自分の目で観察されるのが習慣だった。教授が早いので、病棟医も早くに来て患者さんを把握していた。病棟は穏やかな一面、充実し活気にあふれていた。

長谷川先生は一人ひとりの患者さんに優しく声をかけ、訴えに耳を傾けていたので、患者さんから慕われていた。

ある時入院して間もない認知症のAさん(女性)が「私、ご飯を食べていません。ずっと食べてないです」と真剣な表情で先生に訴えた。「そうですか」と先生は優しく頷き、「あ、此処に(ご)飯食べた(と)書いてありますね」とカレンダーを指さし示したところ「ありがとうございませう」とAさんは納得した。

身近で世話をしている看護師が、カレンダーに書いてあることを伝えても納得してくれないAさんだが、先生の一言で納得された。開棟当時からだったので、認知症のケアも手探り状態だった。現実見当識訓練の一つとして、カレンダーを利用してしたが、先生は患者さんの生活面にまで協力してくださっていた。

外来での長谷川先生

病棟を開く前から外来の診断治療は行われていた。認知症医療で有名な長谷川先生の外来は、全国からご本人を連れて家族が受診に訪れた。先生はご家族の話に耳を傾けながら、ご本人に優しい笑顔に向けて「そうですか、大変でしたね」と答えられていた。

「家族の話は聞くが、本人には声をかけてくれない先生が多いのに、長谷川先生は違う」とご家族は感激していた。ご本人も先生を信頼し、診察を受けに来るのを楽しみにしていたという。

家族が勧めても絶対に薬を飲んでくれず困っている外来の患者さんに「ご飯を食べたらお薬飲んでください。長谷川です」と録音したテープを家族に持ち帰ってもらった。自宅で食後に再生すると「分りました」と言って薬を飲み、家族が助かったと報告された。

当時は認知症の人向けの福祉サービスはなく、介護は全て家族に委ねられていたのが家族の負担が大きかった。

1983年の春、長谷川先生が「デイケアを始めようか」と言われた。「はい、やりましょう」と即座に返答した。私は「統合失調症の人のデイサービス指導者研修」を受講していたので、対象は違っ

てもできる自信があった。心理療法士の方々が中心になり、準備、運営が始まった。家族会も同時に発足した。

1984年に国際アルツハイマー病協会がアメリカ・ワシントンで結成された。日本ではその翌年に在宅老人デイサービス事業が開始された。

しかし、認知症の人は利用できなかつた。スタッフが認知症の人のケアに慣れていないのが理由だったが、ケアスタッフの多くは認知症の人のデイサービスを導入したいと思っていた。再度、長谷川先生の提案で、地域の施設長やスタッフを対象に「認知症デイサービスの指導者研修」を始めた。その後、地域で認知症専門のデイサービスが徐々に広がっていった。

教授の一言

病棟を開いて5年目、看護師の一人が内科病棟に異動することになった。病棟会議の席で「誰の意向で勤務交代させるのか」と医師たちから問いただされた。

危惧していた事態になったと私は思った。大病院は教授や医局の権力が強く、医局の思いに沿わないと面倒なことになる。スタッフの約3割は、医師が勤めていた大病院から移ってきていた。

医局の先生方と看護スタッフの目が一斉に私に注がれ、「婦長の意向で、気に入らないから交代させるのか」と問いかけているように感じた。そこで、「私は看護部に所属していますので、看護部の方針に従います」ときっぱり言った。間を置かず長谷川先生が「このことは婦長に任せなさい。はい、解散」。その一言で以後、看護スタッフへの医局からの介

入はなくなった。

感謝をこめて

1980年、聖路加国際病院の賀集竹子先生編集の「老人看護の基本」が発行されることになった。そこに「老年期痴呆患者の介護」を書くよう長谷川先生に言われた。書くことに自信のない私は戸惑い、とても無理であるとお断りしたが、長谷川先生が指導してくださるということで承諾した。

それ以後何冊か認知症介護に関する本を出版したが、すべて先生が目を通し指導してくださった。

長谷川先生のもとで14年間仕事をしたが、誰に対しても何時も優しく、丁寧に接し指導してくださった。飾らない、偉ぶらない先生を患者さん、ご家族、スタッフ一同尊敬していた。先生との「出会い」は私にとって「幸運」であった。感謝と共にご冥福をお祈りしている。

五島シズ

看護師。1928年生まれ。日赤医療センターに勤務後、1975年から89年まで聖マリアンナ医科大学病院で精神科病棟婦長。その後、横浜市総合保健医療センターで看護部長に。2014年度日本認知症ケア学会・読売認知症ケア賞の功労賞を受賞



デイサービスで「働く」 認知症支援の「WORKWAC」

NPO 法人
「WAC 清水さわやかサービス」
理事長 松本利枝



洗車に精を出すメンバーさんたち

NPO 法人「WAC 清水さわやかサービス」（静岡市清水区）の理事長に私が就任したのは2017年。介護事業に携わって15年目でした。当時の法人は赤字運営で、理事長を引き受けてよいものか悩みましたが、「やりながら考えよう」と心を決めました。

でも、現実には甘くはなく、眠れぬ夜を随分と過ごしながら、「はたらくデイサービスWORKWAC」と「住宅確保要配慮者居住支援法人」を新しい柱としてスタートしました。

WORKWACは「社会参加」と「はたらく」がキーワードのデイサービスです。現在行っている仕事やボランティアは、

- ① 洗車（現在6カ所の事業所に出向く）
- ② フリーペーパーの配布、チラシ折込
- ③ マンションの外階段掃除、草取り
- ④ 農園作業（種まきから収穫、販売まで）
- ⑤ 配食ボランティア（月々金曜。1日3、4件）

⑥ 三保の松原の保全活動のボランティア
⑦ 当事者の語りの場等に参加
—— など多岐にわたります。

その日のメンバーさん（利用者）の様子を見ながら話し合っただけの有無を決めます。以前こんなことがありました。とても寒い朝でした。スタッフの間では午前中の洗車を実施するか躊躇していました。メンバーさんたちと相談することになりました。

「皆さん今日は寒いですね。〇▽事業所の洗車がありますがどうしますか」と声を掛けました。しばらく沈黙した後、「寒いしなあ…」「やめたほうが…」と、小声で呟くメンバーさん。また沈黙。

するとAさんが「行こう！」と声を上げてくれました。そこで、スタッフが寒そうにしていたBさんに「どうしますか」と尋ねると「運動しないとね」と前向きな返事がありました。

Cさんは「昨日も行ったよね、あそこ行つたよ」と話し、Dさんが「行って寒いと思う人は車の中に入れてもいいんじゃない？」

ない？」とまとめられました。約15分間の話し合いでした。

三保の松原で松葉拾いも

洗車の仕事は夏は暑く、冬は寒く、楽ではありません。車に水をかける人、同じところを擦る人、さまざまですが、黙々と熱心に取り組みます。

最後は皆で点検、終わるとお互いをねぎらう気持ちで「お疲れさま」とスポーツ飲料を一杯。なかなかの爽快感です。「これきれいになれば依頼した人も喜んでくれるし、次のお仕事にも繋がるね」と、話すメンバーさんもいます。

ポスティングは、様々な形状のポストがあり、入り口が分かりづらいのですが、皆で声を掛けあい助け合いながら行います。1時間の徒歩でのポスティングは良い運動です。

農園は車で5分くらいの所に畑があり、時間があれば水やり、草取りにせつせと通います。周りは山に囲まれ、青い空と澄んだ空気が爽やかで、作業終了後は周辺を散歩します。自然に力をもらい、パワーチャージしてきます。今年も収穫し



三保の松原に出向いて松葉拾い

た大根で沢庵を作り販売しました。来年の種や苗代になることを期待しながら。世界遺産にもなり有名な三保の松原の保全活動には、ボランティア登録をしています。松葉拾いを30分程行つと、ごみ袋7〜8袋にもなります。

メンバーさんたちは自分ができること、やりたいことを選び、無理強ひせず仲間と一緒に行動します。昼食時はお茶や味噌汁の配膳、食器洗い、帰り際には掃除もやります。

自らの認知症について話す人、黙って聞く人、頷く人、思いは様々ですが、ここに来ればその日の仕事があつて、自分を必要としてくれる人もいます。

町田市の「DAYS BLOG」で学ぶ

10年以上前、東京都町田市にある働くデイサービスの先駆者、「DAYS BLOG」の代表、前田隆行さんの話を聞き、1日体験に伺いました。

ここでは利用者自らが選択することにきちんと耳を傾けているか、自分たちが障害になつていないかなどスタッフの真摯に取り組む姿がありました。

厚労省や自動車ディーラーと長い年月をかけて実現させた「はたらくデイサービス」でした。働くメンバーさんたちのいきいきとした笑顔に、強烈にノックアウトされたことが昨日のことのように思い出されます。

私たちのWORKWACはBLGの真似から始まりましたが、WAC清水流が出来つつあります。運営もまだまだ楽ではありませんが、認知症と生きるメンバーさんたちに伴走していくことこそが私達の使命だと感じています。

「チームオレンジ」結成のための研修

江東区で認知症サポーターに実施

東京都江東区からの委託事業で、認知症サポーターへのステップアップの研修を1月13日、20日、2月10日、24日の4日間、江東区文化センターで実施しました。

認知症サポーターの次の活動の場として、「チームオレンジ」の編成メンバーになるための研修です。

「チームオレンジ」は、認知症の人や家族の日常生活の困りごとの解決を支援するチームです。特に、認知症と診断された直後のいわゆる「空白期間」での関わりがポイントです。メンバーが歩いて集まれるほどの小規模で編成し、認知症の人の参加も求められています。

主な活動は、話し相手、見守り、コミュニティカフェへの同行などを含めた外出支援などです。認知症の人の居宅に訪問する出前支援もあり、引きこもりを防止することが大きな目的です。

チームオレンジの担い手は、全国に1千万人以上も養成された認知症サポーターです。厚労省が2019年度から呼びかけたチームオレンジは、2025年までに全国の市区町村で整備することになっています。しかし、まだほとんど浸透していません。

研修の前に、受講希望者への事前研修会を開きました。認知症の勉強や認知症サポーター研修の復習として、あるいは「時間があるから」など参加者の思いは様々でした。チームオレンジを立ち上げてほしいということをはじめ、江東区の認知症の方々の状況や地域での具体的活動などを

説明しました。

実際の研修に参加された方は25人でした。

研修の内容は、認知症ケア論や地域活動をしている方の講演、レビー小体型認知症当事者の三橋昭さんの話、認知症カフェの見学実習などでした。残念ながら、見学実習はまん延防止等重点措置が発令されたため、中止となりました。

4日間とも、グループワークを取り入れて、チームオレンジを自分たちで立ち上げるためにはどうしたらよいかについて話し合いました。

参加者のアンケート回答を見ると、「リーダーとして活動するのは難しいけれどお手伝いならしたい」「都合がつかうときに参加したい」など高い参加意欲が感じられました。

(常務理事・収益事業担当/平野陽子)



2月10日の研修で行われたグループワーク

高知県社協にオンライン研修

高齢者疑似体験

高知県社会福祉協議会から、高齢者疑似体験・うらしま太郎インストラクター養成研修の依頼を受け、3月11日にオンラインで実施しました。

高知県内の社協では多くの高齢者疑似体験セットを活用していただいております。高知県社協での30セットを含め、県内の各社協を合わせると、総計約40セットとなります。

主に、小中学校や専門学校、それに夏祭りなどのイベントで使われています。

高知県社協でのインストラクター養成研修は、直接訪問し、集合研修で行っていましたが、コロナ禍で実施が見送られていました。

WACがZOOMを使ったオンラインでのインストラクター研修を始めたことで、39人に今回参加していただきました。

本来、インストラクターの養成研修は、その場でインストラクターなどからセットの付け外しなどの指導を受け、体験してもらっていました。それができなくなったのです。そこで、付け外し手順などをすべてパワーポイントを使って表示するにしました。

その結果、画面越しでも理解できるようになったと思います。

また、講師を頼んで講義していただいた専門用語の解説などについては、参加者に事前に学習してもらうように切り替えました。こうした工夫を重ねたことで、2日間の研修を1日に短縮することができました。

オンラインによるインストラクター養成研修になってから、参加者は毎回10人前後でした。ところが、今回は39人とこれまでの最多となり、時間通りに研修を終えられるかという不安もありました。

しかし、研修自体はスムーズに進み、最後のグループワークでは積極的な意見交換が行われ、運営側としてはホッと胸をなでおろしました。

オンラインでの研修内容については、まだまだ改善の余地があると思います。今後、より良い研修プログラムを組み立てられるようにしていきたいです。

コロナウイルスの影響がまだまだ続く中で、今後、どのようにしたら高齢者疑似体験セットをより多く、かつ安全に活用していただけるかを考えていきたいと思っています。

(事業部課長/向井隆泰)



WAC事務所でのZOOMを使ったオンライン研修の様子
(手前:インストラクターの三嶋さん、奥左:事務局の浅川、奥右:向井)

小川眞誠さんが逝去



動物の絵と鳴き声を使う回想療法に取り組む小川さん

戦友を失ったよう 鷹野義量 WAC元事務局長

小川さんは、コロナ禍にあって、中国・台湾など海外での活動が大きく制限される中、感染防止のため家族とも離れて事務所に寝泊まりしていました。日頃の活動の中でできなかった「小川心身療法」を執筆し、完成させました。同時に、事務所を東京・東中野駅前の実践に便利な場所に移そうとし、その移転の日にコロナ感染が判明して入院を余儀なくされました。「小川心身療法」は、認知症、パーキンソン病、うつ病などの症状改善・予防、発達障害児、知的障害児、脳性麻痺児、身体・知的・精神障害者などの症状改善を、薬や手術に頼らずに運動療法で実現しようというもので、小川さんご自身が開発したプログラムです。

WACとの関わりは、WACが1999年7月、埼玉県嵐山町で開催した「在宅介護フォーラム」に心身療法の実演に来て下さったことに始まります。

当時、医学の分野では、「人間の老化は不可逆性のもので、認知症（痴呆症）は老化に伴う治療不能の病である」との説が主流で、「認知症は治る」と唱えた小川さんの主張は見向きも

されませんでした。WACとしても、小川説には半信半疑でしたが、一部の人たちは、「認知症も早期発見し、適切な対応をすれば、症状は改善するかもしれない」と考え、小川さんの活動を支援しました。しかし、日本での広がりは遅々として進みませんでした。

たまたま、1996年頃、晴海で開かれた福祉機器展にWACが展示した「うらしまた郎」に関心を持った台湾の方々がWACを訪ねて来られて、小川心身療法にも興味を示され、台湾への導入が決まりました。

それがきっかけとなり、その後、上海、香港、フィリピン等に広がっていきましたが、日本では細々とした活動にとどまり、ようやく昨年からは脳外科や小児科クリニックの先生の眼に止まって、発達障害児の症状改善のための有効な手法として認識され、まさにこれからというところでした。

また、数年前のWAC大改革の時には、WACの正会員として総会で正論を展開して下さい、WACの組織的危機を乗り切る重要な役割を果たしてくださいました。

志半ばで、ご本人もさぞ無念だったとは思いますが、意志を貫いての生涯を閉じられたことに最大の敬意を捧げます。合掌。

台湾行きを誘われて

佐藤慶子

理事、株式会社「ふれあいサービスセンター」（千葉県大網白里市）社長

小川さんとお会いしたのは20数年前のことです。心身活性療法指導士の資格取得コースで講義、実技と優しい笑顔で3日間楽しい講習を受けました。

既に台湾で心身活性療法を広める活動をしており、頻りに台湾を訪れているようでした。台湾の生徒さんの気質、食べ物、ファッションなどを楽しくお話してくださいました。台湾に行つてみたいと思いました。

指導資格を頂き、皆さんでお茶を飲んでいる時に「佐藤さん、台湾に行つてみないか。仕事を手伝つてくれると助かるのだが」と声をかけてくださいました。

「ハイ、行きます」とすぐに答え、1カ月後には機上の人に。

資格を得たばかりですので、ボールを取つて来ることや数を数えることしかお手伝いできず、足手まといになってしまいました。昼食後「もう自由に遊びに行つていいよ」と

ふれプラや熊本支援で尽力

小林里美 事務局長・常務理事

理事の小川眞誠さんが、2月10日に亡くなられました。80歳でした。1997年に会員となり、2013年からは理事に就任されました。ご自身が創設された日本ゲール協会から

派生したNPO法人日本心身機能活性療法指導士会は、WAC法人賛助会員でもあります。

同協会の指導士の方々には、千葉県福祉ふれあいプラザの介護予防講習「ピンピンきりり初歩麻雀」で認知症予防を目指したトレーニング

言つてくださいました。外出から帰ると、高雄の夜市を案内していただきました。日本円で200円ぐらいの量の多い水餃子とお菓子をご馳走になり、あまりの安さにびっくり。目に入るもの一つが珍しく、ウアー、ウアーと声にならない声を出していたことを覚えております。今思うと何とも面白い出会いでした。

私は1986年6月からヘルパー派遣の会社を運営し、ヘルパー教育も実施しておりました。台湾の市政府の福祉課の方々と名刺交換がきっかけで、事業経験を生かしてほしいと言われ、台湾の介護の仕事をしている方々に講演などでの交流をコロナ前まで続けていました。

年に1〜2回でしたが20年余りおつきあいを続け親しい方も多いです。課長だった方が副県知事になりました。忙しい公務の中。夜は食事の時間をつくつて下さり、訪日時には旅行に行き楽しんでいただいています。

それも小川さんとお会いできたからです。リモート会議でお顔を見られたので懐かしく、嬉しく、早くお会いしたいと思つた矢先でした。

遠い天国に行かれましたが、優しい眼差しで私たちを見ていてください。ご冥福をお祈り申し上げます。

指導を行つていただいたこともあります。

2016年の熊本地震支援事業では、訪問先の施設を紹介してくださいました。被災地の方々に手打ちそばをふるまい、お年寄りに手指マッサージをしつつ生の声を聴いたり、支援の場を得られたのも小川理事の尽力のおかげでした。

温和な人柄にネバギブアップな行動力を持ち合わせていらした小川さんに、悲しみは似合わないような気がします。今日もきっと、いつもの陽気な笑顔で私たちを見守つてくださっているはず。ご冥福をお祈りいたします。

『ふれあいねっと』は、個人正会員103人、個人賛助会員496人のほか、以下の法人・団体のご協力により、発行しています。

あいおいニッセイ同和損害保険(株)／(N)ウェアラブル環境情報ネット推進機構／(一財)高齢者住宅財団／(公財)さわやか福祉財団／(N)SSSネットワーク／(公財)テクノエイド協会／(N)東京山の手まごころサービス／東友会関東支部／トッパン・フォームズ(株)／(一社)日本健康麻将協会／(一社)日本産業カウンセラー協会／(N)日本心身機能活性療法指導士会／(一社)日本青少年育成協会／久光製薬(株)／(N)りすシステム／YKK AP(株)

※五十音順。(株)=株式会社、(有)=有限会社、(一財)=一般財団法人、(公財)=公益財団法人、(一社)=一般社団法人、(公社)=公益社団法人、(学)=学校法人、(N)=NPO法人

表紙の写真は：

右上隅 ● WAC が運営協力・講師派遣する埼玉未来大学・コミュニティカフェ開設講座の受講生たち

右側の上から ● 千葉県福祉ふれあいプラザの出張一般県民研修・コミュニティカフェ開設講座の様子 ● 「はたらくデイサービスWORKWAC」で洗車作業をするメンバーさん (P8) ● チラシ折り込み作業 (P8) ● 令和3年度千葉県福祉ふれあいプラザ認知症啓発イベント「長谷川先生が伝えたかったこと」の参加者募集チラシ (P3～5)

左側の上から ● コミュニティカフェの現場で運営者の話を聞く埼玉未来大学の受講生たち ● 昨年11月に行われた「第15回千葉県福祉機器展2021・介護ロボット地域フォーラム」の様子 ● 高知県社協に高齢者疑似体験インストラクター養成研修をオンラインで実施 (P9)



2022年3月25日発行 通巻284号

発行人：升田 忠昭

編集人：浅川 澄一

編集：昆布山 良則、小山 環

発行：公益社団法人・長寿社会文化協会

〒105-0011

東京都港区芝公園 2-6-8

日本女子会館 1 階

TEL：03-5405-1501 (代)

FAX：03-5405-1502

制作：岡村直実 (JCユニット)

定価 1 冊 400 円

小山環さんが退職



小山環さんが4月末で退職されます。

小山さんには、WAC 本部事務局で総務担当の職員として長く勤めていただきました。主な業務に会員管理があり、WAC の個人・法人会員、WAC ポイントの皆様との窓口担当でもあり、多くの会員の方々と最も接している職員です。

2020 年度からは福祉サービスの第三者評価事業も兼任しています。多才な能力で業務遂行をしていただきました。お別れはとても残念ですが、小山さんの新しい門出を祝いたいと思います。
(常務理事／小林里美)

2015 年に服部万里子先生のご紹介で WAC に入職しました。

会員管理を担当し、全国各地で活動されているポイントや「ふれあいねっと」を楽しみにしている会員さんなど、たくさんの方の想いに触れることができました。

また、福祉サービス第三者評価事業の事務局を担当し、多くの評価者が使命感を持って WAC の事業を支えていることを実感しました。

お世話になりました皆様はこの場を借りて感謝申し上げます。ありがとうございました。
(小山環)

ご寄付の御礼

亀川昌一顧問より、長谷川和夫元会長の追悼に役立ててほしいとご寄付を頂戴いたしました。

ご厚意にお応えべく、「ふれあいねっと」今号の発行に活用させていただきましたことをご報告申し上げます。

誠にありがとうございました。

(理事長／升田忠昭)



あなたの暮らしをもっと豊かに、生き生きと

公益社団法人長寿社会文化協会 **WAC** へ入会しませんか!

WACはWonderful Aging Clubの略

楽しく年を重ねていきましょう!

個人賛助会員の年会費は3,000円、会員誌『ふれあいねっと』が届きます
(個人正会員の年会費は、10,000円)

●WAC会員の特典●

会員が安心してWACの活動に取り組めるよう、会員補償制度を設けています。

●ご入会およびお問合せ●

☎ 105-0011 東京都港区芝公園 2-6-8 日本女子会館 1 階 公益社団法人長寿社会文化協会
☎ 03-5405-1501 (代)

●年会費のお振込先●

ゆうちょ銀行振替口座 00150-1-33737 公益社団法人長寿社会文化協会

「ふれあいねっと」バックナンバーのご案内

1冊400円、かわら版は1部100円(いずれも税込) + 送料(メール便)でお分けします。代金後払い(郵便為替・銀行振込、手数料お客様負担)です。
在庫がなくなり次第販売終了となりますので、あらかじめご了承ください。

2021年12月号 (No.283)



- Message
WAC 勤続 22 年を迎えて
- 成年後見制度
コミュニティカフェを
市民後見の活動拠点に
- 主要事業の報告
コミュニティカフェ講座は対面で開講
22年3月で幕の「みなと*しごと
55」
- ふれプラの利用者は例年の半数に
- 神聖な会場で国旗の受け渡し
- 「編集長の眼」No.12

2021年8月号 (No.282)



- Message (升田忠昭 理事長)
生涯現役社会の実現に向けて
理事長 3 期目の抱負
- WAC 定時総会
コロナ禍でも 1331 万円の黒字
事業収入は 1790 万円の減
- 理事会
5 人の業務執行理事を決定
- 主要事業の報告
千葉市、埼玉県伊奈町、
東京都府中市で
コミュニティカフェ開設講座
- 全国の WAC ポイント一覧
- Ribinet (福祉理美容師ネットワーク)
が毛髪の寄付を受付中!!

2021年3月号・かわら版コロナ禍・医療特集号 (No.281)



- コロナ禍における訪問介護サービス
- インタビュー「聞こえの保障」の
大切さ
- 千葉県福祉ふれあいプラザから
認知症「症状」と「病気」の違い
- 教えて! 高齢社会 Q & A
統合医療について
- コロナ禍での私の新生活
～看護師の知識と経験を活かしながら
- 第 4 代代会長の藤井威さんが逝去

2020年11月号 (No.280)



- Message (升田忠昭 理事長)
「WAC のさらなる発展のために
柔軟な発送で時代を先取りする」
- 「死者」から学ぶ「普通の暮らし」
- WAC 定時総会
書面決議方式で開催
前年度収入は 2 億円超、
564 万円の黒字
- 主要事業の報告
各部門のコロナ対応
- 全国の WAC ポイント一覧
京極会長の著書紹介

2020年3月号・かわら版災害特集号 (No.279)



- 令和元年房総半島台風からの
コミュニティ活動
- 身近な人を守る防災対策を学ぶ
停電して、暑さと闘う
- 千葉県福祉ふれあいプラザから
体験の重要性～学びは知識 + 体験 +
分かち合いによって深くなる
認知症の人とのふれあいを仕事として
- 教えて! 高齢社会 Q & A
在宅介護サービス
- ふれあい広場

2019年12月号 (No.278)



- WAC 定時総会
赤字額大幅圧縮し、
財務体質改善進む!
常務理事 4 人体制に
- WAC 会員アンケート調査結果
9 割が生きがいを持ち、
社会的活動への参加も高率
- 主要事業の報告
ジャパネットが高齢者疑似体験研修
高齢者の就労支援セミナーを
60 回開催
- 全国の WAC ポイント一覧

ご注文

お送り先の郵便番号、住所、電話番号、氏名、希望の号、冊数を下記までお知らせください。

WAC ● E-mail : iken@wac.or.jp ● FAX : 03-5405-1502 ● TEL : 03-5405-1501
WONDERFUL AGING CLUB 公益社団法人長寿社会文化協会