

1事例目	2事例目
<ul style="list-style-type: none"> <li>・(買い物難しいので)東ソー生協のまちの送迎便(移動支援):送り迎えつきのサービスを使ってスーパーで買い物をしてみる。</li> <li>・物忘れ進むと、総合事業でヘルパーを利用し、環境を整備。、定期H.V 安心につながる</li> <li>・認サポやり図書館の展示イベントなどにグランドゴルフの人を誘う、ふれセンで啓発</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・外にベクトル向けてあげたら。外に出て生活の空間を広げてほしい。</li> <li>・ケアハウスの入所者の中で同じ趣味の人などを見つける。ケアハウス内で出来る活動を探す。ケアハウスの協力は必須。</li> <li>・近くの小学校の図書館活動に参加する。</li> </ul>
<p>自己肯定感が低い方かもしれない→今できていることをしっかり評価、誉める。できていることを認める、気付いてもらう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・メモ書きを習慣化</li> <li>・グランドゴルフ(ルールが覚えられない)で本人ができる役割を与える(準備や片付け)→居場所づくり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妹さん亡くなったあと…娘さんとの交流</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・元々エネルギーが豊富な人。今はエネルギーが不足している状況かも。“やりたいこと”をして“やりたくないこと”はやらないことも大切。グランドゴルフは本当にやりたいこと？ 他人に誘われてやらされている感？ 本当にやりたいことをやる。やりたいことを見つける手伝い、やる支援。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「この先どうなる？」不安。妹さんに頼れなくなる前に…次なる支援者につなげるアプローチ(元家族)</li> <li>・離婚はしていない。奥さんは難しくても、娘と関われそうなら、妹さんが元気なうちにつなげる。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・誰かに調理する機会。こども食堂への協力(みんなの食堂:隔月の開催)役割につながる。</li> <li>・認知症は誰もがなりうるもの、という理解を広げる。RUN伴に参加(すすめられれば)。“認知症の世界”BOOKも活用。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市民センター内の図書の利用。本の貸し借りができる(月1回)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・進行を緩やかにするための取組紹介</li> <li>・今の状態で十分できている、ということを書いてあげる。</li> <li>・グランドゴルフの人たちに認サポや見守りの役割で関わってもらう→チームオレンジに。カミングアウトできるように。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小学校で読み聞かせ。地域の人の読み聞かせ歓迎なので、関われば。</li> </ul>
<p>シルバー人材センターの学童預かり(有償?)          小学校の放課後子ども教室を活用できると良い。 15:00~17:00遊び体験(ボランティア)          グランドゴルフのルール難しく不適。本人に合ったものを提案しなおしてもらう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オンラインで囲碁のゲーム。パソコン×なので難しいかな?</li> <li>・市民センターに囲碁クラブある。男性も参加されてるサロンや通いの場もある</li> <li>・夕方(16時くらい)に不安定になる(うつ症状がひどくなる)ようなので、その時間帯にCMの訪問を。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・デイで囲碁をやってみる。</li> <li>・サービスC→ケアハウスの人と一緒に行くことになりました!</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・フラダンスをDSの中で取り入れる方法はないか。事業所に相談してみる。</li> <li>・本人のできる事で“ちょいボラ”を考えてみる(できる事で他者から認められる経験から自信を取り戻す)</li> <li>・認知症の方が自分のできる事で地域活動に参加できるよう認サポと連携(放課後子ども教室に参加できるよう、子どもたち対象に認サポ養成講座を行うetc)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ケアハウス内で囲碁ができる人を探す。いなければ携帯のゲームを使う。</li> <li>・ネットで囲碁の対戦をする。</li> <li>・ケアハウス側に、地域とのつながりを再開できる環境に戻れるように働きかける。</li> <li>・剣道4段を持っているということは、長く剣道をやっておられたということなので、それを活かせることができれば励みになると思った。近くの剣道の会に見学に行く、いずれ子どもの指導をする。</li> <li>・市民センターへ行っている移動図書館がケアハウスも回るルートを通ってもらえるとよいと思う。</li> <li>・ボランティアで囲碁に来てくれる人がいればいい。</li> <li>・外に出ることができるようであれば、碁会所まで行くのに送迎をお願いできる移動支援があればいい。</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>・グランドゴルフ仲間にフレイル予防や検診の話と併せて、認知症についてのお話を(何気なく)する(市や包括が講話してみる)。</li> <li>・グランドゴルフやフラダンスのメンバーと一緒に認サポを開催する。</li> <li>・オレンジチームを作って、本人のやりたいを見つけていく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ケアハウス内で囲碁ができる人を探す。いなければ携帯のゲームを使う。</li> <li>・ネットで囲碁の対戦をする。</li> <li>・ケアハウス側に、地域とのつながりを再開できる環境に戻れるように働きかける。</li> <li>・剣道4段を持っているということは、長く剣道をやっておられたということなので、それを活かせることができれば励みになると思った。近くの剣道練成会(スポ少)に見学に行く、いずれ子どもの指導をする。</li> <li>・市民センターへ行っている移動図書館がケアハウスも回るルートを通ってもらえるとよいと思う。</li> </ul>
<p>様々なボランティア活動等がコロナの影響で今まで通りではないが、うつや認知症の方に寄り添えるようなお話しボランティア等あるといいなと思った。</p>	
<p>定期的に自宅へ訪問し見守りや相談相手に行えるサービス</p>	
<p>世の中がコロナになり、外での交流も減り、交流の場・機会が減ったことが鬱や認知症の進行を加速させているのではないかと感じる。コロナも終息に向かっているので、昔の交流を再開すると共に、新しく交流できる場があれば参加しやすくなるのかなと思う。地域の高齢化が進んでいるからこそ子どもなど若い世代と一緒に交流できる機会が増えれば活性化と見守りに繋がるのではないかなと思う。</p>	
<p>メモが出来ている事は褒めたり、夫が亡くなられたことには寄り添ったお声掛けを意識してみるのも良いのではと思った。現状ゲートボールへの参加が中々自主的でないため、他の活動をご検討されてみるのも一つの手段と思った。</p>	<p>(両事例) なかなか難しい状況で生活をされていると思ったが、身体機能は概ね良好の為、外出が出来る支援(送迎、付き添い等)があると活動が保たれて良いのではないかなと思った。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の自治会館で、食生活改善推進員(ヘルスマイト)さんが地域の人向けに「保健栄養学級」を定期的に開催されている。ヘルスマイトさんは、生活習慣病を予防するための食生活の実践に向けて研修を受け学んだ知識や献立を地域の人に広める活動をしている。その場が「保健栄養学級」で、市民センターや地域の自治会館など身近な場所で開催されている。「料理教室に行ってみよう」という気持ちに応えられる場のひとつになるのではと思った。</li> <li>・認知症の人が様々な場へ参画することを通じ、実際につながった・つながる地域の人向けに「認知症サポーター養成講座の開催」や「チームオレンジ活動」へ発展すると、より認知症の人が暮らしやすい地域になる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2度の自殺未遂をされているので、離れて暮らす家族など新たな支援者の確保と併せ、日常的な見守り・セーフティーネットがあるとよりよいと思った。市で、自殺を考えている人のサインに気付き・声掛け・気持ちを聞いて・必要な機関につなぎ・地域で見守る役割をもつ「ゲートキーパー(自殺の門番)」養成講座を開催しているため、そのような機会を周囲の人が活用し日常の見守り役になることもよいと思った。</li> <li>・現在の受診先は精神科? 体形、口腔のブラッシング・食事の習慣についての情報、最近転居している生活歴から、身体的な健康状態の把握・身近なかかりつけ医をもつ目的で後期高齢者の健診を受けてみては? 身体的な健康状態について知っておくと、生活改善の気付きにつながると思う。</li> </ul>
	<p>囲碁は打てないが興味はあるという方をケアハウス内で募り、本人が囲碁を教える。自らの力でケアハウス内に趣味仲間を作れば、気軽に囲碁を打てるようになり、日々の楽しみや達成感に繋がるのではと思った。</p>
<p>友人がいたり活動する場がある一方、さびしい気持ちがあったり不安感がある、そのギャップがどこから生まれるのか、本当の思いを確認できたらいいかなと思った。</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・あまり頑張り過ぎず、マイペースで良い事を伝えて寄り添うことが良いと思う。</li> <li>・グランドゴルフ仲間に対しては、皆さんに勉強して頂くのも良いが、ケアマネが一度参加してみて、認知症の方に対する接し方を見てもらうのも良いかなと思う。</li> </ul>	
<p>まだまだご主人との惜別が大きい方だろうと想像する。今はその気持ちを受けとめる方が必要で、あれをしたらこれをしたらはそれからではないかなと思う。エネルギーが枯渇しているから。ピアカウンセリングがあればいいと思った。「自分が好きな事だけをする必要がある、人に合わせてやることは今は楽しくないと思う。「がんばれ」の応援も負担だと思ふ。「できること」を喜んでくれる伴走者がいればいいと思う。親友がおられたらその方にも伴走してもらおう。Sさんのような方ももちろんだが。</p>	

<p>(両事例) 昼食づくりが出来るデイサービスがあったら良いのでは。</p>	<p>囲碁のDVDをケアハウスの食堂で流す。意外と囲碁に興味がある人がいて、一緒に観てくれるかも。</p>
<p>・夫を亡くして数カ月の本人が、その悲しみや、夫や家族との思い出や、自分のことなどを、ただ聞いているという時間をとれる場所や人がいるといいなと思う。(防府には「田舎の保健室」というところがあるが、そんな場所が周南市にもあるといいなと思う) ・グリーンケアの重要性を感じる。</p>	
<p>認知症の症例で、いろいろな意見を聞いてみて、今まで趣味で行っていた書道や華道ができる人と集会所等で行えるといいと思った。</p>	