

しんにちは つるおか

No. 138

—— まずは認知症カフェに足を運ぶこと

やぶき ともゆき
矢吹 知之 さん

認知症介護研究・研修仙台センター研修部長、東北福祉大学准教授。近年は、特に家族介護における認知症カフェの意義について研究している。平成27年からは、仙台市で認知症カフェ「土曜の音楽カフェ♪」を開催。また、認知症の当事者や物忘れが不安な方のための総合相談窓口「おれんじドア」の実行委員も務める。本市主催「認知症キャラバン・メイトフォローアップ研修会」の講師として来鶴。長野県出身。



認知症カフェは認知症の人やその家族、地域住民の方、介護や医療の専門職など、誰もが気軽に集う地域のつながりの場です。認知症は目に見えない病気で、見えないものを怖がるのが差別や偏見につながります。まだまだ理解が広まっているとは言えず、家族介護者の虐待件数もここ数年減っていません。専門職の講話や参加者の交流等を通して知識や理解を深め、認知症を「他人事」ではなく、自分や身の回りで起こりうる「自分事」として考えるきっかけを与えることがカフェの役割だと思います。

昔は認知症になったら何も分からなくなる、不幸せになると言われていましたが、これは明らかに誤解です。本人は認知症を自覚していますが、家族や周りの人に悩みを言い出せずに苦しんでいます。一人ひとりが認識を新たにし、理解が広まることで、本人や家族が周囲に相談しやすくなり、暮

らしやすい地域になると思います。

カフェの開催に携わるようになったのは「言いづらい環境を作っていたのは専門職や研究職かもしれない」という研究者としての葛藤や反省からです。当事者がつらさを口に出している場面を目にしたときや、研修会等に多くの方が集まり、カフェへの理解の広がりを感じたときは大きなやりがいを感じます。「今までの家族支援では駄目だ、変わっていかねばならない」という思いで日々活動しています。

認識を変えるには自分の住んでいる地域だけでなく日本全体が変わる必要があります。仙台だけでなく鶴岡やほかの地域でも同じような志を持つ人がつながることで、日本全体が変わっていくと思います。

カフェは高齢者のためのものだけでなく誰もが気軽に入れる場です。認知症でないから行きたくないと言う人もいますが、若い人にも足を運んでもらい、見た目では伝わらない現場の雰囲気を感じてほしいです。



講義の様子（7月10日／出羽庄内国際村）

■避難情報によって適切に行動してください

避難先ではありません。安全な場所に住む親戚や友人宅等への事前避難の検討もお願いします。

また、市が開設する避難所だけが避難先ではありません。安全な場所に住む親戚や友人宅等への事前避難の検討もお願いします。

避難所が過密状態の場合は、新型コロナウイルスの感染リスクを踏まえ、周辺の避難所を追加開設したり、町の公民館を避難所としたりします。避難の際はマスクや消毒液等ができるだけお持ちください。

また、市が開設する避難所だけが避難先ではありません。安全な場所に住む親戚や友人宅等への事前避難の検討もお願いします。

全国的に集中豪雨が多くなり、鶴岡の一部地域でも避難指示が出されました。今後台風などで避難が必要となった場合、避難所が密になるのではと心配です。新型コロナウイルスの感染に注意しながらどのように避難行動をとればよいのでしょうか。

Q 集中豪雨等で避難するときのコロナ対策は

声

voice

市への意見や質問、広報を読んだ感想などをお寄せください。
◎送り先 本所総務課
☎25-2111内線317

各種相談窓口

※主に市が開設している暮らしに関する相談窓口を紹介します。
その他の様々な悩みごとは「総合相談」へお問い合わせください。

内 容	相談窓口・電話番号	相 談 日 時 等
総合相談(身近な悩みや心配ごと等)		
新型コロナウイルス感染症に関する相談 (生活支援・経営支援等)	鶴岡市総合相談室 ☎0120 - 866 - 294	月曜～金曜日(祝日は除く) 9:00～16:00
消費生活相談	消費生活センター ☎25 - 2982	月曜～金曜日(祝日は除く) 9:00～16:00
内職相談、若年者職業紹介	鶴岡ワークサポートルーム ☎25 - 2215	月曜～金曜日(祝日は除く) 9:00～16:00
教育相談(学校教育・就学に関すること)	教育委員会学校教育課 ☎57 - 4864	月曜～金曜日(祝日は除く) 9:00～17:00
// (青少年の健全育成)	青少年育成センター ☎0120 - 028 - 234	月曜～金曜日(祝日は除く) 9:00～16:00
// (不登校・適応指導教室等)	教育相談センター ☎23 - 9351	月曜～金曜日(祝日は除く) 9:00～16:00
子ども総合相談窓口(妊娠・出産・子育ての悩み等)	子育て世代包括支援センター ☎35 - 1118	
子育て・家庭児童相談	子ども家庭支援センター ☎25 - 2741	
ひとり親・女性相談	本所子育て推進課 ☎内線151	月曜～金曜日(祝日は除く) 8:30～17:15
障害者に関する相談(身体・知的・精神・児童)	障害者相談支援センター ☎25 - 2794	
仕事や暮らしに関する相談	鶴岡地域生活自立支援センター「くらし」 ☎29 - 1729	
高齢者に関する相談	お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ	

今月の各種相談窓口開設日 9/4～10/3

内 容	問 合 せ	相 談 日 時 ・ 会 場 等
	本所市民課 ☎内線158	8日 ☎14:00～16:00・市役所本所
行政相談 (行政相談委員)	藤島庁舎総務企画課 ☎64 - 5813	25日 ☎13:00～15:00・藤島ふれあいセンター
	羽黒庁舎総務企画課 ☎内線218	15日 ☎13:30～15:30・市役所羽黒庁舎
	朝日庁舎総務企画課 ☎内線303	15日 ☎13:30～15:30・朝日中央コミュニティセンター
	温海庁舎総務企画課 ☎内線313	24日 ☎13:00～15:00・温海ふれあいセンター
登記相談	本所市民課 ☎内線158	17日 ☎14:00～16:00・市役所本所
休日年金相談	日本年金機構鶴岡年金事務所 ☎23 - 5040	12日 ☎ 9:30～16:00(要予約)・同事務所

休日・平日夜間診療 問健康課(にこ♥ふる) ☎内線361



受診者・医療従事者への新型コロナウイルス感染予防のため、おいでになる前に、必ず電話でご連絡ください

●急な病気の際は……休日夜間診療所 ☎23 - 5678

- ・開所日 <日曜日、祝日、年末年始> ① 9:00～11:30
② 13:30～16:30
③ 18:00～20:30
- <上記以外の月曜～土曜日> ④ 19:00～21:30
- ・診療科 内科、小児科、外科(②のみ)
※小児科は、①のみ小児科医が診察します。

●休日の歯痛の際は……休日歯科診療所 ☎23 - 0372

- ・開所日 <日曜日、祝日、年末年始> ① 9:00～12:00
② 13:00～15:00

献血 9/4～10/3

献血会場で骨髄ドナー登録もできます
問健康課 ☎内線361

月 日	受付時間	会 場
9. 12 ☎	10:00～12:00	鶴岡協同の家こぴあ
//	13:30～16:00	//
10. 2 ☎	13:30～15:30	山形日産自動車販売株美路店

災害が発生するおそれがある場合、気象庁と市が次の5段階の警戒レベルで避難情報を発令します。情報の内容に応じて、速やかに行動してください。

- ▼警戒レベル1・2(気象庁が発表)
- ▼警戒レベル3 避難準備・高齢者等避難開始(市が発令)
- 高年齢者や障害者など避難に時間がかかる方とその支援者は、危険な場所から避難する
- ▼警戒レベル4 避難勧告・避難指示(緊急)(市が発令)
- 危険な場所から全員避難。指定された避難所や近隣の避難所、または自宅内のより安全な場所(高い所)へ避難する
- ▼警戒レベル5 災害発生情報(市が発令)
- 既に災害が発生している状況。命を守るための最善の行動を取る
- 情報に注意してください
- 防災行政無線(サイレン・音声放送)、広報車、自治会の連絡網、スマートフォン・携帯電話への緊急速報メール、テレビ、ラジオ、インターネットなどから、災害に関する情報を得ることができます。
- 日頃から災害に備えましょう
- 家族で各種ハザードマップを見直して避難所や避難経路を確認し、非常持ち出し品を準備しておきましょう。また、自治会等の防災訓練に積極的に参加しましょう。
- 常に備えを怠らず、最善の行動がとれるように心掛けることが、自分と家族の身を守るにつながります。