

特集 自分らしい生活を送るために

# 住み慣れた「まち」で暮らしていく

誰もが年齢を重ねると、心と体の状態が変化していきます。自分らしく元気に暮らし続けるために久留米市が行っている取り組みを紹介します。

**認知症の人が安心して暮らしていけるまち**  
厚生労働省は、令和7年には認知症の人が全国で約700万人になると見込んでいます。高齢者の5人に1人の割合です。  
市には、症状や気持ちを正しく理解し、本人やその家族を地域で温かく見守り支える、市民の「認知症サポーター」がいます。  
市はこの取り組みをさらに進めるため、サポーターが集まり、団体として認知症の人を支える「オレンジ協力隊」の募集を始めています。スーパーマーケットや銀行などの店舗や地域の団体が支援できることを宣言し、市に登録。「久留米市



**「通いの場」が介護予防に**  
高齢者が住み慣れた地域で生き生きと過ごしていくには、人とのつながりや役割、生きがいを持つことが大切です。近隣の人や友人たちと気軽に集まって、一緒に体操したり、趣味活動をしたりする身近な居場所が、生きがいづくりの一つになります。社会参加の頻度が高いほど、転倒や認知症、うつなどのリスクが低い傾向が明らかです。地域に居場所や役割、仲間がいることがいつまでも元気に過ごすための第一歩になります。  
5人以上が集まって活動する場所を「通いの場」として登録する制度

ができました。「通いの場」は、生きがいや仲間作りのきっかけになり、介護予防の拠点にも。ステップ運動や会食、ボランティア、農作業などの活動で、地域住民が自由に参加できるグループが登録できます。申請書を提出し、登録すると3つの支援を受けられます。  
■申請条件 65歳以上の市民が5人以上で、毎月1回以上集まって活動すること ■料金無料 ■支援内容 ①団体活動を市ホームページなどに掲載 ②介護予防教材「タオルDEこげんよか体操」のDVDとリーフレット進呈 ③1年に3回まで介護予防についての講師を派遣



チームオレンジ」として、市全体で認知症の人が安心して過ごせるまちに向けて取り組みます。協力隊は市ホームページで紹介し、ステッカーなどの目印を掲げます。認知症になっても住み慣れた地域で生活ができる環境をみんな目指します。  
◎長寿支援課 ☎0942・309207、FAX 0942・366845

認知症サポーターの養成講座についてはこちら

通いの場の登録についてはこちら

**オレンジ協力隊になるには**

オレンジ協力隊は、約10人以上の団体で、その半数程度が認知症サポーターであることが必要です。認知症の人への接し方、本人やその家族に対してできる事をオレンジ協力隊養成講座で考え、活動を宣言した後、市に登録されます。養成講座を開催したい場合、市から講師を派遣します。詳しくは市ホームページを確認してください。

**登録までの流れ**

- オレンジ協力隊養成講座の受講
- 団体として活動宣言
- 申請書を提出
- 登録決定通知書が届く
- オレンジ協力隊として活動

オレンジ協力隊の養成講座についてはこちら

**インタビュー 仲間と楽しく過ごせる場の大切さ**

柴刈校区でネギの包装やスーパーフード「モリンガ」の栽培、加工、販売を行う「姫の会」で活動する高山憲行さんに話を聞きました。

東日本大震災が起き、絆を大切にする機運が広まったのに、新型コロナで人とのつながりが分断されました。そんな中、地域の仲間が集まって何かできないかと考え、活動を開始しました。「姫の会」は、週に5～6日集まって、ネギを決められた重さで包装する作業とモリンガの栽培から販売までをしています。作業する仲間は、60歳から80歳代までの7人。今では会員で旅行に行くことを目標に作業を頑張っています。近くで集まり、仲間と楽しく過ごせる場が大切だと感じています。

姫の会の高山ハルミさん(左)と高山憲行さん





元気なうちに、話し合っておくと安心です



もしもの時に大切にしたいことが書かれた「もしバナカード」



### 人生会議の「ススメ」

# 最期の過ごし方を周りの人と話し合う

人生の最期をどう過ごすか。考えたくないし、縁起でもないし敬遠しがちです。でも、年齢問わず誰にでもその日は訪れます。最期まで自分らしく生きるには、家族など周りの人に思いを伝える日頃の「コミュニケーション」が大切です。

## 7割が意思表示できない

大きな病気やけがで命の危険が迫った状態になると、7割の人が意思表示ができなくなるといわれています。ところが、周りの人は治療方針についてすぐに答えを出さなければなりません。意思が分からないまま出した結論が、本人が望むものだったのかと悩み続ける場合もあります。

日々の看病の場面でも、本人に病状をどう伝えるか、延命治療をするかどうか、最期を迎える場所はどこにするかなど、その都度難しい選択を迫られます。

## 残りの人生をどう生きる

新聞やテレビで「終活」が話題になる機会が増えてきました。「人

ページからダウンロードできます。

誰も自分の最期は経験したことがありません。不安になったり感情が揺れ動いたりするので、今は考えたくないという人への配慮も必要です。

す。あらたまって会議をしなくても、

何気ない会話の中にお互いの人生観を話すきっかけがあります。

健康推進課 ☎0942・30・9729、FAX 0942・30・9833



浮島校区高齢者学級の皆さん。自分の思いに近いカードを選びます

10月4日、浮島校区高齢者学級の皆さんは、ゲームを体験しました。最期の時を考えるのに「余命わずか」を想定し、自分の思いを整理する「もしバナゲーム」という方法があります。「恋の話」は恋バナ、もしもの話を略して「もしバナ」と言います。

## 自分の思いに向き合う

「痛みがない」「人との温かいつながりがある」「いい人生だったと思える」などが書かれたカードから、自分の思いに近いものを選び、最も欠かせない3枚に絞ります。他の人の話を聞くと、価値観や考え方に違いがあることも分かります。

参加した江島頼子さんは、「これまでいろんな人の最期を見届けてきました。父は、家族に見守られ、『みんな仲良くせやんよ』と言って旅立ちました。私も家族や友人との交流を大切にしてきたので、医療や介護の希望を子どもたちに伝えておきたい」と話しました。

## ノートを手がかりに話し合う

市は、「私の生き方ノート」を配布しています。治療や介護方針を話し合う手がかりになるものです。治療や介護の希望、最期の過ごし方いざという時に代弁してくれる人などを書いておきます。法的な権利は発生しないので、何度でも書き直せます。ノートは市健康推進課や各総合支所市民福祉課、地域包括支援センターなどに設置。市ホーム

※ACP(アドバンス・ケア・プランニング)を言い換えた表現

## 周りの人と話したい「最期」のこと

「私の生き方ノート」から、人生会議をするのに大事なポイントを紹介します

### ①自分が大切にしたいことを考える

今の考え方を示しておく、将来周りの人が判断する時に役立ちます

もしもの時、自分が大切にしたいことは？

- 家族や友人のそばにいる
- 身の回りのことが自分でできる
- 少しでも長く生きる
- 家族の負担にならない
- 痛みや苦しみが無い
- できる限りの治療を受ける

生き続けるのが大変な時、自分はどうか過ごしたいか？

- 治療やケアを受けて長く生きたい
- 今以上の積極的な治療やケアは受けたくない
- 痛みやつらい症状は取り除いてもらうが、延命治療は受けたくない



私の生き方ノート表紙

### ②周りの人と話し合い、共有する

家族や医療・介護関係者など、自分の思いを伝えてくれる人を決めて、価値観や人生観を共有しましょう

### ③話し合った結果を書きとめる

話し合ったことは書いておくのがオススメ。希望や思いは変わることもあるので、繰り返し話し合しましょう

## 訪問診療の医師にインタビュー



むたほとめきクリニック 院長 牟田文彦さん

## 医療や介護の専門職が支援

患者さんに病状を説明すると、「私は延命治療せず、このままでいい」と言う人も多いです。ところが、呼吸が浅くなると家族は慌てて救急車を呼び、本人の意向に添わない最期を迎えることも。人生の最期をどう過ごしたいかは人それぞれです。思いは揺れ動くので、相談できる相手があると安心です。迷いに寄り添いながら、希望に合う医療や介護サービスが受けられるよう、専門職が支援できるので気軽に相談してほしいです。



動画公開





みんなで支え合う介護保険

# 本人の希望を尊重し 介護サービスを選ぶ

人は年齢を重ねると、介護が必要になる時があります。介護サービスの利用は、高齢者が自ら望む環境で生き生きと生活することにつながります。介護保険課の吉田有佑さんに話を聞きました。

## まずは要介護認定申請から

介護保険制度は、40歳以上の被保険者が保険料を納め、介護が必要になったら介護サービスを利用できるというものです。1〜3割の費用負担でサービスを受けられます。介護が必要かもしれないと感じたら、要介護認定申請を行います。介護の必要性を示す「要介



介護保険課  
吉田有佑さん

護状態区分」を市が認定。区分は、要支援1〜2と、要介護1（軽度）〜5（重度）の7段階に分けられます。

認定された区分を基に、本人や家族は地域包括支援センターや居宅介護事業者などのケアマネジャーと相談し、サービスを決定します。申請は介護保険課、各総合支所市民福祉課、各市民センター、インターネットでもできます。気軽に申請相談してください。

## 本人の意思に沿った支援へ

介護サービスは、さまざまな種類があります。デイサービスや訪問介護、ショートステイなどの在宅サービスや施設へ入所する施設型サービスがあります。

本人がどのように過ごしていきたいかを尊重しながら、ケアマネジャーなどと一緒にサービスを選びます。ためらわずに利用してもらえたらと思います。

◎介護保険課（☎0942・30・9205、FAX0942・36・6845）

第8回

# 久留米たまがる 大道芸2023

今年もまちに笑顔を運んでくる

11.18(土) 14:00~19:00  
19(日) 10:30~15:30

## 昨年より時間を拡大

今年も「久留米たまがる大道芸」を開催します。11月18日(土)、19日(日)に、久留米シティプラザ六角堂広場、ほとめき通り商店街、東町公園、西鉄久留米駅東口広場の4カ所を会場に大道芸人による個性豊かなパフォーマンスが繰り広げられます。初登場の3組を含む17組が出演。時間も昨年より拡大し、18日(土)は14時から19時、19日(日)は10時30分から15時30分まで。日本トップクラスの芸人たちが、久留米のまちを笑顔にします。

## パレードやキッズ企画も

昨年好評だった子ども向けの宝さがしゲーム「くるっぽをさが



中国雑技芸術団による驚きの技が披露されます（昨年の様子）



体長3mのHAROは近くで見ると迫力があります（昨年のパレードの様子）

せ！」を今年も開催。各会場にいくつぱの中から、パンフレットに載っている同じポーズのくるっぽを探し、キーワードを完成させます。今年はいくつぱがなくした物を探す謎解きの「むずかしいコース」も。

ほとめき通り商店街では、パレードも行われます。毎年人気の足長ウォーキングアクトのH.A.R.O.や初登場の松鶴家天太などが登場。間近で芸人たちと触れ合えます。

◎久留米シティプラザ（☎0942・36・3000、FAX0942・36・3087）

## 高齢者に関する相談は地域包括支援センターへ



地域包括支援センターは市内に11カ所あり、地域ごとに分かれています。受け付け時間は平日の8時30分から17時15分まで。利用は無料です。担当のセンターは、市ホームページで確認してください。



えーるピア久留米に併設する久留米中央第3地域包括支援センター

地域包括支援センターは、保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士などが連携しながら高齢者の生活を総合的に支援しています。介護サービスだけでなく、健康、介護予防や日常生活の困り事、金銭管理への不安などさまざま

◎長寿支援課（☎0942・30・9038、FAX0942・36・6845）