

認知症になっても安心して暮らせる社会を

月刊 POLE-POLE (スワヒリ語)

2025 MARCH

No. 536

3

ぽ～れ ぽ～れ

ゆっくり やさしく おだやかに



「ぽ～れぽ～れ群馬県支部版」

わたぼうし

No.499

認知症の人と家族の会

理念

認知症になったとしても、介護する側になったとしても、人としての尊厳が守られ日々の暮らしが安穩に続けられなければならない。認知症の人と家族の会は、ともに励ましあい助け合って、人として実りある人生を送るとともに、認知症になっても安心して暮らせる社会の実現を希求する。

巻頭言

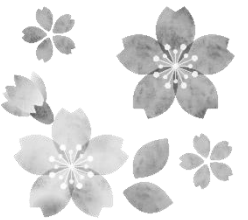
2025 年度の取り組みの展望

2024 年度の取り組みが、経常的な「電話相談」「つどい」は別にして終了しました。これから、今年度のまとめをし決算を出すと同時に来年度の企画を固めるという一年でいけば大変な時期を迎えています。

新年度を迎えるにあたり見通しが立った取り組みについてお知らせします。

取り組みの中心は、やはり「つどい」の開催と「電話相談」であることは変わりません。この二つの事業は、ピアサポートと位置付けられ、群馬県からの委託事業として継続されることが決まりました。つどいの開催地については、県央、太田、館林、伊勢崎、渋川に加え、世話人の尽力により桐生で定期開催（偶数月第2土曜日）でできることになりました。

世界アルツハイマーデー記念講演会については群馬県社会福祉協議会福祉振興基金の補助対象として、昨年引き続き採択されました。このように「家族の会」の取り組みは、世話人の尽力と自治体、諸団体からの財政的支援、そして本部の支援（会費）で成り立っています。本人・家族の期待と諸機関の負託に応えられるよういっそう力を尽くしたいと思います。



目次

・ 巻頭言	2025 年度の取り組みの展望	1 頁
・ 報告	認知症介護家族支援講座開催	2 頁
・ 投稿	母の急死と妻の母の穏やかな終末	2、3 頁
・ 寄稿	本部主催電話相談員研修会を受講して	3 頁
・ へわが家の認知症ケア手帳	⑤⑧	
・ 渡辺医院院長（当会顧問）	渡辺俊之	4 頁
・ 投稿	高額医療の対象者として思う	4 頁
・ 編集後記		4 頁

これからの予定

- 4 月 12 日（土） 桐生つどい
10 時～12 時 桐生市総合福祉センター
- 4 月 13 日（日） 渋川つどい
10 時～12 時 渋川市中央公民館
- 4 月 19 日（土） 太田つどい
10 時～12 時 太田市蕪川行政センター
- 4 月 27 日（日） 県央つどい
10 時～12 時 県社会福祉総合センター
7 階 701 会議室

電話相談

◎ 群馬県支部（群馬県からの委託事業）

認知症の人と家族のための電話相談

027（289）2740

◎ 本部フリーダイヤル

0120（294）456

X(旧 Twitter)

やっています



寄稿

高崎市で介護家族支援講座を開催

認知症介護家族支援講座は、少しでも認知症介護に伴う負担が軽くなるよう、また家族どうしの出会いの場となるよう願って、「家族の会」の設立間もない時期から、独自に開催している講座です。

ミニ講座は、

○認知症という病気を理解する

○介護サービスを有効に使う

○認知症の人の心を理解する、の3つです。病気の理解では、精神科医の渡辺俊之先生が講師を務めます。少人数でひざを交えて、医師とも気兼ねなく語り合い、交流を深めることができるのが特徴です。

ミニ講師の講師は、渡辺先生のほか、経験のあるケアマネジャー（「家族の会」役員）大学教諭（同前）が務めます。

○定員 10人 ○参加費 無料

3月8日は高崎市で開催しました。高崎市では、市の「ご後援をいただき、会場の手配から、高齢者安心センターを通じての広報、市の広報誌への掲載にご協力いただき毎年開催しています。今年も広報誌への掲載から広報が

認知症介護家族支援講座

認知症の理解を深めて少しでも介護の負担が軽くなること、また介護者どうしの出会いの場となることを願って家族支援講座を開催します。一日完結の講座で、認知症という病気について理解を深める、サービスをより有効に利用するための知識を身につける、ワークショップによって認知症の人の心を理解する、という内容です。一人一人の実情に合わせて、講師との質疑応答はもちろん、参加者同士の交流を深める時間を重視した講座です。特に、認知症の初期から中期の人を介護している人に有意義です。

記

対象 現在認知症の人を介護中の方に限ります。
定員 10人（定員になりしだい締め切ります）
日時 2025年 3月8日（土）午前10時～午後4時
内容 午前 講座① サービス利用の知識を身につける
（講師 田部井康夫当会代表）

受け入れは出来ていると思うものの、時折感情が乱れてしまうと語る娘さん、父と共に同居の認知症の母を介護している男性、お子さんから夫の施設入所の話が出てくるものの決断が付かず心が揺れている女性、一人暮らしは無理と言われつつながらかつての経験から可能な限り家で暮らさせてやりたいと支援している娘さんといういろでした。

講座と銘打ってはいますが、それぞれのご家族の声を聞き取ることを中心に語り合いを続けました。朝10時から夕4時まで、話は途切れることなく続きました。

週明け、参加者の女性から似た状況の方の連絡先を教えてほしいとの依頼がありました。良い話し相手になっ

投稿

母の急死と妻の母の緩やかな終末

田部井康夫

私の母は、1999年に亡くなりました。今となっては認知症と断言はできませんが、とにかく、お金の不安、生活・孫の成長への不安を言い募って飽くことがありませんでした。私も妻も幼かった子供たちもほとほと

困り果てました。当時珍しかった宿泊ケアに行ってもらおうとすれば、「怖い、怖ろしい、嫁御に家を追い出される」と口走り、連れ出そうとする柱にしがみついて抵抗しました。そんな手を振りほどいて連れ出したこともありました。何が母をそうさせたのか、母が落ち着いた時に戦争中の暮らしぶりなど聞いてもみましたが、確たることは掴めませんでした。

何時まで続くのか、思い悩んでいたある朝、起こしに行った母は、その夜のうちに他界していました。死などまったく念頭にありませんでした。母は加害者で、私たちはずっと被害者でした。死を悼むどころか、安堵の思いもあったというのがホンネです。そのせいか、亡くなって四半世紀たっても、温かく懐かしく母を想い出すことは少ないのが現実です。



寄稿

2024 年度

本部電話相談員研修会に参加して

藤野 好美

2025 年 2 月 9 日に、本部電話相談員研修がオンラインで開催されるということでしたので受講しました。

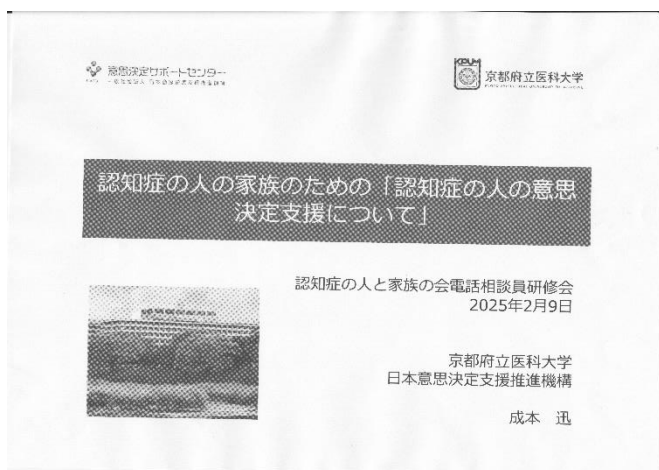
午前中は、京都府立医科大学の成

本迅先生による意思決定支援にかんする講演でした。成本先生は京都府立医大の教授に加え、一般社団法人日本意思決定支援推進機構の理事長を務めていらつしやり、この日本意

思決定支援推進機構では「認知症の人の意思決定支援研修」を開催しているとのこと。認知症の人の意思決定支援のエキスパートの先生からの研修なので、意思決定支援について理解を深めることができました。

電話相談に携わる者として意思決定支援を理解しておくことは重要だと思いましたが、意思決定支援を電話相談そのものにどう活かすのかという点、つまり介護に悩んでいる家族に「認知症の人への意思決定支援」を伝える意義や方法については難しいことだと思いました。

午後は、本部の電話相談で実際に対応したケースを元にした事例検討がグループ毎に行われました。電話のやりとりがロールプレイで行われたのを見て、意見交換を行いました。



本部の電話相談は全国から相談を受け付けているので、支部で行っている電話相談との大きな違いが、電話を受けた段階で、名前や居住地をはっきり確認しているところでした。グループでの意見交換でも、この点がわりと話題になりました。全国から相談を受け付けているので、居住地を確認することが重要になるのは理解できるし、実際の電話相談で名前や居住地を確認する意味を電話をかけてきた相手に説明することはあるようです。名前を確認すること、リピーターのチェックが容易になるということ、メリットは理解できましたが、支部で同じようにできるかという点と難しいと思いました、他支部の方もそう考えていらつしやる方が多い印象でした。

本部の電話相談のやり方に触れることが出来たのが自分としては興味深かったし、今後も電話相談にかかわっていくにあたって活かしていきたいと思っています。

妻の母は、大正 12 年生まれ、101 歳、特養に入所し、今、終末期を迎えています。昨年末、一時点滴も入らなくなり「終末期のケア体制に移行します」との連絡を受けました。

私たち家族や親せきは入れ代わり立ち代わり訪れ、別れを惜しみました。年を越すのは無理かと思われましたが、持ち直しました。私の娘の 2 番目のひ孫出産までの目標も達成しました。施設でも常に「ありがとう」の言葉も忘れず、訪れる親族も言い当て「うれしい」の言葉を発します。今、妻の母の周りには人の輪、笑顔の輪が生まれています。私たち家族の中でも「おばあちゃん」の話題が絶えることがありません。妻の顔も穏やかで母の死を穏やかに見届けようとしているようです。そして、私もその輪の中に自然に溶け込んでいます。「面会ができる」言われれば、喜んで加わっています。

それで急死した母への思いが変えられるわけはありませんが、母への罪滅ぼしになっているのかななどと勝手に自分を慰めたりしている頃です。

渡辺俊之のへわが家の認知症ケア手帳

58

コーヒーを楽しんで予防も

渡辺医院院長（精神科医、当会顧問） 渡辺俊之



先日発表された厚生労働省の報告では、認知症の人は2025年には471万人、40年には584万人となり、65歳以上の6.7人に一人が認知症になるようです。これまで日常生活と認知症の危険因子（運動・食事など）について述べてきましたが、今回はコーヒーについて考えてみました。

株式会社クロスマーケティング（東京）のコーヒーに関する調査（2022年、27〜69歳対象）では、コーヒー好きは男性68.0%、女性56.7%と男性の割合が高く、年代別では60代の76.4%が「好き」と答えています。60代以上とえば、学生時代や社会人になった頃、純喫茶やジャズ喫茶などで、音楽に親しみながらコーヒーを飲んだ世代です。

欧米では、コーヒー摂取と認知症の関連について研究報告があります。国内では2021年に新潟大学の中村和利教授らのグループが「日本の中高年におけるコーヒー、緑茶、カフェインと認

知症リスク」の研究で、40〜74歳の地域住民10,375人を8年間フォローアップする大規模調査を行いました。その結果、1日3杯以上コーヒーを飲んでい

る人の認知症発症リスクは50%以上減少することが示唆され、特に男性において「リスク低下が認められた」と報告しています。



投稿 高額医療の対象者として思う 田部井康夫

私は今高額医療費の制度の恩恵に浴している身です。

厄介な病気の告知を受けてビックリしましたが、今の医療ではすぐに治療には入らず、現在何の症状も出ていなければ、まず経過観察で見てゆきます、との説明を受け、ひとまず安堵しました。しかし、検査数値

は悪化の一途をたどり、結局、投薬治療が始まりました。この薬があまりに高くまたビックリ。薬代を払ったら家族の生活が成り立たないほどでした。命を選ぶか、家族の生活を選ぶか、二者択一を迫られるところでした。

しかし、高額医療費の対象となることが分かりホッと一息。それに加えて、この薬の副作用で、食欲はなくなる、身体はだるい、で、とても耐えられず、「先生！これでは生きていく甲斐がありません。薬の効果が失われるギリギリまで減薬を試してください」と訴え出しました。先生も同意して下さり、試した結果、治療開始時の1/6まで減薬してもらい薬も減らすことができました。

それで私と私の家族の生活はなん

とか持ちこたえられていてというのが現状です。

高額医療費制度の改悪は幸い撤回されました。人生これから、という若い人達にとっては生きるか死ぬかの選択を迫られ、怒るのは当然です。その意味では撤回されたことは良かったと思います。私も生き続けることができます。

しかし、二者択一を迫れるかもしれない時に思ったことは、「これが人生の終着点かな。家族の生活を守るためなら、治療を捨てるしかないだろう、捨ててもいい」とでもいうような冷めたものでした。

むしろ私が腹が立ったのは、生き死を選ばせるような重大な提案をしておいて、反対を受けたら撤回する、命を政治の道具のように扱う政治のあり方でした。

何事にも力を合わせ、声を上げていきましょう。

編集後記

昨晚、大風が吹き荒れました。比較的新しい我が家建物ががしみました。昨年、泣く泣く松の大木を切り倒し倒木の怖れは感じずに済みました。

年度末、最もあわただしい編集となりました。

（田部井康夫）

