

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)

ぼ～れ ぼ～れ

ゆっくり やさしく おだやかに



「ぼ～れぼ～れ群馬県支部版」

わたぼうし

No.501

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

会員の皆さんへの感謝とお願い

毎年、3月末から翌年度初めは会員の皆さんに年会費の更新をお願いする時期になります。一年に240日を超える電話相談を行い、44回のつどいを開くなど、世話人一同頑張っているつもりですが、一人一人の会員さんの力にだけ頼っているかと考えると、忸怩たる思いに陥ってしまうのが実情です。

年度替わりを機に退会されるがいます。介護が終わり七回忌も済ませた、これを機に、など退会される方には退会される方の事情があります。また、「家族の会」発足後まもなく入会され、今も継続してくださっている方もいます。群馬県支部で、2023年度から2024年度にかけて会員を継続してくださった方の割合は93%と高い率を示しています。このことは私たちにとても大きな励みとなりました。

これまで支え、そしてこれからも支えてくださる方の存在が私たちにとって何よりの力です。心から感謝し、これからもよろしくお願ひ申し上げます。



目次

- ・巻頭言 会員の皆さんへの感謝とお願い 1頁
- ・「きょうとみらいカード」のご紹介 2頁
- ・「新しい認知症観」について 3頁
- ・「へわが家の認知症ケア手帳」⑥0 4頁
- ・報告 前橋市地域認知症疾患医療連携協議会 4頁
- ・編集後記 4頁

5月の予定

- 6月14日(土) 桐生つどい 10時～12時 桐生市総合福祉センター
- 6月15日(日) 渋川つどい 10時～12時 渋川市中央公民館
- 6月21日(土) 太田つどい 10時～12時 太田市荳川行政センター
- 6月22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) やってます



「家族の会」では、4月13日に開幕した大阪・関西万博の関西パビリオンの春のイベントに出展・出演し、来場された方々に「家族の会」を知ってもらうために配布した「きょうとみらいカード」を作成し、配布しました。群馬県支部の写真が採用されましたのでご紹介します。

(写真は群馬県支部のスタッフたち)

公益社団法人認知症の人と家族の会

Alzheimer's Association Japan

私達は認知症の人やその家族が同じ立場の人と繋がり、生きる力となることを目指す当事者団体です。
 現在約9,000名の会員があり、会員同士の交流会等活発に活動しております。
 専門職による会員サポートも行われており、認知症に関する勉強会なども開催しております。

We are an organization for people with dementia and their families to connect with others in the same position and to empower them in their lives.
 Currently, we have approximately 9,000 members and are actively engaged in activities such as social gatherings among members.
 Members are supported by professionals, and study sessions on dementia are also held.

公益社団法人認知症の人と家族の会

Alzheimer's Association Japan

ミライへ向けた活動

Future activities

私達は認知症への理解とともに、仲間同士で支え合うピアサポートの大切さが世界中に浸透することで、認知症の人と家族の会などの当事者団体が重要な社会資源として認識されることを目指します。
 認知症と診断された直後に当会と繋がる人が増え、孤立する認知症の人や家族が減ることで、自分らしくいきいきと暮らすことができるよう活動しております。
 また、日本では2024年1月1日「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行され、さらに10年後には「認知症になっても安心して暮らせる社会」を目指してまいります。

Our goal is to spread understanding of dementia and the importance of peer support throughout the world, so that organizations such as the Alzheimer's Association Japan (AAJ) will be recognized as an important social resource.
 In Japan, the The Basic Act on Dementia to Promote an Inclusive Society will be enforced on January 1, 2024, aiming to create a society where people can live with peace of mind even if they have dementia within the next 10 years.
 We will work to increase the number of people who connect with our association immediately after being diagnosed with dementia, and to reduce the number of isolated people with dementia and their families, so that they can live their lives in their own way and with vitality.

公益社団法人認知症の人と家族の会 お問い合わせ先 Alzheimer's Association Japan For inquiries:

〒602-8222 京都府京都市上京区晴明町811-3 岡部ビル2F
 2nd Floor, Okabe Building, 811-3 Seimei-cho, Kamigyo-ku, Kyoto-shi, Kyoto-fu, 602-8222 Japan
 TEL: 050-5358-6580 / FAX: 075-205-5104
 TEL: +81-50-5358-6580 / FAX: +81-75-205-5104

- 認知症の電話相談 (平日10:00~15:00) : 0120-294-456
 Telephone consultation on dementia (weekdays from 10:00 to 15:00) : +81-120-294-456
- 携帯電話 (通話料有料) : 050-5358-6578
 Cell phone (call charges apply) : +81-50-5358-6578

全国の支部はこちら
 Click here for nationwide branches

LINEの友達登録はこちら
 Click here to add LINE

LINEでも電話相談可能です。
 Phone consultation is also available on LINE.

(写真は本部事務局のみなさん)

認知症施策推進基本計画

「新しい認知症観」について

基本計画前文を読んで

田部井康夫



「新しい認知症観」という捉え方について、先ごろ決定された基本計画では、以下の様に述べています。

「基本計画」前文（抜粋）

（基本法に基づく認知症施策の新たな展開、共生社会の実現）

○ 2023年6月に成立し、2024年1月に施行された認知症基本法第1条において、認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会の実現に向けて、認知症施策に関するすべての取組を推進していく。

○ 基本法の施行に先立ち開催された「認知症と向き合う「幸齢社会」実現会議」において、認知症施策を

認知症の人を起点に実施することや認知症と共に希望を持って生きるという「新しい認知症観」の理解促進の重要性等が示された。

（「新しい認知症観」に立つ）

ここで示された「新しい認知症観」とは、認知症になったら何もできなく

なるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしくくらし続けることができるという考え方である。

○ 認知症の人を含めて国民の一人一人が「新しい認知症観」に立ち、認知症の人が自らの意思によって、多様な主体と共に、日常生活及び社会生活を営むことができる共生社会を創り上げていく必要がある。

○ 認知症の人が、認知症の状況に応じて、最後まで自分らしく暮らせるよう、周囲の支えも得ながら、認知症の人の尊厳を保持できるようにすることが重要である。

○ 政府においては、「認知症施策推進大綱」（2019年閣議決定）に沿って実施してきた施策の取り組み状況も踏まえ、基本法第11条第1項の規定に基づき、新たな知見や技術を取り入れた認知症施策を総合的かつ計画的に推進すべく、基本計画を策定する。

これを読んで、私は初めて「認知症」という課題に接したころのことを思い出しました。

私は認知症の家族がいたからではなく、軽い気持ちでお手伝いに加わるようになった身でした。ですから、ご家族の話を伺い、その介護の大変さに驚愕しました。何時外に出てしまいかと夜も眠れない、激しいもの盗られ妄想で気が休まらない、他人の家に怒鳴り込んでしまう。などなど。生半可なアドバイスでは、困難な状況にある人に、より高いハードルを課すだけになってしまふ。けっして家族を責めることはしないと心に決めました。周りの人間ができることは、短時間でも介護を代わってあげることくらいではないか、と群馬県支部では、当時は珍しかった民間のデイサービスを立ち上げ、そこでの介護を始めました。

そんな厳しい状況の中でも、ご家族はギリギリの家族愛で、少しずつ認知症の人の思いに目が向くようになりしました。その積み重ねの中から、「家族も大変だが、やっぱり一番大変なのは本人に違いない」「ボケても心は生きている」などの認知症観を自分のものにして来たのです。

また、私のように家族としてではなく関わった者は、家庭とは異なる場、また家族以外の関係の中ではその人が違った側面を見せることに気がつきました。そこから挿んだ情報をもとに、その人の要望に応えまた多様な過ごし方ができ、生活の幅を広げることができるようになりました。

しかし、それは一朝一夕にたどり着けるものではありません。捉え方の変化は、長い時間と経験の中から新たな現実が生み出され、その現実を目のあたりにし実感してこそ実のあるものになるのだと思います。

「新しい認知症観」も、概念が先行してしまいそれが家族の重荷となるようでは困ります。ひとりでも多くの認知症の人が「新しい認知症観」にもとづいた生活を送り、介護家族もこぞつてなるほどと実感できてこそ、「新しい認知症観」でなければならぬと思うのです。

渡辺俊之の「わが家の認知症ケア手帳」 見守りグッズで熱中症回避

渡辺医院院長（精神科医、当会顧問） 渡辺俊之



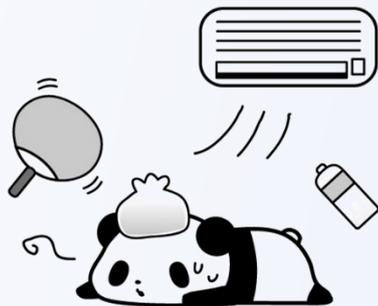
熱中症に注意が必要な季節になりました。厚生労働省の人口動態統計では、熱中症による死者数は1972〜93年は1年に平均67人ですが、94〜2020年は663人に急増。20年は65歳以上の高齢者が87%を占めます。高齢になると、夏でも寒いかからエアコンを使わない人がいます。自律神経の調整力低下や筋肉量の減少で冷えを感じやすくなっているからです。認知症になると、こうした理由に加え、季節が分からなくなったり水分を適切に取り入れなくなったり、熱中症リスクが高まります。

施設や病院では職員による水分補給や温度管理が行われますが、1人暮らしの老親やきょうだいがいる場合には、周囲が見守る必要があるでしょう。エアコンは、一度消すと暑さを感じにくく、高齢者は再びつけるのを忘れてしまいがちです。直接冷風が当たらないようにして室内温度を保ちましょう。

何よりも、見守られる環境づくりー身近な人やヘルパーの訪問などで室内

温度や体温をチェックしてもらうことーといったことが大切です。最近では、遠方に住む同居高齢者や軽度認知症の人のための見守りグッズが商品化されています。室内の温度を管理したり、エアコンをスマホでオン・オフできたり、部屋全体を観察できる広角カメラを設置したり、と多岐にわたります。

検索サイトで「同居高齢者 熱中症見守りグッズ」と入力して検索してみました。たくさん見守りグッズが販売されていて「便利だな」と思った反面、「一緒に住めればいいのにな」との思いも浮かび、少し寂しい気持ちになりました。



報告 前橋市地域認知症疾患医療連携協議会



以前にも報告したことがあると思いますが、前橋市には3か所の認知症疾患医療センターがあり、回り持ちで年に3回関連団体に呼びかけて医療連携協議会と称する情報交換会を開催してくれています。参加団体は次の通りです。

- おうちで療養相談センターまえばし
- 前橋赤十字病院
- 群馬県地域密着型サービス連絡協議会
- 認知症の人と家族の会（群馬県支部）
- 若年性認知症ぐんま家族会
- 群馬県介護支援専門員協会
- 前橋圏域支部
- 群馬県こころの健康センター
- 前橋市社会福祉協議会
- 居宅介護支援事業所
- 前橋市長寿包括ケア課介護予防係
- 前橋市長寿包括ケア課地域支援係
- 前橋市認知症初期集中支援チーム
- 前橋市保健所健康予防課
- 群馬県介護高齢課
- 認知症疾患医療センター

・群馬大学医学部附属病院
・上毛病院
・老年病研究所附属病院

会議では、各センターから認知症の鑑別診断の状況や相談内容などの実績報告があります。MCIの診断件数が思いのほか多いこと、レカネマブやドナネマブによる治療が増えていくことなどの情報の紹介がありました。こうした情報はこの会議以外ではなかなか得られない貴重なものとなっています。参加団体からの活動報告もあり、「家族の会」からは、介護経験のある相談員が相談に応じていること、オンラインのつどいを始めたことを報告しました。各団体とも必要な人に必要な情報を提供する手立てを模索していることもうかがえました。

編集後記

今年のゴールデンウィークは、妻の母の死、長女と幼・乳児二人の里帰りでにぎやかに過ごしました。新緑と色とりどりの花々の美しさを堪能しましょう。

(田部井康夫)

