

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.509

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

ささやかながら成果の朗報の新年

新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。新年早々、世界は大変なことになってしまいました。第二次世界大戦の終結以来、大国の好き勝手がまかり通る最悪の時代に逆戻りしてしまったかのようなです。また、日本でもスケールは小さなわがままが押し通されそうな気配です。並べて論及するのもいがかと思われませんが、救いは、年末「家族の会」が取り組んだ緊急署名で、一定の成果を上げたとの本部報告に接することができたことです。2割負担の枠の拡大・軽度者の保険外しの先送り、ケアマネジメント負担導入を限定実施にとどめました。群馬県支部は組織的な取り組みは不十分でしたが、成果を成果として共に喜びたいと思います。先行きは不透明ではありますが、「権利宣言」の指す方向に一步でも近づけるよう知恵を絞りたいと思う年明けです。



目次

- ・巻頭言 ささやかながら成果の朗報の新年 1頁
- ・お便りから考える「家族の権利宣言」 2頁
- ・2025 年末に届いた S・T さんからのお便り 3頁
- ・「家族の思いを支える講座」を受講して 3頁
- ・相談員研修に参加して 4頁
- ・わが家の「認知症ケア手帳」(68) 4頁
- ・渡辺医院院長(精神科医、当会顧問)渡辺俊之 4頁
- ・世話人の独り言 4頁
- ・オンラインのつどいの「案内」 4頁

これからの予定

- 2月8日(日) 渋川つどい 10時～12時 渋川市中央公民館
- 2月14日(土) 桐生つどい 10時～12時 桐生市総合福祉センター
- 2月21日(土) 太田つどい 10時～12時 太田市蕪川行政センター
- 2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
- 3月14日(土) 認知症介護家族支援講座 10時～16時 高崎市中央公民館 高崎市以外の方も可 定員10人 要予約

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



「お便りから考える「家族の権利宣言」

代表 田部井康夫

私は「家族の権利宣言」の「権利」

のお便りでした。

の言葉に触れた時、会員さん（9月号でも紹介したS・Tさん）の以前のお便りが思い浮かびました。

これだけなら、やさしい妻の決心と評価で一件落着きかもしれません。しかし、趣味の会への出席を「権利」という言葉で表現できたら、出席を可能にする方法をなんとか考えよう、という事になるように思います。

「夜、まだ留守番はできると思い認知症の夫を家に残し、長年の楽しみである趣味の会に出かけた。ところが、家に戻ってみると夫がいない。しばらくして友人に件を聞いて帰ってきた夫は、「私の姿が見えないので捜しに出ている」と言う。この事があって、長く続けた趣味の会への出席をやめた」と

この「家族の権利宣言」の発出が、ささやかな介護者の願いを権利として捉え直していく出発点になることを願っています。

認知症の人と家族の権利宣言

私たちは、認知症になったとしても、介護する立場になったとしても、人としての尊厳が守られ、日々を穏やかに暮らし続けていきたい、という思いで1980年から活動を続けてきました。「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」(認知症基本法)ができ、私たちはいっそう、認知症の人、その家族や大切な人々が支え合いながら、人として生きがいを感じ、充実した毎日をごせるような安心して暮らせる社会の実現を求めていきたいと願っています。認知症基本法は、私たちが長い間望んできたものであり、これにより認知症の人と家族への支援が充実していくことを期待しています。しかしながら、両輪となるべき家族への支援は、本人支援とは大きな隔たりを感じざるを得ません。認知症の人への支援と同様に、家族への支援が充実していく必要があります。認知症の人と家族はそれぞれに自分で決める権利や、あらゆることに参加する権利を持っています。認知症の人と家族の権利が侵害されるような環境・社会にならないよう、そして誰もが人としての尊厳と権利が保障され、健康や幸福を追求できるよう、それらを支える制度や経済的支援、同じ経験を有する者同士が支え合う支援(ピアサポート)の推進が不可欠です。そこで私たちは、家族への支援が充実することを願う「認知症の人とともにある家族の権利宣言」をつくりました。ここに、私たちの思いを全ての人に知っていただけるよう宣言します。

- 1. 家族一人ひとりの尊厳と人権が尊重されること

家族も認知症の人とともに一人の人として尊厳が守られ、自分の人生をあきらめない権利があります。それぞれの立場や気持ちが尊重され、大切にされる権利があります。
- 2. 家族がともに安心して暮らせる社会の実現を保障すること

家族が認知症の人とともに安心して暮らせる環境が必要です。家族は、それぞれ仕事を遊び、続けていく自由、生活を維持していくために経済的な支援を受ける権利があります。
- 3. 家族が必要な支援を受けられること

家族一人ひとりの状況に合ったサポートとして、必要なときに必要な支援を受ける権利があります。
- 4. 社会全体で支え合うこと

認知症の人とともにある家族の状況を、社会は正しく理解し、社会全体でケアを担っていくことを私たちは求めます。
- 5. 家族の経験が社会で活かされること

同じ経験をした者同士の支え合い(ピアサポート)は、社会全体としても大きな力になります。制度だけでは足りないところを補いあえる、認知症の人や家族の経験と知恵が活かされる社会をつくっていくことを望みます。

公益社団法人 認知症の人と家族の会



-1-

2025 年末に届いた会員S・Tさんからの「お便り」

「ぼ〜れぼ〜れ」12月号の愛知県のFさんの投稿を拝見して私と全く同じ経過をたどっていると思いました。

夫が認知症と診断されてからもあまり深刻になることもなく二人の生活を続けてきましたが、10年が経過するころから症状の進行とともに一人介護の限界を感じるようになりました。後ろ髪を引かれる思いでグループホームへ入所してもらったのが2025年1月。入所してからちょうど1年になります。

以前から私たち夫婦の間では、介護が必要になったら介護はプロに任せて、お互いは精神的な支えをしようと考えていました。しかし実際に夫を施設に委ねることは思った以上にさみささと自責の念が大きかったです。

私ができる介護はどれくらいかと自問し、週に一泊2日の自宅へのショートステイを取り入れました。

毎週2日間(時間的には正味1日)だけでも一緒に食事をする。枕を並べて眠る。これが私にとって幸せの時間となり心の負担を癒してくれています。

トイレの失敗や特有のこだわりへの対処などすべてで思うようにはいかないものの週に2日だけなので優しく気持ちよく対応できています。

Fさんのご主人同様、夫も入所以来体重が7キロも減少し、筋力の衰えが顕著になりました。歩行が困難になったらこの形は難しくなるかもしれません。

今はこの自分に合った形での介護を施設と協力しながら長く続けていけたらと思っています。



「家族の思いを支える講座」を受講して

世話人 高橋ひろみ



認知症の方を介護する家族を支えることは、本人支援と同じくらい重要である。家族は身体的・精神的・社会的に大きな負担を抱えながら生活している。介護保険サービスがあっても、本人の同意が得られなければ利用できず、「サービスがあるのに使えない」状況が家族の疲弊を深めることも少なくない。

「やさしくしよう」と思っても、目の前の状況を見ると感情が抑えられなくなる」と語る家族は、弱いのではなく、愛情をもって日々向き合い続けているからこそ限界に近いに近づいている。本人の意思を尊重したい気持ちと、家族自身が壊れてしまうのではないかという不安の間で葛藤しながら、介護保険サービスを「やむを得ず」選択することもある。それは楽をしたいからではなく、「一緒に生き続けるための選択」である。

専門職や地域に求められるのは、正論や理念を示すことよりも、家族の感情に寄り添い、心を軽くする関わりである。家族が「分かってもらえた」と感じることが、結果として本人の安心

と生活の継続につながっていく。と言
う田部井代表の話。

介護家族の桑原さんからは、認知症の妻がデイサービスを利用できるようになったとき、社会資源につながった安心感よりも、「いつか迎えに来てほしいと連絡が入るのではないか」という不安の方が大きかった。利用中も気が気ではなく、コーヒー一杯をゆっくり飲むことすらできない時間を過ごしていた。回数を重ねる中で徐々に利用時間が延び、七回目の利用でようやく「休んでいい」と思え、初めて落ち着いてコーヒーを飲むことができたという。

一方で、本人が納得して利用できる、スポーツなど意欲を満たすデイサービスは地域に見当たらない。介護サービスにつながるものがゴールではなく、「その人らしく過ごせる場」をどう確保するかが課題として残っている。

現在は、制度だけに頼らず、地域の人とのつながりを広げながらネットワークづくりに取り組んでいる。家族の安心は、サービス利用そのものではなく、少しづつ積み重なる「大丈夫だっ

電話相談員研修会に参加して

相談員A

12月20日に電話相談員の研修会がケアマネジャーの高橋ひろみさんを講師に迎え開かれました。「認知症の人と家族のための電話相談」は、県の委託を受けて2019年4月から始まりましたか、私は6月から相談員を務めさせていただいています。

私も母の介護をしている時は、日頃のストレスを・グチを周囲の人達にたくさん聞いてもらいとても救われました。その一助となればと引き受けた訳ですが、相談を受ける側とする側では、まったく立場が違うということに気づか



た」という経験から生まれていくのだと感ずる。普段から気安く預けられる場所、一人でどこまで介護し続けられるのか、費用の面でも不安があり、金銭的な補助が制度としてあればと今の悩みを話してくださいました。

ご本人やご家族の声を家族の会として届けられるようにしなければと思いました。

されました。

当然のことですが、相談する側一かつての私自身は、ただ一方的に現状の困難さを訴える、相談を受ける側は、傾聴に徹する、相手の困難さに共感することが大切な訳です。しかし、これがとても難しい。つい「認知症本人の気持ちも少しは汲んで優しくしてやったら」（私自身ができなかったことに！）なんて言ってやりたくなったりしてしまいます。

高橋さんは、20年以上もケアマネの仕事をしていて、「本人や家族の希望にできるだけそうように心がけてい」とのこと、見習わなくてはと思いました。

そして思うに“情報”の浸透がまだまだ足りないな〜と。

最近、認知症に関してはマスコミでも出版物でもたくさん取り上げられているのに、なかなか当事者の元にはこの「家族の会」のことも「電話相談」のことも広まっていないのが現状のようで、どのようにしたらもっと介護家族の方たちに伝わっていくのかな〜と思っています。



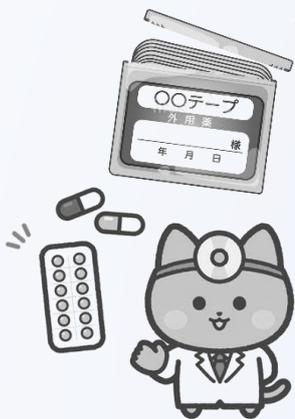
渡辺俊之の「わが家の認知症ケア手帳」^⑧ 行動・心理症状にも貼り薬

渡辺医院院長（精神科医、当会顧問） 渡辺俊之



読者の中には、認知症の人に薬を飲ませることができず、苦勞している方がいると思います。認知症が進行すると、嚥下機能が落ちるために薬を飲まなくなったり、被害妄想が強くなり薬を毒だと思つて手をつけなくなったりすることもあります。また夜間せん妄（夜になると落ち着かなくなつて騒ぐなど）が毎日になると、家族は疲弊し、薬を飲ませることも困難になります。認知症者の家族を悩ませる症状で多いのが、「BPSD」という行動・心理症状（幻覚・妄想・興奮・暴力など）です。以前、認知症の貼り薬であるリバスチグミンを紹介しましたが、行動・心理症状が強くて薬が飲めない、せん妄が頻発するといった認知症者に使用できる貼り薬「プロナセンリン」（商品名ロナセンテープ）が2019年に発売されました。本来は統合失調症に使う薬ですが、筆者も現場で活用して有効性を実感しました。認知症への有

効性についての報告もあります。金沢市の桜ヶ丘病院の岩崎真三氏らの報告（21年）では、1年半に52例の認知症患者に用いて改善が38例、軽度改善が6例あり、岡山済生会総合病院の北村直也氏らの報告（23年）では、50例中34例に有効性を認めています。誰もが新しい医療情報を得られる時代になりました。医療スタッフよりも家族の方が新しい情報を持つてきてくれることもあります。「こんなことを聞いたら先生に失礼」などと思わず、気になった情報については医師に聞いて下さい。実は私もロナセンテープの情報は患者の家族から聞いたのです。



世話人のひとりごと 世話人 大木美穂



この「世話人のひとりごと」では、認知症の人と家族の会 群馬県支部の世話人が、今までの経験談や感じている事などを自由につぶやいていこうと企画しました。初回は大木が務めさせていただきます。

私は世話人になり7年が経とうとしています。普段は県内の病院で、認知看護認定看護師として働いています。現在は病棟に勤務しているのですが、数年前は外来でも勤務していました。今回はその時の経験も踏まえて、認知症の人の受診についてつぶやいていこうと思います。

認知症の人（疑いも含む）の受診には、本人のことをよく知る家族や身近な人の付き添いはとても重要です。診断や経過をみるのに欠かせないのが、本人や家族からの情報だからです。それぞれの話の食い違いなども大切な手掛かりとなります。しかし、本人の前で本人の思いと違うことを家族が言うとはバトルになることも…。そこで、医師や看護師に伝えたい内容をまとめておくことをおすすめします。家族の視点や思いを、手紙でもメモで

もよいので書いてみてください。診察前に医師に渡すように、看護師などに依頼してみてください。

- ◆ 【事前に整理しておくポイント】
 - ◆ 性格や習慣などにどんな変化がいつごろから現れたか
 - ◆ 具体的に困っている症状は何か
 - ◆ 日や時間帯によって症状に変化があるか など
- （前橋市認知症ケアパス引用）

認知症の人と家族の会群馬県支部

会員限定オンラインつどい

●毎月第4火曜日 20:00~21:00 zoomにて開催

対象：群馬県支部会員の介護家族の方

参加希望の方は、連絡用にメールアドレスの登録をお願いします。群馬県支部イベント管理アカウント宛に会員名、登録希望と記入の上、メールを送ってください。登録いただいた方に zoom URL をお知らせします。

メール：nintisyounma@gmail.com 担当：水出