

認知症になっても安心して暮らせる社会を

2026 MARCH

No. 548

3

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.511

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

回数を増やしたい介護家族支援講座

今年度の介護家族支援講座を3月14日に、高崎市で開催しました。内容は、支援施策の色々を知る、認知症という病気をよく知る、認知症の人の思いを知る、の3つのミニ講座と参加家族の交流という構成です。高崎市と関係者のご協力により定員10人の処8家族のご参加をいただきました。

態様は、夫を介護する女性4名、妻を介護する男性2名、母を介護する女性2名でした。介護状況は、確定診断がなかなか出さず苦慮している方、ケアマネジャーとの付き合い方に難渋している方、全介助の妻との生活の今後を模索中の方など様々でした。

昼食休憩1時間を挟んで6時間、時間を気にすることなく、それぞれのお立場を和気あいあいとたつぷり語り合っていたいただきました。講師の渡辺俊之先生(精神科医)にも質問が相次ぎました。なかなかできない経験をしていただけだと思えます。

開催回数を増やしたいとの思いを強くした講座でした。



目次

巻頭言

回数を増やしたい介護家族支援講座

・会員さんからのお願い

・「県央のつどい」開催場所変更のお知らせ

・「近況をお知らせください」

・群馬県支部の45年を振り返る(2)

・わが家の「認知症ケア手帳」⑦⑩

・渡辺医院院長(精神科医、当会顧問)渡辺俊之

・世話人の独り言

4頁 4頁 3頁 2頁 2頁 2頁 1頁

これからの予定

● 4月11日(土) 桐生つどい

10時～12時 桐生市総合福祉センター

● 4月18日(土) 太田つどい

10時～12時 太田市蕪川行政センター

● 4月26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



会員さんからのお便り

「母が新型コロナウイルスに感染しました」

2023 年 5 月新型コロナウイルスが 5 類感染症に移行して以後、重症患者が減ってきたこともあり、ニュース報道も無くなり、インフルエンザと比べても騒がれることもなくなりましたが、身近では感染による施設の一時封鎖などが毎年続いています。

私も母を自宅で介護をしているなかで、感染しないよう注意をしていましたが、このほどついに母が感染に巻き込まれてしまいました。

それは母が特養併設型ショートステイ利用中に施設のプロアで感染が発生し、その 3 日後、デイサービス利用中に発熱があり、病院での検査の結果、陽性判定が出たという経緯です。幸い症状は軽く、翌日には体温も 36 度台に落ち着き、せき、鼻水、倦怠感なども無く、医師の処方薬も解熱剤、咳止め、痰切りの薬を 5 日分出されただけでした。この時点で介護サービスから切り離された状態になってしまったわけですが、私も 24 時間介護のなかで、2 日後に 37.5℃の発熱があり、少しだるさもあったので抗原検査

キットで調べると陽性反応が出ました。母同様に症状は軽く、発熱も数時間後には平熱に戻り、倦怠感もなくなりました。ただし 1 人だけの介護に加え、外出までできなくなってしまう状況で、母は元気で退屈しているために機嫌は悪くなることもあり大変で、自宅待機期間が終わるまでの数日を 2 人で自宅から 1 歩も出ずになんとか耐えました。

明日から母は制限解除という日に、デイサービス利用を確認すると、事前に OK をもらっていたにもかかわらず、私（家族）の感染を理由に拒否されてしまいました。3 日前に話した際には、そんな条件はなく、施設の規定にもないにもかかわらず、急に職員の感染リスクのような話を持ち出し、相談の余地はありませんでした。幸い感染の原因となった特養がクラスター発生前にも関わらず受け入れを申し出てくれたため、施設利用は再開され、私の待機期間も終了しました。デイサービスが危惧していた送迎もショートステイの職員との綿密な打ち合わせにより、私との接触なしに玄関先で引き渡すことが可能でした。

今回、施設の新型コロナウイルス感染症に対する過剰な恐怖心というのはいまだ

に続いているのだなと感じました。2 年ほど前にケアマネージャーにはこのようなケースを想定し、どう対処したらよいか検討しておいてくださいと言っていたのですが、何も考ええていなかったようで、すべて家族まかせでした。介護保険では守れないような状況が発生した際、どんな援助がどこから得られるのが現在、市から配布されている「暮らしの便利帳」のような物ではよくわかりません。助けはあるのでしようか。こんな経験のたびに悩んでいます。

(2026 年 3 月 A 氏より)

「近況をお知らせください」

お便り用ハガキを同封できなくなり、皆さんの声を聞かせていただくことが難しくなっていました。ハガキ以外にどんな方法があるのか長らく思案していましたが、 구글フォーム というシステムを用意しました。介護に関する悩み、近況等をぜひお知らせください。

使い方

- ① QR コードをスマホのカメラで読み込む
- ② グーグルフォームに入力
- ③ 送信ボタンを押す



<https://forms.gle/BxTM59s2gXFaEwHV7>

「県央のつどい」開催場所変更のお知らせ

群馬県社会福祉総合センターの改築に伴い
2026 年 7 月から県央のつどいは
群馬県庁昭和庁舎で行います

駐車場は県庁駐車場をご利用ください

**群馬県支部の
45年を振り返る(2)**

現在「認知症の人と家族の会」では、活動の三本柱として

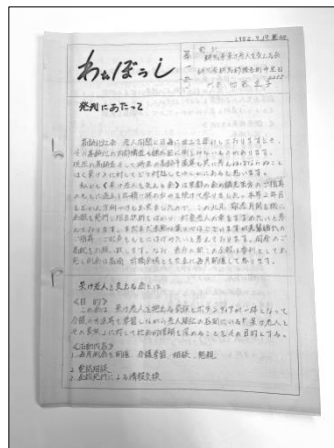
- ① つどい
 - ② 電話相談
 - ③ 会報発行
- を掲げています。それぞれの出発点を振り返ります。

● 会報「わたぼうし」

支援の施策も情報も乏しく、集まりがあっても出てくることすらできない介護家族は孤立している。そんな家族の思いを横に繋げることはできないだろうか。その一つの手だてとして、それまで不定期に刊行されていた会報「わたぼうし」を定期的に発行することになります。

「わたぼうし」初号は1982年9月に発行されましたが、1983年3月より定期発行となりました。家族の誌上での交流、呆けをめぐる様々な情報の紹介、デイセンターみさと(改名後)の活動を主な内容とし、会員、購読者のみならず、県内の各自治体、

保健所、老人ホーム等の関連諸団体向けにも発送、発行部数は毎月750部と大きな数字でした。「わたぼうし」が「呆け老人を支える会」の活動を認知してもらうために大きな役割を担っていたことは言うまでもありません。現在に至るまで、43年間ほぼ毎月発行を続けています。



● 電話相談

① はじめの一步

群馬県支部の電話相談のスタートは初代代表加藤道子さんの勤務する神愛学園の電話で受けていました。会報わたぼうし1号には、当時の電話相談の内容内訳が記録されています。徘徊や、入院中の問題等、介護家族の抱える悩みは変わらないと言ったことがわかります。

② 認知症の人の預かり受付

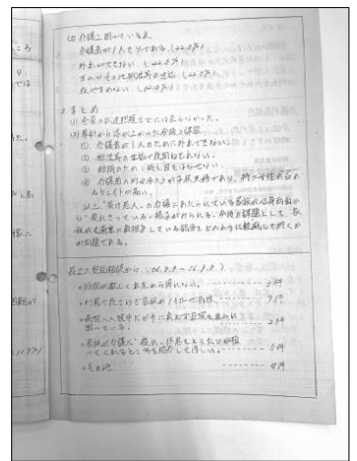
1983年7月、「みさと保養所」がスタートし、群馬県支部の事務所及び、電話相談もみさとに移動します。

現在行われている一般的なデイサービス事業は、定期通所が前提です。決まった曜日に決まった時間、入浴やリハビリ等決まったサービスを受けるシステムです。しかし、「みさと」スタート当初は、「呆け老人を支える会」で面識のできた家族から不定期に依頼を受け、家族の希望する数時間預かると言う形でした。

利用申し込みは事務所にある電話で受けます。

田部井代表は著書の中で相談について語っています。

『デイケア通所に至るきっかけの圧倒的多数は電話相談である。しか

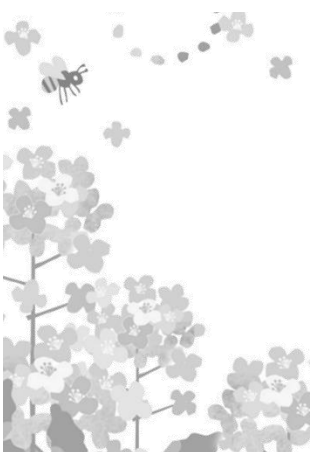


しみさとで直接触れ合える人の数は限られている。デイケアにむすびつきえないことがわかっていても、頼ってくれる人に何をすることが出来るだろうか。できるとすれば、それは心を支えるということである。この心を支えると言うことこそが、共に生きようとするこの出発点であり、本質そのものである。』(「18坪のパラダイス・デイセンターみさと奮闘記」より引用)

この精神を持った群馬県支部の電話相談は、みさと保養所が形を変え、事務所が引越しても一貫して続けられます。2019年には「認知症の人と家族のための電話相談」として群馬県からの委託事業となり、現在も年間300件弱の相談を受けています。

次回(3)へ続く

文 水出好美(世話人)



渡辺俊之の「わが家の認知症ケア手帳」⑦
心をつなぐ絵本の読み聞かせ

渡辺医院院長（精神科医、当会顧問） 渡辺俊之



駅の待合室で母親が子どもを横に座らせ、絵本を読み聞かせていました。2人の姿と聞き覚えのある話に、私はとても懐かしい気持ちになりました。その絵本は、昨年10月に亡くなった中川季枝子さんの『ぐりとぐら』です。

幼い頃に母に読んでもらった記憶がよみがえり、自分の子どもたちに読んであげた日々を思い出しました。

ふと思いつき、認知機能と絵本の読み聞かせについて調べてみました。すると読み聞かせをする側と受ける側、双方の効果に関する報告が見つかりました。その一つが東京都健康長寿医療センター研究所による本の読み聞かせプログラム「の比較検証です。中年期（50〜64歳）を対象に、絵本を読み聞かせるのに必要なスキルを学ぶプログラムの参加グループと、健康維持の講義のみ参加のグループを比較。その結果、絵本の読み聞かせが高齢者の心をつなぐ絵本の読み聞かせだけでなく、中年期の認知機能低下予



防に有効な対策となる可能性が示されました。認知症の人に対する読み聞かせの効果も確認されています。長野県の下伊那厚生病院の小島順子氏（2011年当時）の報告によると、重度の認知症患者に対し、1日15分程度継続して7日間、絵本を読み聞かせたところ、この患者は家族を思い出すことができ、笑顔が増えたとのことでした。子どもだけでなく、高齢者や認知症者における絵本の読み聞かせは、家族との思い出や感情を呼び覚ましてくれます。どれほどデジタル社会が進展しようとも、絵本の読み聞かせは人の心をつなぐ大切な営みに違いありません。

世話人のひとりごと

田中直子



早いもので春を感じる季節になりました。三月は忘れてはならない東日本大震災3・11です。

この機会に私なりに震災に対する思いを綴ります。みなさんは十五年前のあの日、何をしていましたか。私は、看護師で夜勤に行く準備をしていました。突然、経験したこともない大きな地震、立っていられず床に這いつくばって揺れが収まるのを待ちました。

当時、集合住宅の一階に住んでいて建物が潰されると思い外へ出ました。そこで見たのは、まるで柔らかな棒のように左右に揺れる電柱と波打つアスファルト、平衡感覚がなくなる自分。

日暮れ前の青い空の下、今でもあの光景を忘れません。震災から数年経過して、私は石巻市立雄勝病院の被害を知りました。雄勝湾に面した海の見える病院として過疎化した地域医療を担う小さな病院で入院患者は終末期の高齢者でした。震災の時、職員は入院患者を助けようと三階屋上に避難しました。患者四〇名、職員二四名が亡くなった

のです。私は、同じ医療従事者として雄勝病院の被害を他人事とは思えませんでした。雄勝病院に関する書籍には、当日の詳細が書かれていて地震直後の病院内の様子が想像でき、胸が苦しくなりました。さらに数年後、病院跡地に慰霊碑ができたこと知り、いつか必ず雄勝へ行こうと決めました。そして、二月に雄勝病院跡地に行き、慰霊碑に手を合わせる事ができました。静かな雄勝湾も高い堤防ができて雄勝病院跡地からは海をみることはできませんでした。

私は震災後初めて東北にいきました。3・11は明らかに今までにない重たい気持ちです。被災された方に寄り添うことはできなくても、実際に現地を見て感じて想像することはできます。

私も医療従事者のひとりとして、当事者だったらどうしたのだろうと悶々と考えています。きっと正しいことなんてなくて答えもでないけれど、毎年やってくる3・11に思いを馳せることが私にできる追悼です。

