



## 渡辺俊之の〈わが家の認知症ケア手帳〉No.71

### かかりつけ医が重要な役割

渡辺医院院長（精神科医、群馬県支部顧問） 渡辺俊之

山間の町で1人暮らしをする70代の女性のAさんが、別の市に住む娘さんと一緒に外来にやってきました。「母の物忘れが進み、運転が心配です」と娘さんは言います。しかし、Aさんは「自分は大丈夫。私の町では運転ができないと生活できません」と訴えます。認知症は短期記憶の機能から低下するため、長期記憶を活用する車の運転は案外できてしまうのです。しかし認知症は進行するので、運転が危険になったり、事故につながったりする場合があります。少なくありません。

Aさんは一見すると健康な高齢者という印象でしたが、念のため「TMT」と「MMSE」という認知機能低下を識別する二つの検査を行いました。その結果、注意障害、処理速度の低下、記憶障害などを認め、認知症と診断しました。Aさんに「認知機能の障害があるので運転はできません」と言うと押し問答になり、「もうここには来ません」と言われてしまいました。1カ月後、地元で20年近くAさんに関わっている医師から手紙をもらいました。「本当に認知症なののでしょうか。そうであれば私が説得します」という内容でした。私は事故予防と診断だけに焦点を当てた診療態度を反省しました。かかりつけ医の存在を忘れていたのです。医師に検査結果の詳細について書類を送り、今後をお願いしました。生活圈や地域特性は認知症の人の生活に影響します。患者と信頼関係ができていて、普段の生活状況を知るかかりつけ医は、認知症の発見、告知、治療においても重要な役割を持つはずで



## 世話人のひとりごと



世話人 笹谷朋弘

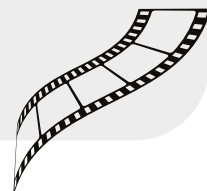
4月になりました。世間的には入学式、入社式やお花見などで春ルンルンな陽気です。そんな世間的なこととは裏腹に、私は春先になると大体体調を崩し始め、ベッド脇にポカリスエットと葛根湯を枕元に置いて大人しくするのが毎年春先の恒例行事になりつつあります。

そんな体調を崩し、ぼーっとしている時間があると「映画」を時間潰しに良く見ます。映画というと毎年3月に高崎では「高崎映画祭」が開催されます。様々な映画達が期間内に放映されるので、特別用事もなく不調明けの私には気晴らしがてら丁度良いものになっています。

昨年「パーフェクトデイズ」という映画を見ました。役所広司が演じる東京のトイレの清掃員が毎日トイレ掃除をして家に帰り、古本屋で買った本を読み、ラジカセで音楽を聴き、たまに行きつけの居酒屋に行くといったルーティンがタンタンと描かれています。映画の途中で悪役が出るような急展開なことはありません。この映画を見て個人的に思ったことが、日々生活を過ごすだけでも十分に尊い気持ちになります。

私はリハビリテーションの仕事の手前、対象者に色々変化を求めようと提案をすることが多いです。それが功を奏する場合がありますし、そうでない場合もあります。提案したことそれがその方の生活を指摘するような形になることもあり、反省することもしばしば。かという私も自分自身の生活になにかしら変化はあるのか？という特別なく、日々仕事をタンタンと行うわけです。そんな自分の変わらぬ日々には時折悲しくなる時がありますが、この「パーフェクトデイズ」を見ると、そんな変わらない日々が肯定的にまたは小さな喜びを探してみようと少し思える気がしてきます。

体調不良になったことで「映画」という発見があり、たまになる体調不良も悪くないなと思いました。映画から栄養補給して5月もそれなりに元気に過ごしていきたいな、という世話人のひとり言でした。



認知症になっても安心して暮らせる社会を  
「ぼ～れば～れ」群馬県支部版

4月号(2026)

# わたぼうし

ゆっくり やさしく おだやかに

No.512

## 巻頭言

会報「わたぼうし」も模様替え

4月、新小学1年生が黄色い大きなランドセルをしょって登校していきます。

「家族の会」も、会報「わたぼうし」を模様替えし、新年度がスタートしました。題字は、発刊第1号を飾った会の創設者・加藤道子さんの筆による題字をイメージしました。文字の並びも、縦書きから横書き、右綴りから左綴りに変えるなど大幅にリニューアルしました。最近では、世間や「家族の会」の中でも横書き、左綴りが当たり前になっており、「綴りにくくて困る」などのご批判をいただくこともあり、遅ればせながらの変更です。

姿かたちだけでなく、編集のあり方も、視力の低下に難渋する代表を見かねた若手の世話人たちが編集委員を募って、議論しながらの編集を始めてくれた結果によるものです。

今後ますます若い力に頼らざるを得ないことは明らかです。頼もしい限りです。(代表 田部井)

## これからの予定



5/9 (土) 伊勢崎つどい

10:00~12:00 伊勢崎市文化会館

5/16 (日) 館林つどい

10:00~12:00 館林市中部公民館

5/24 (日) 県央つどい

10:00~12:00 県社会福祉総合センター



## 目次

- 巻頭言 P1
- 「家族の会」を知っていただくために P2
- 2025年度電話相談の報告 P2
- 2026年度活動に関するお知らせ P3
- わが家の〈認知症ケア手帳〉No.71  
渡辺医院院長 渡辺俊之 P4
- 世話人のひとりごと P4

電話相談 群馬県支部  
認知症の人と家族のための電話相談

027 (289) 2740

群馬県支部ホームページ

<http://www.ninchishokazoku-gunma.jp/>



近況をお知らせください

QRコードをスマホのカメラで読み込み  
Googleフォームに入力。  
『送信』を押すだけで簡単に送れます



<https://forms.gle/BxTM59s2gXFaeWHV7>

本部 〒602-8222 京都市上京区清明町811-3 岡部ビル 2F

発行：公益社団法人  
認知症の人と家族の会

群馬県支部 〒371-0843 群馬県前橋市新前橋町13-12 群馬県社会福祉総合センター7階  
TEL : 027-289-2740 FAX : 027-289-2741 Mail : misato@xp.wind.jp

## 「家族の会」を知っていただくために

3/20 イオンモール高崎



3/20、イオンモール高崎にて行われた、『市民公開講座「もの忘れ」～それって本当に歳のせい?』にて、「認知症の人と家族の会」群馬県支部の説明と資料配布をさせていただきました。

当日参加170名の会場の方々に向け、群馬県支部代表田部井が「認知症の人と家族の会のことを知っている方、手を上げていただいてもよろしいでしょうか?」と聞いたところ、10名くらいの方が手を挙げてくださいました。認知症のことに興味がある方々が今回の市民講座に参加していたと推測しますが、その中でも、知られていないのが現状です。医療は病院、介護保険制度は行政や包括へ相談ということが、専門職以外の皆さんにも浸透して来ましたが、「認知症の人と家族の会」にどんな役割、どんな機能があるの?という事はまだまだ知られていません。認知症介護家族や認知症当事者の方は、医療を受けたり介護保険、サービスを使ってもなお、悩みや困りごとがあります。ご本人や家族がそんな悩みを相談できる先が「家族の会」です。電話相談や、ついででの対面、毎月発行の会報での情報提供やお便りでの関わり、支え合う仕組みがあります。一人でも多くの方に知ってもらいたいと感じました。

また、この市民公開講座は昨年度、県内各地で4回開催がありました。運営主体であり、共催の声をかけてくださったエーザイ株式会社様に感謝申し上げます。  
(世話人 山口)



イオンホール前に設置された看板と、にぎやかな会場の様子



電話相談の番号を保管しやすいよう、カードサイズで配布しています



## 2025年度電話相談の報告



群馬県支部の「認知症の人と家族のための電話相談」は、2019年から群馬県の委託事業として、毎週月曜から金曜（10時から15時）、介護経験のある会員さんや世話人が相談員として対応しています。

2025年度は、相談件数が268件、男女別では男性55、女性213となりました。相談内容は、「相談者の心身」に関する悩みが一番多く、具体的には「精神的に辛い」「一日中目が話せないので自分の時間がない」「睡眠時間が削られてしまっている」等が語られています。介護サービスを利用していてもなお家族にかかる負担の多さを感じている現状が見える結果だと思えます。

「認知症だと思うがどうしたら良いかわからない」「行政窓口で相談したが詳しく教えてもらえなかった」という介護の入り口での相談があるのも印象に残りました。

日常的に介護事業に携わっていると当たり前と思う手順等も、初めて経験する家族やご本人にとってはわからないことだらけです。どんなことに困っているのか、現状はどんな様子なのか、ゆっくり聞いていくうちに相談者も落ち着き、さまざま理解し、動き出せるようになると思えます。全ての窓口で、家族、ご本人の不安に寄り添い、支援につながる言葉かけが行われる社会であってほしいと感じます。  
(電話相談担当)

# 2026年度活動に関するお知らせ

## 県内のつどい

対象：認知症のご本人、認知症の方を介護している方、  
介護経験のある方

時間：10:00～12:00（全会場共通）

参加費：無料

\*日程、会場が変更になる場合があります。  
参加希望の方は事前に確認をお願いします。

県央会場 群馬県社会福祉総合センター 毎月第4日曜日

4/26・5/24・6/28・7/26・8/23・9/27  
10/25・11/22・12/20・1/24・2/28・3/28

桐生会場 桐生市総合福祉センター 偶数月第2土曜日

4/11・6/13・8/8・10/10・12/12・2/13

太田会場 太田市蕪川行政センター 偶数月第3土曜日

4/18・6/20・8/15・10/17・12/19・2/20

伊勢崎会場 伊勢崎市文化会館 奇数月第2土曜日

\*7月・11月は会場が未定です

5/9・7/11・9/12・11/14・1/9・3/13

館林会場 館林市中央公民館 奇数月第3土曜日

5/16・7/18・9/19・11/21・1/16・3/20

## 群馬県支部総会のご案内

次の通り2026年度の支部総会を開催します。

日時：2026年5月24日（日）午後1時～3時

会場：群馬県社会福祉総合センター7階 701会議室

参加者：会員の方はどなたでも参加することができます

議題：2025年度の活動報告、決算の承認

2026年度の活動計画、予算の承認

他



## 渋川のつどい、及び

### オンラインのつどいについて

2026年度は都合により休止とさせていただきます。渋川地区でつどいに参加希望の方は、事務所にお問い合わせください。参加可能なつどいをご案内いたします。

オンラインのつどいは他支部主催にはなりませんが、頻回開催されており参加可能です。てとてナビより検索いただけます。



## 県央のつどい会場変更について

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。

また、群馬県支部事務所も数ヶ月間センター内会議室に移動になります（時期未定）。電話番号は変わらず、相談等は転送で対応する予定です。

皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご承知おきください。



## 世界アルツハイマーデー記念イベント

今年度は外に出て、介護で悩んでいる方の近くに行けたらと考えています。

県内数カ所で資料配布、出張相談等を行う予定です。



## 介護家族支援講座について

認知症介護に関する基礎的な知識習得と、介護家族同士の交流を目的とした講座です。地域・事業所単位での開催が可能です。今年度も開催にご協力いただきますよう、お願いいたします。



認知症と向き合うあなたへ

てとてナビ

