

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

5月号 (2026)

わたぼうし

ゆっくり やさしく おだやかに

No.513

巻頭言

「群馬県支部の現状とこれから」

現在、「家族の会」群馬県支部の会員数は114件（個人・団体）で、他支部と比較すると緩やかではあるものの減少傾向が続いています。活動の柱である「認知症の人と家族のための電話相談」（群馬県委託事業）の相談件数も2019年開始時から数年は増加が見られましたが、近年は開始時と同程度となっており、宣伝周知に課題ありという状況です。専門職の方対象の講習会でも「家族の会」を知らない方がいまだ多く、まだまだ「家族の会」を知っていただくための取り組みが欠かせません。

そんな中幸いにも、2025年度には製薬会社さんの提案で、「もの忘れと早期の認知症」をテーマとする講演会を、前橋、伊勢崎、藤岡、高崎の4地区で開催することができました。合わせて650人程という参加者の多さもさることながら、これまであまり訴える機会がなかった層の皆様「家族の会」を知っていただけたことに手ごたえを感じました。また、2026年度は「出張相談ブース」を設け、出かけていく相談の構想も練っています。こうした新しい取り組みも交えて、いっそう「語り合う相談」の広がりや充実に取り組んでいきたいと考えています。

(代表 田部井)

これからの予定

- 6/13 (土) 桐生つどい
10:00～12:00 桐生市総合福祉センター
- 6/20 (土) 太田つどい
10:00～12:00 太田市蕨川行政センター
- 6/28 (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
- 群馬県支部総会の報告 P2
- 研修会の紹介 P2
- つどいから 会員さんからののお便り P3
- わが家の〈認知症ケア手帳〉No.72
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

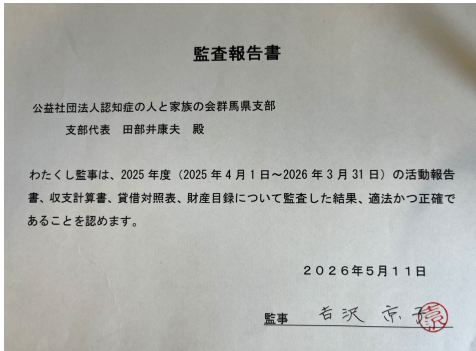
群馬県支部 〒371-0843 群馬県前橋市新前橋町13-12 群馬県社会福祉総合センター 7階
TEL : 027-289-2740 FAX : 027-289-2741 Mail : misato@xp.wind.jp

群馬県支部総会の報告 5/24(日) 群馬県総合福祉センター

5/24(日)、2026年度群馬県支部総会が開催されました。

支部総会では2025年度活動報告・決算、2026年度活動計画・予算が承認されました。また、6月に行われる本部総会の代議員として、田部井代表、恩田副代表、山口副代表の3名が選任されました。

- 2026年度取り組みの方向性として、
- ①「認知症の人と家族の会」を知ってもらう活動
 - ②電話相談・「つどい」の強化
 - ③群馬県支部の組織体制の見直し
- の3つが示され、総会後の世話人会では今年度の活動詳細についても話し合いました。



2025年度 決算書報告書 公益社団法人認知症の人と家族の会群馬県支部

収支計算書 (2025年4月1日～2026年3月31日) 単位:円

収入の部	
家族の会・会費収入	248,000
家族の会・寄付金収入	318,500
家族の会・支部活動支援資金(家族支援講座)	57,547
家族の会・調査研究協力金(アンケート協力)	5,000
群馬県委託事業収入(電話相談・つどい)	1,364,537
(内124,537円未収金)	
群馬県社会福祉協議会補助金(記念講演)	135,000
アルツハイマーデー講演参加費収入	47,000
雑収入・受取利息	1,054
収入合計	2,176,638円

支出の部	
機関誌	56,130
電話相談	1,123,725
つどい	290,251
アルツ記念講演等	224,914
家族支援講座	58,847
普及啓発・HP	45,846
管理費	364,037
支出合計	2,163,750円

当期収支差額	12,888円
前期繰越額	1,001,997円
次期繰越額	1,014,885円

研修会の紹介

ぐんま認知症アカデミー第21回春の研修会が開催されます。短い時間ですが「家族の会」の紹介もあります。

参加希望の方は、群馬認知症アカデミーホームページで申込方法をご確認ください。

https://www.grn-net.com/ninchi/file/contents_74.pdf?1962357

『スッキリ、快適な認知症排尿ケア』

- 開催日時：2026年6月21日(日) 13:30～
- 開催方法：会場(群馬会館ホール：前橋市大手町2-1-1)
オンライン(ハイブリッド開催)
- 対象：認知症に関わる保健・医療・介護職・ご家族、認知症を学びたい方
- 会場：定員400名、参加費：500円、会場支払い
- オンライン：定員100名、参加費：無料(視聴のみ可/単位申請不可)

*群馬県支部事務所では申し込みはできません。ご注意ください。



(西毛つどい担当 T)

私は世話人としてつどいに参加しています。

「認知症の人と家族の会」のつどいなのでご本人同伴で参加される方もいます。認知症の症状は様々なので介護の状況や困りごとなど生の声を聴いて、いろいろ考えさせられます。今回は、そんなつどいの現場を振り返りながら私の印象に残っているケースを紹介します。

ご夫婦でつどいに参加したIさんです。ご主人が奥さんを介護しています。ある日、ご主人の留守中に奥さんが外に出て、お隣の庭に入ってしまう不審者として警察に通報されました。警察沙汰になったことで、包括支援センターに連絡し認知症疾患医療センターを紹介され受診しました。そこでアルツハイマー型認知症と診断されました。物忘れもあり、家事もできなくなりました。

奥さんはご主人がいないと不安なので、いつも一緒に行動しているそうです。ご主人は「妻が認知症になっても包み隠さず公表しているが、友人や近所の人、今まで付き合いがあった人が疎遠になったことが悲しい。認知症に対する偏見を感じる。」と言っていました。奥さんはご主人の隣で、静かに座って話を聞いていました。

同じく奥さんを介護しているYさんから「私は初めてのころ、病気のことはいえなかったね。友人も来なくなったよ、娘さえ足が遠のいた時期もあったな。」と当時を振り返っていました。

つどいは、同じ境遇の人たちが交流し親睦を深め孤立を防ぎ、愚痴や悩みを共感できる温かい場です。私はIさんの言った「認知症に対する偏見」が、まだまだあるのだなと感じました。認知症基本法が施行されて2年が経ちます。これからさらに、認知症になっても認知症じゃなくても相互に尊重しあえる共生社会の実現が進むことを願います。



会員さんからの便利

「免許返納は難題です」

Yさん (50代 女性)

義父の介護時に「家族の会」を知りお世話になりました。義父の介護を終えて3年、今度は実母のことが気になっています。

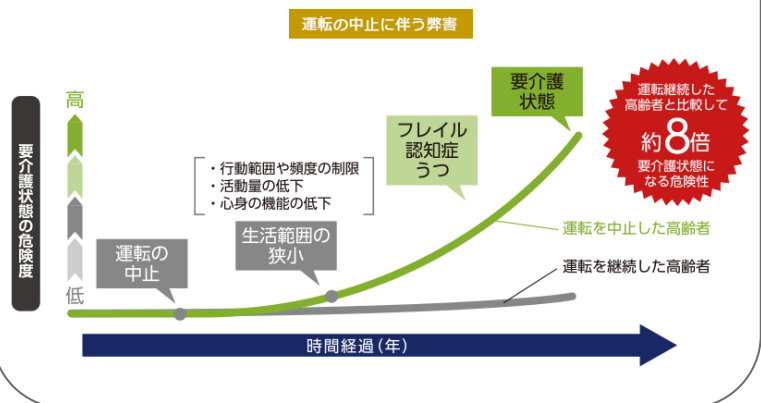
先月号の渡辺先生のコラムに、免許返納の相談に訪れた親子のことが書いてありました。我が家もそうなるかなあと思いながら読みました。

この一年で、確実に母の車の凹みは増え、周囲から「約束の日忘れてたよ」と聞かされたり、母自身が「最近頭がおかしいのよ」と言うこともしばしば。母のこれまでと違う感情の起伏や、記憶力、判断力、全ての違和感を考えると、家族としては免許は返納の方向で考えた方がいい、一度物忘れ外来を受診してみようとなりました。

母は受診には納得していますが、免許返納の決心には到底到りません。返納したくない母の気持ちもよくわかるし、行動範囲が狭くなってしまうデメリットもあると思うので、正直家族の気持ちも揺れています。しかし事故を起こしてからでは遅い・・・、受診の結果がどうであれ説得するしかないのは見えています。

認知症疾患医療センターでの受診予約はスムーズに取れました。介護経験や認知症の知識の蓄積が生きる場面もあるけれど、ザワザワもやもやする心は毎度どうにもならないなと感じています。

参考資料：国立長寿医療研究センター
運転寿命延伸プロジェクト・運転の中止に伴う弊害より





渡辺俊之の〈わが家の認知症ケア手帳〉No.72

愚痴を言える相手みつけて

渡辺医院院長（精神科医、群馬県支部顧問） 渡辺俊之

患者さんの中には「愚痴ばかり言ってすみません」と、愚痴に罪悪感を持った人がいます。日本人はあまり愚痴を言わない民族だと言われてきました。また女性に比べて、男性は愚痴を言わない傾向も指摘されています。しかし、認知症介護者においては、愚痴を言い、介護ストレスを聞いてもらうことはとても大切です。これまで話を聞いてくれた配偶者や親が認知症になると、自分の不満やストレスを言う相手がいなくなります。家族内で確執や心理的距離があると、認知症介護者は孤立していきます。

私は「誰かに愚痴を言うのも介護のため」と、愚痴を推奨しています。共感を持って耳を傾ける「積極的傾聴」をしてくれる相手に対すると、感情の安定やストレス解消の結果があることが神経学的にも解ってきました。川道弘明氏らの研究（生体科学研究2015年）では、機能的磁気共鳴画像法（fMRI）を実施した結果、聞き手が自分に共感的と認識すると、脳内の「腹側線条体」と呼ばれる領域の神経活動が増強され、「報酬」として処理されることが示唆されました。また、右前頭皮質が活性化され、肯定的な感情をもたらすと報告しています。

今の時代、介護ストレスの聴き手は家族以外にも大勢います。積極的傾聴の研修を受けている専門家も増えてきました。身近なケアマネージャー、訪問看護師、介護スタッフでもいいし、電話相談を活用するのもいいでしょう。「介護ストレス、電話相談」で検索すると、直ぐに見つかります。

世話人のひとりごと

世話人 清水麻美



私（看護師）が最近関わっている85歳女性Aさんについてお話しします。Aさんは40歳頃より糖尿病を患い、長年にわたり自己で血糖測定やインスリン注射、薬剤カレンダーによる服薬管理を行いながら生活されてきました。30年前より長男夫婦と同居していますが、Aさんは思ったことをはっきり言う性格であったため、介護士である長男の嫁も必要最低限の関わりに留まっていた。

近年、Aさんには認知症の診断はないものの物忘れが徐々に進行し、覚えていない出来事が増えていきました。もともと血糖コントロールは不良でしたが、昨年10月には入院が必要な状態まで悪化していました。しかし本人は、なぜ入院したのか、どのような治療を受けたのかも十分に理解できていませんでした。昨年末に体調を崩して以降は自己管理がさらに困難となり、インスリンはほとんど実施できていなかったと思われます。内服も飲めたり飲めなかったりする状態が続き、本年2月には血糖値600mg/dLとなり脳梗塞を発症し、約1か月間の入院となりました。

退院後より私が関わるようになり、生活環境や管理方法を見直しました。血糖測定やインスリン注射は長男が行うよう変更し、実施できるよう毎日確認を行いました。また服薬については、薬を飲む時間を書いた紙を薬剤カレンダーへセットし、家族がその都度薬を渡す方法へ変更しました。さらに、長男自身も糖尿病でありながら、1回の食事で2・3人前ほど食べていました。外食ではAさんに中華料理や蕎麦屋のセットメニューを選ぶことが多く、野菜摂取への意識も低いなど、高糖質・高カロリーな食生活が続いていました。そのため、Aさんと長男へ糖尿病の知識や食事について繰り返し説明を行いました。現在関わり始めて2か月が経過しました。今後も家族が継続して服薬・血糖測定・インスリン管理を担えるよう支援を続けていく予定です。

