

認知症になっても安心して暮らせる社会を
「ぼ～れぼ～れ」群馬県支部版

7月号(2026)

わたぼうし

ゆっくり やさしく おだやかに

No.515

巻頭言

介護を巡る出来事の報道に思う

最近、また介護を巡る悲しい出来事の報道がありました。これまでもそうした報道に接することはありましたが、その多くは自分の生活圏とは遠く離れた場所で起こったことでした。それでも、なんとかならなかったのだろうか、と心の内では残念な思いが湧きました。でも、時の経過とともにその思いは次第に薄らいでいってしまうのが常でした。

しかし、今回のニュースは、私の生活圏の内で、しかも言葉を交わしたことがある人に関わる報道でした。そして、その人は私が認知症や介護に携わる活動に従事していることを知っていたはずの人でした。特に親御さんの介護について真剣に話したことはありませんでしたが、施設入所されたことを聞いたことは記憶に残っています。ただ、その時の印象に、深刻なことを想像させるものはなかったと思います。それだけに今回の報道にはショックを受けました。もし、話を伺った時に何か気が付くことがあったら、力になれたかもしれない。その思いと、家族が生きることを諦めてしまうような苦しい介護の現実、制度への憤りが交錯する日々を過ごしています。

(代表 田部井)

これからの予定



8/8(土) 桐生つどい

10:00～12:00 桐生市総合福祉センター

8/15(土) 太田つどい

10:00～12:00 太田市蕨川行政センター

8/23(日) 県央つどい

10:00～12:00 群馬県庁昭和庁舎1F11会議室

目次

- ・ 巻頭言 P1
- ・ 世界アルツハイマー月間・デーに関して P2
- ・ インターネットの検索法と記事の紹介 P3
- ・ 会員さんからの便り P3
- ・ わが家の〈認知症ケア手帳〉No.74
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/BxTM59s2gXFwHV7>

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

世界アルツハイマー月間・デーに関して



2026年度、世界アルツハイマー月間・デーの標語が決定しました。

「忘れても 笑顔で暮らせる 街づくり」

2024年施行「認知症基本法」の中で示された「新しい認知症観」にもつながるわかりやすい標語が選ばれたと思います。8月中には今年度のポスターやリーフレットを配布します。例年送付させていただいている行政窓口にはこれまでと同様に協力をお願いする予定です。それ以外に、掲示スペースがある、リーフレットを置いておく場所がある等、ご協力いただける方は事務所までご連絡ください。

今更ながら・・・なぜオレンジ色？

認知症関連のイベントというとなんかオレンジ色が目につきます。9月には日本全国様々な場所でのオレンジライトアップも企画され、群馬県支部でもイベントのたびオレンジ色のTシャツを着用しています。今更ながら・・・なぜオレンジ色なのか？その経緯を紹介します。

江戸時代の陶工・酒井田柿右衛門(酒井田喜三右衛門)は、夕日に映える柿の色にインスピレーションを得て赤絵の磁器(柿右衛門様式)をつくり上げました。この磁器は海外に輸出されヨーロッパでは18～19世紀に人気を誇りました。この柿右衛門の柿色のように「世界で認められるように」と願いを込め、認知症サポーター養成講座の修了の証のラバーバンドにオレンジ色が採用されたと言われています。

日本ではまず「認知症サポーター養成講座(2005年～)」の修了者に交付されるラバーバンドの色にオレンジ色が採用、これ以降、もの忘れ・認知症相談医を「オレンジドクター(2010年～)」、厚生労働省の認知症高齢者の施策を「オレンジプラン(2012年～)」、近隣の認知症サポーターがチームを組んで認知症の方を支援する取り組みを「チームオレンジ(2019年～)」等と呼ぶようになっていきました。このようにして次第に認知症のシンボルカラーとしてオレンジが定着していったそうです。

(参考:「フクシラ」Webサイト)

今年も9/21(月)に、県庁昭和庁舎前よりYoutube中継「Live!ライトアップ2026」に参加予定です。また県内のオレンジライトアップの情報、写真などお寄せください。会報に掲載させていただきます。

記念講演のお知らせ (協同福祉会との共催)

『認知症の人と家族の会の役割や機能とは?』

講師: 群馬県支部副代表 山口怜生

会場: 社会福祉法人 協同福祉会 (前橋市朝倉町842-1)

日時: 9月21日(月曜日 敬老の日) 13時から15時まで

参加費: 一般参加 500円

家族の会会員 無料

申し込み方法:

家族の会会員→群馬県支部事務所にお電話ください 027-289-2740

一般の方→社会福祉法人協同福祉会「福祉相談支援センターほなみ」へ

FAXを送ってください 027-212-3024

認知症の日
世界アルツハイマーデー
記念講演

認知症の人と家族の会 協同福祉会 共催

認知症の人と家族の会の
役割や機能とは?

～認知症の人と家族が知りたいことや
専門職や地域の方が知っておきたいこと
自身の体験を通して～

全国に支部がある、全国に仲間がいる組織だからできること

つどいの機能 安心して話せる場 仲間と出会う場	電話相談 経験を活かした 電話相談	会報 三本柱の力 情報を届け、 つながる力に	とてなび について 認知症の人や家族に 役立つ情報をお届け
-------------------------------	-------------------------	---------------------------------	--

講演 認知症の人と家族の会の役割や機能とは?
認知症の人と家族の会 群馬県支部 副代表 山口怜生

会場 社会福祉法人 協同福祉会
前橋市朝倉町842-1

日時 9月21日 月曜日(敬老の日)
13時から 15時まで

一般参加 500円
(お断りの無いようお願いします。当日お断りください)

家族の会会員 無料

お申込み
社会福祉法人協同福祉会 福祉相談支援センターほなみ
お名前 会員の有無 メールアドレス を記載の上
FAX 027-212-3024
お電話 027-212-3023
またはこちらのQRコードからお申し込みください。

インターネットの検索法と記事の紹介

会報を作成する上で欠かせないのがインターネットでの検索です。最新の情報や各団体のホームページなど、確認するのは今やほぼインターネットです。

今月号はどんな情報を掲載したらいいのだろうか、大きな事件が身近であったばかりだし・・・、様々な思いを抱えながら検索してみました。すると思いがけず、神奈川県支部副代表の三橋良博さん（本部理事）の記事に辿り着きました。

https://www.nippon.com/ja/japan-topics/c15005/?cx_recs_click=true

『「死んじゃおうか」と思った介護者が立ち直るまで：

認知症で激変した優しい妻、どん底から救ってくれた家族会』

というタイトルで、三橋理事の介護体験、「家族の会」との出会い、現在の活動が紹介されている良質な記事でした。全文を紹介することは不可能なのでぜひサイトに行ってみてください。

インターネット検索にはコツがあります。

例えば、「認知症介護 事件 統計」と入力すると、介護に伴う事件の事例や、行方不明や虐待に関する記事、さらには厚生労働省の調査データ等、多岐にわたる情報が表示されます。「キーワード スペース キーワード」というように数個のキーワードを並べていくと検索がうまくいくことが多いです。

スマホひとつでたくさんの情報に触れられる時代です。介護経験のある仲間と繋がることも可能です。積極的に活用していただければと思います。



記事はこちらから



会員さんからの便り

(T.Yさん)

実母が昨年11月末に八十九歳で、永眠いたしました。

思い起こせば約二十年程前より家族の会に入会し、毎日のように私の話に耳を傾け寄り添っていただき、こんなに心強いことはありませんでした。心を整理することはもちろん、行政のサービスの利用や母にとって最善のあり方など、介護する家族の気持ちに気を配りながらのアドバイスは、本当に有難いものでした。私事ですが介護を三十代後半から始め、今や還暦も間近でその間何度となく涙し不安な日々を送りながらも、長い年月をサポートしていただいた家族の会には感謝しかありません。

後半はコロナ禍ということもありあまり出席できませんでしたが、そこにたどり着くまでの経験はかけがえのないものとなりました。

今はまだ悲しみにひたることができず、ただただ母がどれだけ苦しく不安だったか、もっと明るく優しくできたのではないかと後悔ばかりが浮んできます。母には本当に頑張ったね、ありがとうと伝えることができました。安らかで安心した表情で聞いてくれたように思います。

最後に皆様には本当に感謝申し上げます。ありがとうございました。



渡辺俊之の〈わが家の認知症ケア手帳〉No.74

孫の世話からもらう元気

渡辺医院院長（精神科医、群馬県支部顧問） 渡辺俊之

「娘が働き始めたので、孫の世話が大変なんです。昨日もせがまれておもちゃ屋に行きました」と、女性のAさん（70）は話します。5年前にうつ病を発症して通院を続けていますが、娘は看護師をしており、小学生の孫の世話が増えたのです。Aさんは不満を言う割には元気になっています。

以前にもこの欄で、祖父母にとって孫との関わりが認知症予防になると書きました。2014年のオーストラリアでの女性健康老化に関する調査では、週に1回程度、孫の面倒を見る祖母は記憶力の得点が高く、アルツハイマー発症リスク軽減の可能性があるという報告されています。孫の世話で普段よりも運動量が増え、新しい情報も入り脳を刺激します。しかし、過度の世話と責任の増大は、認知症リスクを高める可能性があるとも述べています。

また、他者のためにお金を使うこと（向社会的支出）が幸福度を高めると、カナダのサイモンフレーザー大学のララ・アクニン教授（心理学）らが報告しています。この研究は136カ国の人を対象にしており、貧富の差に関係なく幸福度が高まるとのことです。

孫からねだられると、ついつい好きな玩具やお菓子を買ってあげたくなります。「もったいない」なんて思わないでください。与えることが「幸せホルモン」であるドーパミンやオキシトシンの分泌を増加させると言われています。ただし、過度に世話をしたり物を与えたりすることは、自分にも孫にも悪影響となりますから注意しましょう。



世話人のひとりごと



人生の初体験

世話人 島村まつ代

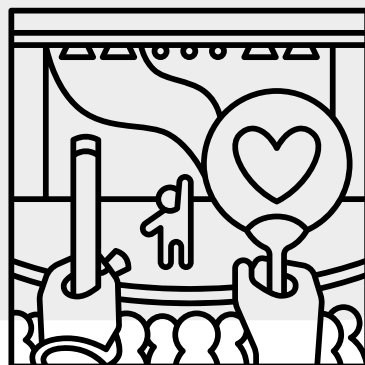
皆さんもご存知の人気グループ「嵐」の最終コンサートライブ配信を鑑賞することになりました。残念ながら娘や孫が会場に行くことができないので配信で鑑賞することになった成り行きで「おばあちゃんも一緒に」と、私は初体験をすることになったのです。

当日孫が会場に行き、グッズを買って帰省しました。私と娘と孫2人、計4人でペンライト、うちわを持ち参加することになったのです。会場の熱気は画面から伝わり、歌に合わせリズムに乗ってそれぞれカラーに合わせペンライト、うちわをかざし声を出す。私の80年の人生の中で、全く想像もしていなかった新しい世界です。

もともと子どもの頃から歌、リズム音痴な私は音楽の時間が嫌いでした。さらに、「コンサート」というものに行ったことがないので、戸惑いながら歌や踊りのリズムに乗れず外れる始末です。それでも娘や孫に笑われながらですが、不思議なことにリズムが合うことがまれでありました。気恥ずかしい気持ちがいつのまにか消えて楽しんでいる自分にはっと気づきました。

メンバーの歌とダンスに魅了された楽しい時間はあっという間に過ぎました。誰よりも娘は、明日の仕事は大丈夫かなと思うほどに弾けていました。たくさんファンから愛されたグループに改めて感動したひとときでした。もうグループ全員でステージに立つことがないと思うと感慨深いものがありました。

嵐と家族のおかげで、どれだけ歳を重ねようと新しい体験は良いものだと思えました。人生の思い出のひとつが増えました。



Thank You!