認知症になっても安心して暮らせる社会を

2021　DECEMBER
No. 497
12

月刊 POLE－POLE（スワヒリ語）

ぽ～れ ぽ～れ

ゆっくり　やさしく　おだやかに

群馬県支部版

わたぼうし　No.460

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穏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

2021 年を振り返りエールを

2021 年は、群馬県の「家族の会」の活動としては、新しいことにも精いっぱい取り組んだ一年だったと思います。

新型コロナウイルスの感染下でも、電話相談を一日も休まず開設し、顔を合わせて語れるつどいや家族支援講座も、できる限り続けました。加えて、世界アルツハイマー月間のシンポジウムを、会場参加とオンラインを併用して開催しました。長年の懸案であった支部のホームページも開設し、運営に携わる世話人会のオンライン化も進めています。

こうしたことが実現できたのは、労を惜しまない世話人の皆さんと皆さんが持つ人の輪の力によるものです。これからも、労をできるだけ少なくしその分知恵を結集して、介護する皆さんのお力になれる機会を増やせる道を探っていきたいと思います。

今年一年、認知症の皆さん、共に暮らし介護している皆さん、そして世話人の皆さん、本当にご苦労様でした。

来年がよりよい年でありますように。

目次

・巻頭言　2021 年を振り返りエールを　1 頁
・おたよりから　2 頁
・トピックス
　思わぬところでオレンジリング　発見！　2 頁
・長谷川和夫先生　追悼特集（1）　2 頁
・寄稿　長谷川先生に感謝を込めて
　会員　岸久美子　3～4 頁
・〈わが家の認知症ケア手帳〉㉑
　渡辺医院院長（当会顧問）渡辺俊之　4 頁
・編集後記　4 頁

これからの予定

●1 月 9 日（日）渋川つどい
　10 時～12 時　渋川市中央公民館
●1 月 15 日（土）館林つどい
　10 時～12 時　中部公民館
●1 月 23 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

太田市認知症介護家族支援講座
●1 月 8 日（土）10 時～16 時
　韮川行政センター

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

発行：公益社団法人 認知症の人と家族の会　〒602-8222　京都市上京区清明町 811-3　岡部ビル２F　http://www.alzheimer.or.jp
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　相談等にもご利用ください。

おたよりから

週に一度、父のいる東京へ

東京にいる父の車のことですが、夏に車検の為と車屋に父の車を持って行ってもらい、「車検が通らなかった」と作り話をし、車をあきらめてもらい、現在車のない生活を送っています。

秋に胆嚢炎で入院しましたが、点滴中にトイレに行きたくなり、ナースコールを押すことを忘れて点滴を抜いて移動してしまったり、転倒防止のためのセンサーの電源を抜いてしまったり、入院により環境が変わったことで病院内を走り回ったりで、病院にも父にもよくない状況となり、二週間の入院予定が一週間で退院となりました。

デイサービスを利用したいのですが行きたがらず、東京に週に一回、入浴、身の回りのことで週末に行くようにしています。

やっと面会できました

コロナの警戒度が下がったことにより、オンライン面会からアクリル板越しに変わり、やく2年ぶりに特養にいる母に会うことが出来ました。娘のことはすっかり忘れてしまいましたが、許可をもらって連れて行ったひ孫を見て“可愛いネ”と言ってくれました。なかなか言葉が発せられなかったのにとても驚きました。よく食べて様子も変わりなかったので安心しました。

いろいろな気づきがありました

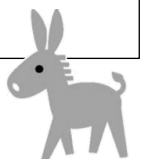
先日はつどいでお話させていただきありがとうございました。素直な想いが溢れ出し、克服できたと思っていたことができていないことに気づかされたり、自分はどう父と関っていきたいのかということにも気づかせて頂けました。

また、皆さんのお話を伺うことで、まだまだ初期段階であるという認識を強く持ち、自分の心の持ちようが大きく影響するということも再認識しました。父と自分と周囲の想いをできる限り尊重し、頑張りすぎずに関わってみたいと思います。

トピックス

☆思わぬところでオレンジリング　発見!!☆

世話人　桑畑　裕子



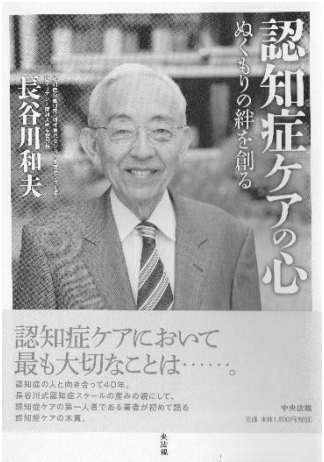
11月30日の夜、高崎芸術劇場の大ホールにて吉本興業主催の【よしもとお笑いライブ～深まる秋の笑い日和！～in 高崎 2021】に家族で出かけました。

軽妙なトークの中、司会進行役の【群馬住みます芸人、アンカンミンカン】の手首に中学生の娘が注目。「オレンジリングをしているよ!!すごいよ!!!」

写真撮影タイムには手を振り、娘はオレンジリングを全力でアピール。認知症サポーター養成講座の講師アシスタントとして幼少の頃から娘を連れていっていたことから、小さな認知症サポーターはそのオレンジリングをお笑い芸人が自ら手首にしている意味を感じ取り、誇らしげでした。

テレビで大人気のお笑いライブに大笑いし家族皆、表情筋が筋肉痛（笑）頻回の手拍子で運動機能向上（!!?）…その上ステージでオレンジリング発見！☆…認知症理解の証の嬉しさと、笑いの力で免疫力アップにつながったひとときでした。

長谷川和夫先生　追悼特集（1）



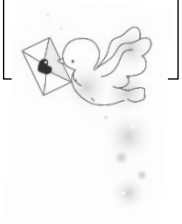
（2010年11月10日　中央法規出版刊行）

20年前、支部報「わたぼうし」への寄稿が、長谷川先生のお目に留まり、先生と深い縁（えにし）を結ばれた会員さんがおられます。その岸久美子さんから先生への追悼と感謝の思いを寄せていただきましたのでご紹介します。引き続き20年前の寄稿や先生のお手紙も来月号でご紹介します。

寄稿

長谷川先生に感謝をこめて

会員　岸　久美子



先生の訃報を知ったのは、娘からの一通のメールでした。

先生とお話した時のこと、義父の介護のこと、娘の誕生のことが頭の中をかけめぐり、溢れるものを止めることができませんでした。

先生との出逢いは、皆様が今読んでいらっしゃる、この「わたぼうし」の紙面でした。

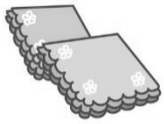
結婚から半年で始まった介護

古くからの会員の方は、ご記憶にあるかもしれませんが、主人の父は、アルツハイマー型認知症でした。どれだけ家族の会に助けられたことか。世話人にも加えていただいておりました。結婚後半年で始まった介護は、知識も力量にも欠ける私共夫婦にとって、本当に困難の連続でした。「いつかきっと良いことがある。」と、周囲の人たちは励ましてくれましたが、そんな風には全く思えず、下を向いて生きていました。この病気は父の問題ではなく、私の人生にとって必要な事と考えられるようになるまでには、何年も何年も、時間が必要でした。

安産を、との長谷川先生の祈り

そんな中、結婚八年目、我が家にコウノトリがやってきました！生まれてからでは忙しいだろうから、その前に文章をと田部井さんからお話があり、介護者としての素直な思いを書かせていただきました。まさか、あの、長谷川式スケールの長谷川先生が読んでくださるなどとは、思いもよらないことでした。びっくり仰天とはこのことです。先生は、群馬県支部に「安産を心より祈ります。」と、コメントを寄せてくださり、そのおかげだと思うのですが、お産はとても安産で、元気な女の子を授かることができました。出産後、先生への感謝の思いと共に、娘を咲良（さくら）と名付けたことや父の様子などを書いて、写真を添え、送らせていただきました。すると、今度は先生より直接お手紙が届いたのです。中には、桜の模様のハンカチが入っていました。介護に悩みもがいていた頃、「きっと良いことがある」と言われた良いことが現実となった！本当に嬉しい出来事でした。そして、桜の模様のハンカチは、その後の介護と育児を支えてくれる大切な宝物になったのでした。

子育てと介護の日々



娘は、ハイハイでホームヘルパーさんを見送り、二歳位になるとおもちゃの聴診器を首から下げ主治医の往診を心待ちにするような子になりました。寝たきりとなったおじいちゃんは、入退院を繰り返すようになり、気がつけばお人形が救急車で病院に行ったという設定で遊んでいるのです。主人と苦笑いしたのを覚えていますが、介護と育児の同時進行です。大変ではないと言えば嘘になります。それでも気持はとても楽でした。桜の模様のハンカチにパワーと癒しをいただいたのですから。

父との別れは、父七十九歳、娘二歳七カ月の時でした。あの時あーすれば良かった、こんな風にしてあげれば良かったと後悔ばかりが残りました。

来県した先生にお目にかかる

それから六年後のことです。先生が前橋で講演をなさるということを知り、娘を連れてお訪ねしたことがありました。雲の上の先生と知りながらも、何か駆り立てられるものがあったのだと思います。介護者としての日々は遠くなっていましたが、先生の優しい笑顔にふれた時、それまで胸に沈めていたものが溢れてきて涙を止めることができませんでした。

初めて先生にお目にかかった年の夏。「長谷川先生が、お話ししたいとおっしゃっています。」と、突然、田部井さんから連絡が入りました。先生はお電話で、「岸さんのことを、本に書きたいと思っています。」とお話しくださいました。二回目の、びっくり仰天です。その後、我が家の介護歴を書いたものを送らせていただき、その年の秋に、先生の著書「認知症ケアの心　ぬくもりの絆を創る」が刊行されました。認知症ケアで大切なこと、理念、自らの原点、これまでの歩み、恩師との対談が収められたその中に、なんと、娘を連れて先生をお訪ねした時のエピソードが書かれていました。つたない私の介護

渡辺俊之の〈わが家の認知症ケア手帳〉㉑
できることに「焦点」当てて

渡辺医院院長（精神科医、当会顧問）　渡辺俊之

「妻を診ている医師は、病気の進行だけチェックして、薬を出すことしかしません」。認知症の妻の介護で、不眠になった男性（八〇）がこう語りました。

現在の医療は専門性の分化が進み、医師が臓器別の症状に目を向けすぎるなどの問題がわが生じています。認知症の医療でも、男性の話のように、医師が診断や治療に「焦点」を当てるあまり、介護する家族の苦悩などに目が向けられない場合があります。今回は、認知症への対応における「焦点化」についてお話ししましょう。

私が会長を務めていた日本家族療法学会では、認知症患者の家族や患者が暮らす地域に目を向ける（焦点化する）重要性や、具体的な方法などを専門家に啓発しています。医師や家族、看護師、介護士、施設職員など、職種によって「焦点」を当てるべきポイントが異なります。患者やその家族を適切にケアするために、スタッフ間で連絡を取り合い、協働的なケアができているのかどうか、確認する必要があります。

焦点化は医師や介護士といった専門職だけでなく、認知症の人を介護する家族にとっても課題となります。これまでの本欄で、過去の家族関係などの「レンズ」を取り換えて接することが大切と述べてきましたが、レンズを取り換えることに加え、「焦点」を見直すことも重要です。例えば、認知症の人の物忘れだけに目が向き、「どうすれば改善するか」とばかり考えて対応すると、認知症の人が抱えている不安や困惑に焦点が当てられず、介護する側とされる側の関係が悪化することもあります。

介護している皆さんは、認知症の家族のどこに焦点を当てていますか。「できないこと」ばかりに焦点を当てるのではなく、彼らの気持ちに目を向け、できることを探してあげましょう

経験を、お心にとめてくださったことに、感謝の気持ちでいっぱいでした。

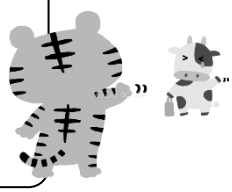
先生の思いの深さ、温かさを知る

先生は、「認知症ケアの心」の本の中で、『介護家族の不安や苦労の生活状況を理解すること』を挙げていらっしゃいました。家族が病気になった時、介護することは当たり前のことです。そこでの主人公は介護を受ける人、本人です。けれども先生は、介護家族の心にも目を向けてくださり、ケアの中に位置付けてくださっていたのです。介護家族にとって、こんなにありがたく、嬉しいことがあるでしょうか。私は、このご本から、先生の認知症への思いの深さ、温かさを知ることができました。

あれから20年今も感謝を胸に

小さかった娘は、今年二十歳の誕生日をむかえました。入学式、卒業式、娘の成長の節目には必ず持って出かける桜の模様のハンカチ。先生とご一緒に、私の手紙をお読みになった奥様が選んでくださったと伺いました。桜の花のように、周囲の人を和ますような娘に育つようにと願いを込めて名付けた私の心を、今でも優しく包んでくれます。先生がゆったりとソファーに座って、奥様の弾くベートーベンの悲愴を聴いていらっしゃるご様子が、何年か前にテレビで放映されましたが、これからも、先生と奥様の思いに感謝しつつ、大切に、大切にさせていただきたいと思っております。

認知症医療とケアに大きな功績を残され、自らの身をもって、認知症と向き合い、その研究を完成された、長谷川先生。天に召された先生が、安らかに憩（いこ）われますよう心よりお祈りいたします。



〈編集後記〉

今年一年もご愛読ありがとうございました。オミクロン株の声を聞かなければ、もう少し穏やかに新年を迎えられたものを、とやや残念です。皆さまがつつがなく新年を迎えられ、新年がよりよい年となりますよう心から祈ります。（田部井康夫）