



認知症になっても安心して暮らせる社会を

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



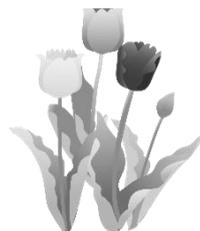
群馬県支部版
わたぼうし No.464

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

2022 年度もよろしくお願いいたします



新しい年度に入り会費を更新していただく季節となりました。引き続きぜひ会員としてご継続いただけますようお願い申し上げます。
「家族の会」群馬県支部の財政は、皆様からの会費と、群馬県からの電話相談事業の委託金、ご寄付によって成り立っています。運営は、自分が助けられたからと申し出てくれる介護家族の方や何か力になればと協力してくれる方たちのボランティアで支えられています。
そのエネルギーの源は、自分が体験した大変さを語りそれをわかってくれる人と出会えた時の喜び、つどいや電話相談で大変さを語り気持ちが楽になったという安堵感に触れることが出来ずにいる人が、まだまだたくさんいるのではないかと。そんな人たちに「家族の会」をもっと知ってほしいという思いです。ともに歩んでくれる会員さんの存在は、私たちにとって何よりの力です。
新年度も重ねてよろしくお願いいたします。

目次

・ 巻頭言 2022 年度も よろしくお願いいたします	1 頁
・ おたよりから	2 頁
・ 〈2022 年度のつどいの日程〉	2 頁
・ 2021 年度電話相談統計のご報告	3 頁
・ 〈わが家の認知症ケア手帳〉 ²⁵	3 頁
・ 渡辺医院院長（当会顧問）渡辺俊之 待たれる実態調査の結果報告	4 頁
・ 編集後記	4 頁

これからの予定

- 5月8日（日） 渋川つどい 渋川市中央公民館第2学習室 10時～12時
- 5月21日（土） 館林つどい 館林市中部公民館 10時～12時
- 5月22日（日） 県央つどい 県社会福祉総合センター 10時～12時 7階701会議室

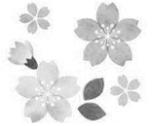
電話相談

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

本部フリーダイヤル
027 (289) 2740
0120 (294) 456



おたよりから



いろいろな世界を提供できたら
 いろいろなお話を頂き、デイサービスの利用を考え始めました。いくつかご紹介頂いた施設の見学をしている所です。介護認定を再申請中ですが、いろいろな世界を夫に提供できたらと思っています。

もっと働きたいのですが・・・

先月に区分変更をし、父は要介護3となりました。月々土の朝はヘルパーさんが訪問し、食事の準備、着替えの介助、服薬、そうじ、洗たく、買い物、デイサービスの送り出しをしてもらい、月、水、金の夕方は、食事、着替えをしてくれます。

宅配弁当も週3回の利用で生活が落ち着いたように見えますが、大なり小なり何かしらはあるので、群馬からリモートで東京の父の様子を見、週末は父の家に泊まりに行き介護をしています。

仕事ももっと長時間働きたいのですが、介護との両立で悩み、実行に移せません。

ついに入院となって

介護者である私の入院日程が近づくにつれて、夫はここ2週間余り急激に精神症状が悪化してきた。幻覚が恐怖感を与えるらしく、「ヤメテクレー」「ナンデダヨ」「イタイ・イタイ」「マズインダヨ」「ハヤクシナキヤ」Etc...
 ついに24時間続き一時も側を離れられなくなり、介護者の私も外来での薬の調整では無理になり、入院して一週間になる。

数日の間に全介助に・・・

特養にいる母は3月末に発熱し、その後施設からの連絡もなかった為元気に過ごしていると思っていました。ところが、数日の間に全介助になり、傾眠状態までになってしまいました。面会禁止（コロナの為）のこともあるので、たびたび問合せるのも気が引ける一方、つい最近までは手掴みでも美味しく食べられればよかったと思っていた矢先なので複雑な心境です。また、大切に重大な選択をしないといけない日々が来るかもしれないので、ご意見を伺いたい気持ちでいっぱいですが、今回もつどいに参加できず残念です。

<2022 年度 つどいの日程>

●県央 10 時～12 時 群馬県社会福祉総合センター

- 2022 年 4 月 24 日 (日) 7 階 701 会議室
- 5 月 22 日 (日) 7 階 701 会議室
- 6 月 26 日 (日) 2 階 202 会議室
- 7 月 24 日 (日) 7 階 701 会議室
- 8 月 28 日 (日) 7 階 701 会議室
- 9 月 25 日 (日) 7 階 701 会議室
- 10 月 23 日 (日) 7 階 701 会議室
- 11 月 27 日 (日) 7 階 701 会議室
- 12 月 18 日 (日) 7 階 701 会議室
- 2023 年 1 月 22 日 (日) 7 階 701 会議室
- 2 月 26 日 (日) 7 階 701 会議室
- 3 月 26 日 (日) 7 階 701 会議室

●渋川 10 時～12 時 中央公民館第 2 学習室

- 2022 年 4 月 10 日 (日)
- 5 月 8 日 (日)
- 6 月 12 日 (日)
- 7 月 10 日 (日) *以降は順次決定

●太田 10 時～12 時 蕪川行政センター

- 2022 年 4 月 16 日 (土)
- 6 月 18 日 (土)
- 8 月 20 日 (土)
- 10 月 15 日 (土)
- 12 月 17 日 (土)
- 2023 年 2 月 18 日 (土)

●館林 10 時～12 時 中部公民館

- 2022 年 5 月 21 日 (土)
- 7 月 16 日 (土)
- 9 月 17 日 (土)
- 11 月 19 日 (土)
- 2023 年 1 月 21 日 (土)
- 3 月 18 日 (土)

●伊勢崎 10 時～12 時 伊勢崎市文化会館

- 2022 年 7 月 9 日 (土)
- 11 月 12 日 (土)
- 2023 年 3 月 11 日 (土)

2021 年度電話相談統計の「報告

「認知症の人と家族のための電話相談」の統計がまとまりましたので、3 年度分を比較してご紹介します。

1 男女別相談数（表 1）

男女の比率は、2019、2020 年度は女性が 85% を占めていましたが、2021 年度は、76% と少し減っています。男性で、妻を介護する夫からの相談は引き続き少ない印象です。

<表 1>

	総数	女	男
2021 年度	387	297	90
2020 年度	312	265	47
2019 年度	277	236	41

<表 2>

介護者→認知症の人	2021 年度	2020 年度	2019 年度
娘 → 実母	39 人	76 人	67 人
本人	96	60	40
妻 → 夫	27	43	45
娘 → 実父	26	24	24
嫁 → 義母	12	17	13
息子 → 実母	29	15	10
夫 → 妻	8	7	4
娘 → 実父母		6	22
嫁 → 義父	1	5	7
息子 → 実父	2	4	8

<表 3>

年代	2021 年度	2020 年度	2019 年度
60 歳代未満	1 人	4 人	3 人
60 歳代	95	48	37
70 歳代	33	60	68
80 歳代	67	111	70
90 歳代以上	18	22	34

<表 4>

	2021 年度	2020 年度	2019 年度
相談者の心身	231 件	130 件	111 件
認知症の症状	103	99	82
人間関係	22	48	46
医療関係	28	25	36
サービス	44	39	38
情報		40	

<表 5>

	2021 年度	2020 年度	2019 年度
精神的支援	245 件	147 件	133 件
情報提供	31	139	111
介護方法	65	69	66
医療関係	28	48	42
介護保険	37	29	21
人間関係	22	28	14

2 介護者と認知症の人との関係（表 2）

娘が実母を看ている人数が減り、逆に息子が実母みている比率が増えています。しかし、やはり、娘が両親や、妻が夫を看ている数は多く、女性の介護が多いことは変わりません。本人の数が多いたのは、同一の相談者からの頻回の相談があったことによります。診断された本人自身からの相談はまだ少ない状況は変わりません。

3 認知症の人の年代（表 3）

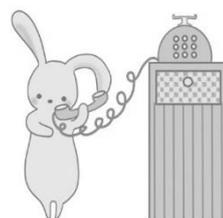
やはり 80 歳代が最も多く、60 歳代が多いのはこの世代の人からの頻回の相談があったことによります。

4 相談内容（複数回答）（表 4）

相談者の心身の相談は、頻回の相談者の数を割り引いても多く、ピアサポートとしてのこの相談の果たすべき役割を果たしていると言えます。

5 対応（複数回答）（表 5）

同じ介護をしている人に話を聞いてほしいという相談者の話を傾聴し、共感することを基本に、必要に応じて体験や情報を提供することが多くなっています。役割に即した対応がなされていると判断しています。



渡辺俊之の「わが家の認知症ケア手帳」⑤
介護者と「一緒にいて」

渡辺医院院長（精神科医、当会顧問） 渡辺俊之



今年私の母の十三回忌です。

母は認知症ではありませんでしたが、晩年は体が動かなくなり、再生不良性貧血という病気で亡くなりました。実家では弟が一人で母の面倒を見ていました。

弟からは時々、職場に電話がかかってきました。「足の具合が悪いんだ」「顔色が良くないんだよ」といった内容でした。私は医学的知識を基に、弟にアドバイスをしていました。

ある日、弟は「言っているだけじゃなくて、家に来てくれないか」と怒りを込めて私に言いました。実家に戻り、母の病状と、一人で介護する弟の姿を目の当たりにすると、悲しくなりました。多忙を理由に、実家にずっと帰っていないかった自分を責めました。

認知症の家族を介護している人の多くは、「一番に困るのは、他人から口だけ出されることだ」と語ります。読者の皆さんの中にも、介護を一人で背負っている人は少なくないと思います。おそらくきょうだいや子どもた

ちは、遠方にいたり、仕事が忙しかったりして、介護に参加できないでしょう。

それでも連絡はしてきて、しばしばアドバイスもくれるでしょう。しかし、彼らの助言が役立つことはほとんどありません。介護に参加していない人が一般論を話しても、介護者の参考になることは少ないからです。毎日苦勞している介護者にとっては、そうしたアドバイスは「現状を知らない、ずれた意見」になることが多く、「分かってくれていない」という思いだけが生じ、介護者を傷つけてしまいます。

あのときの弟の言葉は、今も時々思い出します。介護者が必要としているのは、きょうだいや子どもたちの「言葉」でなく、「存在」なのです。アドバイスよりも、「一緒にいてくれる」という実感が欲しいのです。

「待たれる実態調査の結果報告」
「認知症の人の家族の思いと受けている支援に関する実態調査」まもなく公表へ

認知症の人と家族の会では、ほぼ10年ごとに認知症に関する全国的な実態調査を実施しています。その調査結果は、10年ごとに介護家族をめぐる状況がどのように変わり、或いは、変わらなかったのかを如実に物語る基調な資料となっています。それに引き続き、2021年度に、標記のタイトルで行われた調査も、以下のような非常に興味深い内容を含んでおり結果の公表が待たれます。

- 認知症の人の家族が求める支援
この調査項の項目には、
- 家族の認知症の診断をどの程度受け止められているか
- 認知症の人につらく当たってしまったことがあるか



- 家族の興味、関心
 - 家族支援の好事例の収集
 - 家族のためのガイド作成
- 「家族ガイド」については、様々なところで様々なガイドが作られてきましたが、介護家族の立場からは教え導くという姿勢が感じられるものが多く「家族の会」による決定版が欲しいと考えてきたので、期待は大きいです。

皆さんも楽しみにしていて下さい。

〈編集後記〉

先ごろ、妻が熱があるといって、土日はさみ冷や冷や遍塞していましたが、幸いPCR検査の結果は陰性でホッとしました。と、今度は妻の実家近くで陽性者が出たのニュース。今更ながら、「コロナを身近に感じさせられています。」

(田部井)