

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.465

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

「記憶とつなぐ」

夫が若年性認知症のご夫婦の手記



46歳で若年性認知症と診断された下坂厚さんと、妻佳子さんによる手記です。下坂さんは、診断された立場から、また趣味の写真を活かし、社会的に様々な発信を続けておられます。

この本は、認知症に気が付いたとき、診断されたとき、家族としてそれを知らされた時、その時々それぞれの思いをまったく飾ることなく率直に語って下さっています。

認知症のことですから、もちろん困難はありますが、ご夫婦としてそれを受け止めてゆく一つのあり方を見事に示してくれています。認知症を考える時つい意識してしまいがちな、本人の立場、家族の立場をほとんど意識することなく読み通してしまいました。認知症は別にして、ご夫婦の手記としても素敵なお本です。

「記憶とつなぐ」であって「記憶をつなぐ」ではないことも読めば納得です。4頁に著書の紹介も載せています。ぜひ読んでくださるようお勧めします。

目次

・ 巻頭言 「記憶とつなぐ」	1 頁
・ 夫が若年性認知症のご夫婦の手記	2 頁
・ おたよりから	2 頁
・ 2022 年度の取り組みにむけて	3 頁
・ へわが家の認知症ケア手帳 ²⁶	3 頁
・ 渡辺医院院長（当会顧問）渡辺俊之	4 頁
・ 図書「記憶とつなぐ」のご紹介	4 頁
・ 介護百人一首 募集しています	4 頁
・ 編集後記	4 頁

これからの予定

- 6月12日（日） 渋川つどい
10時～12時 渋川市中央公民館第2学習室
- 6月18日（土） 太田つどい
10時～12時 蕪川行政センター
- 6月26日（日） 県央つどい
10時～12時 県社会福祉総合センター
2階202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

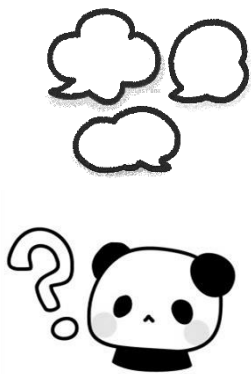


どんな工夫や努力を・・・？

ケアマネさんや皆さんからアドバイスを受け、半日型のデイサービスを一日型にしました。夫が出かけると、肩の荷がスーッと軽くなったようです。また、施設でいろいろなゲームもして下さったり、おいしい昼食がいただけたりといい事もいろいろあるようです。

半面急に症状が出てきました。衣類を選ぶことができなくなったり、説明がわからなくなったり・・・etc. 診断を受けて6年、そろそろかなーと思いい、「優しく」と思って行動したり、なるべく指示的にならないよう行動しようかと思ったりしていますが、疲れてしまいます。

皆さん、どのような工夫や努力をされているのかなーと思っています。

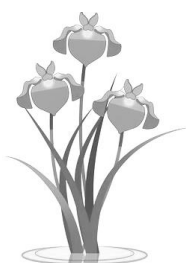


いろいろ見学しているのですが

夫の利用に向けて、いろいろなデイサービス施設を見学しています。どこが良いのか、ぴったりした施設が見つかりません。皆様はどの様な所を、どのような気持で利用していらっしゃるのか知りたいです。当事者の参加状況を教えてください。

ほっとしています

母が新たに利用し始めたショートステイにうまく順応できホッとしています。



「家族の会」群馬県支部

2022 年度の活動に向けて

●電話相談事業●

群馬県の委託事業として、4年目を迎えます。引き続き、月々金曜日、10時～15時までの実施です。主に、介護している者の話を同じ立場の人に聞いてほしい、同じ立場の人の話を聴きたい、という方を対象に、しています。すぐに問題の解決に至らなくても、聞いてもらえてよかつ

もう少し早く発見できたら

特養に入所している母は3月末に発熱し全介助にまでなっていました。ということでした。結局、ひと月近くそのような状態でしたが、どうやら半身にマヒがありそうとの連絡でMRIの受診をしたところ多発性脳梗塞ということでした。熱で傾眠状態とはいえもう少し早く発見できたら何か違っていたかもしれないと思うとやりきれない気持ちです。

今は治療しない方向で主治医の先生に同意し、面会もできない毎日が過ぎていく日々が続いています。

別の介護施設を検討中です

介護施設とのかかわりをめぐって2度ほど電話相談でアドバイスをいただき助かりました。その節はありがとうございました。ございました。

94歳の義母は施設での生活を楽しんでいましたが、今年3月に入って胆管炎による体調の悪化で施設での生活ができなくなりました。

黄疸やむくみ、胸水もたまった状態では家でみることも難しく病院にお願いするという判断になりました。その後1ヶ月たち、もともと体力のある方だったので状態が安定したといわれ、今別の介護施設を検討しています。



た、気が楽になったと感じていただけるよう努めます。相談数は連年増加しています。必要としている人に応えられるよう関連機関や口コミなどによる周知に努めます。

●つどい●

引き続き、県央（前橋）、太田、館林、渋川、伊勢崎での開催です。2022年度の開催予定は4月号でお知

らせのとおりです。電話相談の利用者が、仲間と出会い、より大きな支えにつながるよう「つどい」への参加を必ず伝えるよう心がけます。

●認知症介護家族支援講座●

今年度は、渋川、藤岡、桐生、伊勢崎、前橋、高崎で開催する予定です。これまで、講座に参加していただいた方に対するフォローが十分

2021 年度公益社団法人認知症の人と家族の会群馬県支部 決算書

1 収入の部			
会費収入	280,000円		
事業収入	2,247,028円		
認知症研修	127,000円		
委託事業収入	2,120,028円		
補助金収入	125,875円		
寄付金収入	329,320円		
雑収入	502円		
収入合計	2,982,725円		
2 支出の部			
事業費	2,030,279円		
認知症研修	351,952円		
会議費	1,123円		
会場費	6,470円		
旅費交通費	68,905円		
通信運搬費	20,950円		
消耗品費	11,506円		
諸謝金	211,137円		
租税公課	4,618円		
雑費	27,243円		
アルツハイマーデー	132,512円		
会議費	14,600円		
会場費	10,910円		
旅費交通費	19,385円		
通信運搬費	13,840円		
消耗品費	11,456円		
印刷製本費	17,321円		
諸謝金	45,000円		
機関紙	97,910円		
旅費交通費	15,515円		
通信運搬費	52,745円		
消耗品費	14,300円		
印刷製本費	15,350円		
電話相談	1,140,176円		
会場費	2,910円		
旅費交通費	926,000円		
通信運搬費	94,204円		
消耗品費	9,910円		
印刷製本費	66,000円		
諸謝金	30,000円		
租税公課	11,000円		
雑費	152円		
つどい	307,729円		
会場費	52,600円		
旅費交通費	163,235円		
通信運搬費	46,209円		
消耗品費	45,685円		
管理費	218,336円		
賃借料	15,660円		
会議費	2,289円		
会場費	4,410円		
旅費交通費	86,875円		
通信運搬費	30,551円		
光熱水料費	31,940円		
消耗品費	38,378円		
印刷製本費	2,750円		
雑費	5,483円		
支出合計	2,248,615円		
3 収支差額	734,110円		
4 前期繰越	49,645円		
5 次期繰越	783,755円 (内550,000円 HP基金)		

上記の通り相違ないことを証します。

2022年4月19日

監事 石田佳一郎

できていませんでした。案内を送るなど、継続的な関係がつけられるよう働きかけを行っていきます。

●世界アルツハイマーデー

2022年度は、9月18日に、「男性介護者からのメッセージ」と題する座談会を、県社会福祉総合センターで、オンラインと会場参加併用で開催する予定です。男性介護者に着目した催しは初めての試みです。

●本人のつどい

昨年は前橋市の取り組みに協力する形になりました。市町村の取り組みはその範囲の在住者のみが対象となるという制約があります。今後、市町村に協力しながら、県内どこからでも参加できる開催のあり方を群馬県と検討していくことになると考えられます。

2022年度世話人体制

代表	田部井康夫	前橋市	介護経験者
副代表	恩田初男	館林市	介護経験者
副代表	島村まつ代	中之条町	看護師
世話人	飯塚弘幸	東京都	研究者
	石田佳一郎	渋川市	介護経験者
	糸井宮子	高崎市	介護支援専門員
	伊藤寿子	前橋市	介護経験者
	大川原紀美子	高崎市	介護経験者
	大木美穂	高山村	認知症看護認定看護師
	桑畑裕子	高崎市	介護経験者
	笹谷朋弘	高崎市	作業療法士
	佐藤美幸	みどり市	介護支援専門員
	高橋ひろみ	前橋市	介護支援専門員
	高橋みきよ	高崎市	介護経験者
	角田明美	渋川市	介護福祉士
	永井詠子	前橋市	介護経験者
	長谷裕美子	富岡市	看護師
	藤生大我	沼田市	介護経験者
	藤野好美	さいたま市	現役介護者
	船津陽次	桐生市	介護経験者
	水出好美	草津町	現役介護者
	宮崎りょう	伊勢崎市	介護経験者
	宮原妙子	高崎市	元介護職
	村田礼子	前橋市	現役介護者
	山口怜生	前橋市	現役介護者

会計 桑畑裕子 宮原妙子 村田礼子
 監事 石田佳一郎
 顧問 渡辺俊之 渡辺医院院長、精神科医

渡辺俊之の「わが家の認知症ケア手帳」(26)

「呼称」変えて気持ち改革

渡辺医院院長(精神科医、当会顧問) 渡辺俊之



私たちは家族を呼ぶとき、本人の名前ではなく、「お父さん」「おばあさん」といった「呼称」をよく使います。呼称の使い方はその時々家族関係によっても変化し、それまでは互に名前と呼び合っていた夫婦も子どもがでけると妻は夫を「パパ」「お父さん」、夫は妻を「ママ」「お母さん」と呼んだりします。

こうした家族への呼称には、相手や自分の役割を無意識のうちに規定する機能があり、時にストレスを引き起こします。そして、呼称は介護する側、される側の関係性にも影響を与えます。

先日、愛知県の読者の方から本欄にお便りをもらいました。認知症の義母の介護で、「嫁」という自からの役割を意識的に外し、一人の高齢者の「担当者」として自分を捉えるようにしたとのこと。そのために呼称を工夫し、義母のことを「お義母さん」ではなく名前で呼ぶようにしたところ、自分と

義母の関係について俯瞰的になれたそうです。おそらく、呼称を変えたことで二人の関係性が「嫁と義母」から「介護者と要介護者」へと変化し、気持ちが少し楽になったのだと思います。

配偶者や親、義父母の介護には、どうしても長年の関係性が影響し、介護者が無意識のうちに自らの役割に縛られることがあります。「嫁だから」「長男だから」といった意識を軽減するためにも、呼称を変えてみるのは一つのアイデアでしょう。

長年使っていた呼称を変えるのは簡単ではないと思います。ただ「私」は一人の認知症の高齢者である〇〇さんを介護している」と意識し、実際には口に出さなくても心の中での呼称を変えることはできるでしょう。家族内での役割認識から距離を置くことができれば、一人の介護者として、気持ちを冷静に保つことにつながるかもしれません。

記憶とつなぐ

若年性認知症と向き合う私たちのこと

下坂厚
下坂佳子



46歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断された夫とそれを見守る妻。

絶望の淵にさした光、仲間たちとの出会い、当事者とその家族だからこそ伝えられること。

双葉社



募集中です!!

主催 NHK サービスセンター
NHK 厚生文化事業団

新 介護百人一首 2022

介護にまつわる

喜・怒・哀・楽を短歌に読んで、ぜひ、ご応募下さい。

*ご希望の方に応募用紙送ります。

「群馬県支部」までご連絡ください。

編集後記

ロシアによるウクライナへの侵略戦争が終わる気配がありません。どこか、気が晴れない思いが抜けませんが、それでも、ふと自分の中からこの戦争への関心の薄れが感じられ、それが余計なさを増幅させます。

今年、99歳を迎える義母の在宅生活がピンチに陥ってきました。足腰の痛みを訴え、体の動きがままならなくなっていました。

諸々、切ない思いの下での編集となりました。(田部井康夫)