

認知症になっても安心して暮らせる社会を

2022 NOVEMBER

No. 508

11

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.471

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

多くの皆さんのご協力に感謝、感激！
初めてのクラウドファンディング目標額達成



「認知症の人と家族の会」では、1980年の結成以来初めてクラウドファンディングに挑戦しました。つどいや電話相談など、認知症の人と家族のための相談場所、居場所を安定的に保障することを願うことです。行政や関係団体による様々な支援策も講じられる中で、敢えて当事者による相談や居場所にこだわるこの意味をどれだけの方が理解してくださるか、不安もありました。しかし、目標の達成は予想より多くの方が理解してくれた結果と評価できると思います。

クラウドファンディングというと、遺跡や寺社の復旧など、結果が形になることで、賛同者の満足度も高くなるものと思われがちです。それに対して、「家族の会」の活動の成果は一見したのではわかりにくいかもしれませんが、これまでも活動の成果を見える化する努力はしてきたつもりです。しかし、これからは、さらに丁寧な活動を行うと共に、その成果をいっそうわかりやすく伝えることに努め、協力してくれた皆さんの期待に応えたいと思います。

目次

・ 巻頭言	1 頁
・ 初めてのクラウドファンディング目標額達成	1 頁
・ おたよりから	2 頁
・ 投稿 後藤京子	2 ～ 3 頁
・ 支部代表者会議、全国研究集会の報告	3 ～ 4 頁
・ へわが家の認知症ケア手帳 ③①	3 ～ 4 頁
・ 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

- 12月11日(日) 渋川つどい 10時～12時 渋川市中央公民館
- 12月17日(土) 太田つどい 10時～12時 太田蕪川行政センター
- 12月18日(日) 県央つどい 10時～12時 県社会福祉総合センター 7階第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

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



おたよりから



いろいろ頼み事を工夫して

夫は、体調を崩すこともなく元気に夏から秋を過ごしています。本人のできる事は少しずつ減ってきてはいませんが、なるべくいろいろな頼みで行動範囲を決めない様工夫しています。最近本人も思うようにいかずイライラが出ることもあります。

お母さんありがとう



ひと月前母が亡くなりました。88歳と一か月でした。お通夜の晩亡母の横で、家族が各々母とおしゃべりしたことを教え合い、泣いたり笑ったり、米寿の「祝いの数日後「88まで生きたんだからはいいだんべえ」と笑った母。

メリーテラーに桑を載せ、人に甘えず、一生懸命育ててくれた大好きなお母さん。今までありがとう。そして、皆様のお便りを読んで自分の気持ちにコントロールしながら介護できた事、助けていただいて本当にありがとうございました。

実母が他界しました

実母 94 歳。10 月半ば、病院を退院し、自宅介護 3 週間、残念ながら 20 日後息を引き取りました。

夫の両親は義母 92 歳、義父 90 歳で、まだ義父は車の運転をし頑張っています。年金を受け取るのに義父は窓口でしか対応できないので、3 か月に一回私が行って付き添います。近いうちに一緒に住むことも考えています。

夫も私も前期高齢者、定年退職した夫もいよいよ年金生活です。

元気になればなったで・・・

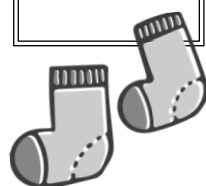
母は急性硬膜下血腫で手術をして以来、この 4 か月ほど急速に回復し、傷跡も目立たなくなり、せん妄も治まりました。しかし、元気になることもまた徘徊が始まってしまいました。私の油断もあり、二日つづけて出かけてしまいました。GPS の見守りサービスを利用し、40 分ほどで発見できました。母の回復はうれしく、私も夜睡眠がとれるようになりましたが、少し心配事も出来てしまいました。



投稿

母の介護を終えて思うこと

後藤京子



母が亡くなって半年がたちました。「もうそんなにたつたのか」「いやこの間のような気がする」という思いでいましたが、先日、母のタンスの引き出しから値札のついた冬用のくつ下が出てきて、「あー、本当にいなくなつたのだな」と実感しました。このコロナ禍で、施設にいた母とも数か月に一度、面会できる状態だったので、死んだ後も施設に行けば顔が見られるという気がしていました。

心休まることのなかった15年

母の認知症が始まったのは、ちょうど八十歳、十年自宅での私一人の介護、その後五年の施設と合わせて十五年の介護生活でした。長かった、認知症ほど恐ろしい病気はないと何度絶望したことか、認知症に関する本をいくつも読んだけど、「そんなことやってられるか！」と思ったり、フランスのユマニチュードがいて、とりいれてみたけど、長く続かず、嫌がるデイサービスやショー

トステイに行かせても、私の心は休まることなく過ぎた日々でした。

子供の頃にもどりがかった母

母は徘徊がひどく、本人の目的はただ子供の頃の楽しかった時代にもどりたいということ、最終的にはかつて暮らした場所にたどり着きました。何度かその場所まで迎えるに行った時、「ここで最期を迎えても、本人は本望なのではないか」とふと思った時、一つ肩の荷が降りた気がしました。

いま、恨みは感謝に

施設に入ってから、額はしょっちゅう腫れていたり、一度はぎよつとする程のおでこから目の囲りと赤紫になっていたこともあり、ある時は、腕を骨折したりで、そのたびに「いつどこでなつたかわかりません」と言われ、「ここは無人か！」と独りごち、「母がかたがついた折には公の場に言つてやる」と思っていました。しかし、コロナ禍での看取

り二週間を終え、95歳という天寿を全うした時に、施設に対しての恨みもなくなっていました。なんだかんだ言っても、私一人では最後まで看られなかった。私のできない世話をしてもらったと感謝に変わりました。

優しく包みこんでやれてたら

認知症、昔は痴呆、ボケと言われた病氣。近い将来、65歳以上は5人に1人はなるとのこと。認知症のマニュアル本には、「本人を受け入れましょう」「笑顔で接しましょう」とあります。「誰がそんなことできるか！自分でやってみろ！」と言っていましたけど、こうして15年の過去をかえりみると、こちらの不満ばかりをのべ、本人の不安をかかえてやる余裕がなかった、年がら年じゅうでなくても寄り添い優しく包みこんでやれてたら、もう少し介護する側も楽になってたかもしれないと思うこの頃です。

痛ましいニュースに思う

先日も、夫81歳が妻を海に突き落とし殺したという痛ましいニュースがありました。夫は40年も妻を介護してきたとのこと。なぜもつと地域や公が手を差し伸べられなかったのか

(何度も助けを求めていたかもしれない)なぜ家族(子ども)は手助けしなかったのか。最近思うのは、私達戦後生まれの者が親を顧みない例が多く、これは、我々の親は戦争をくぐりぬけ、大へんな思いは自分達だけで自分の子らにはさせたくない、大事に育て、好きなことをさせようという結果が「人を思いやることより自分のやりたい道に進むこと」を優先させたのではないか、さらに私達の子供に対し我々親世代が「子どもには迷惑をかけたくない」というのが多いようです。親であるなら、一生懸命働き、子供のためにと骨身をけずってきたのですから「もつと威張って、子供に遠慮するな」と言いたいのです。といっても私の母のように子供にべったり甘えてくるのにも辟易しますが――

私が一番救われたこと

私が一番救われたのは、月に一度の“家族のつどい”。一か月分のグチを聞いてもらったり、他の家族の大へんさを知ったり、そしていろんな情報を教えてもらったりしました。

人間、胸に溜め込むのは良くない、心許せる場で、日頃の悩みや辛さを思いつきり吐き出すことが大切です。

2022年度支部代表者会議・全国研究集会
11月5日、6日 山形市で開催



なテーマは、次の3つでした。●介護保険の利用抑制。負担増加に反対する取り組みでは、改悪反対の署名が目標達成までもうひと踏ん張りが必要であること。●社会と認知症を巡る環境が多様化する中で「家族の会」の意義と活動のあり方●そのために取り組んだクラウドファンディングから思いがけない支援の広がりを感じられたこと、などが報告、議論されました。今後の取り組みの方向性を真剣に考えることのできた会議でした。

■全国研究集会については、女優の渡辺えりさんの基調講演を聴かれた笹谷世話人の感想をご紹介します。

渡辺えり氏の講演を聴いて

世話人 笹谷朋弘

俳優を目指すために上京をして親にとても心配をかけ、わがままな人生をそつと見守り続けた家族が認知症にはなったけれども、亡くなる最後まで家族の絆が強く結ばれていた心温まるお話でした。

お話を聞きながら、親を介護する子(自分)の気持ちについて考えていました。私は家族と一緒に暮らしていて、



渡辺俊之の「わが家の認知症ケア手帳」⑩
つらくても真実直視

渡辺医院院長（精神科医、当会顧問） 渡辺俊之



総合病院の精神科で研修医をしていた頃の話です。五十代女性の A さんが三十代の息子さんに連れられ、外来を訪れました。A さんは自分が認知症ではないかと疑い、「何かが変わった」と不安を訴えました。息子さんは「心配しすぎだよ」と否定し、私も「五十代なので認知症は考えにくい」と同調しました。認知症ではなく、不安を取り除くための治療を始めました。

しかし、A さんは物忘れが進み、ころの火を消し忘れて鍋を焦がしてしまいました。私はハツとして A さんに詳細な検査をしたところ、脳萎縮が起きていました。若年性認知症を発症していたのです。

私の中に、無力感や悲しみが押し寄せてきました。A さんは私の母と同年代でした。知らず知らずのうちに息子さんと自分を重ね、真実を見ないようにしていました。認知症だと思いたくなかったのです。

家族が認知症であるという真実は、喪失感や落胆、悲しみなどのマイナス

の感情をもたらします。真実を知ることには抵抗し、ふたをすることで、マイナスの感情を避けようとしています。「否認」と呼ばれる心の防衛で、事が重要で深刻な時ほど発動されます。それは私たちのような医療スタッフも同じです。

真実から目を背けてはいけません。最もつらいのは本人です。認知症への恐れや不安を最も強く抱いていたのは、息子でも私でもなく、A さんだったのです。私たちがやるべきことは真実に目を向けて受け入れ、課題への対処を考えることです。



食事から洗濯何から何まで家族（特に母）にお世話になっていきます。家族のことはとても大好きです。しかし両親が認知症というある種の状態になることで、今までの自分の家族に対する思いは変化するのかもしれない。仮に両親が認知症となり、今までの活動が困難になることで、したこともない家事をしなくてはいけませんし、家族の世話も考えないといけません。そういった一日の活動の変化や環境が変化することで、自分が家族に対して歪んだ気持ちになることや葛藤・苛立ちが生じると思いました。それはとても怖いことであって、一人ではとても抱えきれないと想像していました。なぜ、家族に対する考えが変わることを恐れているのか考えていると、講演の中で渡辺氏は、家族との思い出をたくさん語っていました。家族一人一人それぞれ違った思い出があります。腹立たしい事や嬉しかった事など、数えきれない色々な思い出が家族の中にはあると思うのです。そういった経験を積み重ねて出来た主観的な思いが、壊されるのがきつと怖いのだと考えました。また考えが変化していくことを信じたくないでしょう。

そういった家族の介護で悩みもが

くなかで、主観的な気持ちも考慮されず、簡単に他者から冷たい判断を下されるのは凄くつらいことです。「家族の会」のような同じ境遇の方々との会にゆっくり話せることは、きっと救いになるだろうと講演を聞いていて深く考えていました。



〈編集後記〉

家族が感染し、ついに濃厚接触者の身を体験しました。同居の数日、最大の注意を払い予防を実践、幸い二次感染はなく、当人もホテル療養から無事帰ってきました。緊張感に包まれた日々でした。

（田部井）