

認知症になっても安心して暮らせる社会を

2022 DECEMBER

No. 509

12

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.472

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



「今が、いちばん夫婦らしい姿かも・・・」

先日聞いた意味性認知症の奥様を介護されているご主人の言葉です。

意味性認知症は、頭の中から国語辞典が消えてしまった状態と言われます。言語によるコミュニケーションはほとんど不可能に近いと言います。それに伴う不安の大きさは図り知れないだろうと、ご主人は推測します。その不安を癒せるのはご主人の存在だけです。ご主人の不在に耐えられるのは2時間が限度、常にともにある生活で、究極のコミュニケーションは「ハグ」だそうです。寝る前、朝起きた際の「ハグ」ほど奥様の表情が和らぐことはない、と言います。

「時には負担なことも・・・」とのデリカシーゼロの問いへの答えが表題の言葉。「仕事をしている時は、こういう時間が過ぎ過ぎた。今過ごしているのが本当の夫婦のあり方なのではないか。それを妻が病気になるまで初めて知ったように思う。」

唯一の気がかりはどちらかが病気になったとき、とのこと。お二人のご健康が長く続きますように。

目次

・巻頭言

「今が、いちばん夫婦らしい姿かも・・・」

・おたよりから

・12月の群馬県支部の取り組み

・「安心できる介護保険制度を求めよう」

署名2022「に取り組んで」

・「わが家の認知症ケア手帳」③②

・渡辺医院院長（当会顧問） 渡辺俊之

・大好評「家族支援ガイド」の読み方

・編集後記

4頁 4頁 4頁 3頁 2頁 2頁 1頁

これからの予定

● 1月15日（日） 渋川つどい

10時～12時 渋川市中央公民館

● 1月21日（土） 館林つどい

10時～12時 館林市中部公民館

● 1月22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

■ 介護家族支援講座・前橋会場

2月11日（土） 県社会福祉総合センター

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



おたよりから



もっと家で過ごしたいはず...

母が退院しました。順調な回復ぶり
でホッとしています。両親二人きり
(群馬県在住)での生活は難しいので、
私が滞在できない(東京都在住)時は、
父はショートステイへ行きます。父は
もっと自宅で過ごしたいはずなので、
それを叶えてあげられないのが心苦
しいです。



コロナでショートが中止に

今月のつどいなのですが、参加する
つもりでおりましたが、ショートステ
イの職員の新型コロナ感染が見つか
り、ショートステイの利用ができなく
なり、家で母をみなくてはならず参加
できなくなっていました。ケアマ
ネも新型コロナ感染し、今月は面談も
なく、これからさらに介護サービスが
制限されるのではと心配しております。

クラスター対応でバタバタ

10 月末よりコロナのクラスター
対応(専門職)でバタバタしていま
す。認知症専門棟なので大変です。
皆さんもお身体お大事に。



100 歳を迎える活力に

妻の母は、入所した特養に馴染んで
くれたようです。いつも誰かしら周囲
にくれる環境が良かったのかも
しれません。とは言えあい変わらず面
会はできないのが残念です。

先日、その妻の母が楽しみにしてい
た私の初孫が生まれました。既にひ孫
はいましたが、自分の娘の娘の子、つ
まり直系のひ孫は初めてで特別思い
入れがあったようです。

妻の母は来年 100 歳を迎えます。と
りあえず「出産」の報告や写真が、元
気に 100 歳を迎えるための活力となっ
てくれることを期待しています。

報告

12 月の群馬県支部の取り組み

●上毛新聞の取材を受ける

2 日、上毛新聞の新春特集で認知
症を取り上げることに関連して、
「家族の会」の活動について取材が
ありました。

●電話相談員研修会を開催

17 日、電話相談員研修会を相談員
全員参加のもとで開催しました。今
回の研修会は講師は招かず、相談員
それぞれの相談に臨む上での基本
姿勢について述べあい、語り合いま
した。改めて互いの考え方を確認し、
信頼関係を深めるよい機会となり
ました。

●3 か所ですどいを開催

11 日渋川、17 日太田、18 日県央
の 3 か所で開催しました。県央の会
場では、期せずして夫が妻を介護し
ている 4 家族が皆奥様同伴で参加
してくださいました。先輩 3 人の話
を、初参加の一人がうなずきなが
ら聞き入っておられたのが印象的
でした。

●世話人会の開催

18 日午後、世話人会を開催しまし
た。今回は、電話相談の情報をさら
に必要な人に届けるために、広報用
のカードの活用の仕方について主
に話し合いました。

●研修会の講師を務めました

専門職の方に、本人、家族の思い
をより深く理解してもらうための
研修で田部井、山口の 2 名の世話人
が講師を務めました。また、介護中
の会員ご夫妻にも出席を依頼し直
接思いを語っていただきました。



「安心できる介護保険制度を求める署名 2022」に取り組んで

署名への取り組みを決定

介護保険制度は、このところ3年に一度の改定のために給付削減・負担増の後退の一端を強いられてきました。

2024年の次期改定に向けても、経済界や財務省周辺から、利用者・家族に容認できない厳しい案が示されました。介護保険改定の流れは、こうしたアドバルーンから始まるのが通例となっています。認知症の人と家族の会でも、急ぎ議論を重ね、次回改定の負担増・給付削減の動きを象徴する4つの項目に絞り、2014年以来8年ぶりとなる独自の署名活動を行うことを、8月の定例理事会で決定しました。

今回の取り組みの特徴

今回の署名で特徴的だったのは、コロナの蔓延のもとで対面での記述式署名に困難が予想されたこと、また、昨今の署名活動で時流となりつつあったオンライン署名に初めて取り組むことを採用した点にあります。記述式署名においては、急遽、会報「ぼ〜

れぼ〜れ」に署名用紙を挟み込む形で、本格的な活動が始まりました。

群馬県支部の動き

群馬県支部では、署名用紙を全支部会員に直送できず後れを取ってしまいましたが、取り組み始めました。署名への協力要請に対し、古くからの会員さんでエネルギーに一人で100筆以上を集めてくださった方、長きにわたる義母の介護を終えられ、その挨拶と共に「お役に立ちたい」と申し出てくれた方、「署名送りましたよ」と声をかけてくれた方たちがおられ、大いに励まされました。

社会的な動きへの波及

こうした「家族の会」の動きとも相まって、今回の要望活動には、いつも増して介護事業関係の諸団体はつきりと改正案反対の意見表明する現象が見られた点、また、上野千鶴子氏や樋口恵子氏など介護関係にとどまらず、文化関係の分野で活動されて

いる方々、団体からも「史上最悪の制度改定」との批判の動きがみられた、という特徴もありました。こうした動きが、福祉のあり方は大きくその国の文化のあり方の象徴でもあるという方向に進むきっかけになることを期待させるものがありました。

11月24日第一次署名提出

「家族の会」では、国の社会保障審議会の大詰め議論の前に、11月24日署名の目標を上回る「092⁸⁴筆」を、厚生労働省大西証史老健局長に一次分として届けました。署名はこの後も届いており、12月21日現在11万筆を超えました。

(署名は12月15日にて終結)

こうした私達の努力の結晶は、明らかに国の次期介護保険改定の方針に影響を及ぼしています。国の方針の変化は、「家族の会」と多くの国民が声を上げることなしにはあり得ませんでした。



今後も厳しい目を！

12月20日の社会保障審議会介護保険部会には以下の、いずれも結論先送りのとりまとめ案が示されました。〈4つの要望項目〉に対する提案

①介護保険利用の自己負担率を1割から2割に引き上げない

↓ 次期計画に向けて結論を得る

②要介護1、2の人の訪問介護・通所介護を市町村の地域支援事業に移行しないこと

↓ 第10期計画期間開始までに結論を得る

③ケアマネジャーの利用に利用者負担導入(ケアプラン作成の有料化)をしないこと

↓ 第10期計画期間開始までに結論を得る

④介護老人保健施設・介護療養型医療施設・介護医療院の多床室(相部屋)に質量負担を新設しないこと

↓ 次期計画に向けて結論を得る

気を緩めることなく今後の推移を厳しく見守っていきましょう。



渡辺俊之の「わが家の認知症ケア手帳」⑳

体に触れて安心感を 渡辺医院院長（精神科医、当会顧問） 渡辺俊之



ロシアのウクライナ侵攻のニュースで、手を取り合って避難する家族や、幼子を抱きかかえておびえる母親や、避難先で再会して抱き合う姿が毎日のように映し出されています。悲惨な戦争の中、家族や仲間の体に触れることで、少しでも安心感や一体感を得ようとしているのでしょうか。

体に触れあって安心感を得ることは、認知症の介護においても大切です。

米国の認知症や高齢者ケアの団体「AGE・u・cate」は、思いやりを込めたボディータッチが、心身にさまざまな良い効果をもたらすことを紹介しています。体に触れあうことで、安心感や安全感、信頼感を高める「オキシトシン」というホルモンが増加するからです。

同団体によれば、認知症の人に5〜10分程度、手のマッサージを行うと、イライラした気持ちを減らすことができます。3〜5分ほど背中をさすることと不安が減り、眠りやすくなります。

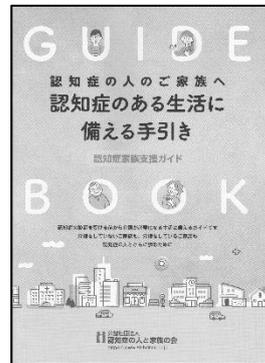


さらに、体の痛みを減らし、心拍数や血圧を下げることも期待できます。思いやりを込めたボディータッチは、医師や看護師、介護職、ヘルパーといったケアの専門職が行うと、特に効果的のようです。医師の場合、思いやりのあるコミュニケーションをたった40秒行うだけで、患者らに安心感や信頼感を与え、良好な関係を提供できるといいます。

幼いころの私たちは、母や父の胸に抱かれ、外部の危険から守られています。体に触れることの大切さを、改めて見つめ直しましょう。

大好評 「認知症家族支援ガイド」の読み方

田部井康夫



本ガイドでは、認知症の診断とその受け止め方、について次のような調査結果と分析を示しています。

（本ガイド19〜20頁参照）
「ご家族の認知症の診断を、52%の家族が受け止められており、まだ受け止められていない人は2%でした。

しかしある程度受け止めていたとしても、認知症の人の言動にイライラするなどしてつらく当たってしまう人が、頻繁にあるという人は7%、ときどきある、たまにあるを含めると74%でした。

また、つらく当たってしまうことがあると答えた人の中で、優しくできない自分に嫌悪感を抱いたことがある人が94%いました。

認知症の人の症状に戸惑い、感情が

荒ぶることで、つい思いもしない言動を介護者がしてしまうことはよくあることです。認知症の人に悪いと思うことは必要かもしれませんが、どうか自分を責めすぎないでください。」

このような介護者の心理に分け入った調査は、他では見られない貴重なものです。この結果によれば、調査対象者3514人の内、2247人、60%を超える人が、自分に対して屈折した思いを抱くことがあることを物語っています。

同じ項目での調査としては、2012年の「家族の会」の調査で、80%の人が同様に答えている調査結果があります。比較して論ずることはできませんが、いずれも少ない数でないことは確かです。こうした思いの人たちへの心の支援抜きに家族支援は考えられないことをこの資料は物語っています。

〈編集後記〉

今年も、公私、悲喜こもこもあつた一年が暮れてゆきます。皆さま、どうぞよいお年をお迎えください。

（田部井）