

認知症になっても安心して暮らせる社会を

2023 JANUARY

No. 510

1

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.473

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

本年もよろしく願っています



新しい年が明けました。群馬県支部は 42 年目を迎えました。その長さに改めて感慨を覚えました。

そんな時、全国の会報「ぼくれぼくれ」1 月号に、川井元晴山口県支部代表（医師）が書かれた言葉が強く心に残りました。

『「家族の会」として変わらないもの、変えてはならないものはなにか？それは、ピアサポーターであり続けること、それに相応しい活動をするに尽きる』と思います』

そのことを心がけてきたつもりで群馬県支部にとって、勝手に大きな励ましをいただいた思いでした。

同じ悩みを持つご家族によって自分が救われた、自分と同じような思いを持つ人たちの力になりたい、そう思ってくれる人が絶えることがなく現れてくれ、群馬県支部は 43 年続けることができました。

時代は変わっても、そのことを大事に思い、共に歩んでくれる人の登場を心から歓迎します。

## 目次

・ 巻頭言	1 頁
・ 本年もよろしく願っています	1 頁
・ おたよりから	2 頁
・ 上毛新聞 新春特集 認知症	2 頁
・ 新薬「レカネマブ」承認申請	2 頁
・ 群馬県支部主催の講座のご案内	3 頁
・ へわが家の認知症ケア手帳 <sup>③③</sup>	3 頁
・ 渡辺医院院長（当会顧問） 渡辺俊之	4 頁
・ 映画上映会のご案内	4 頁
・ 「ぼけますから、よろしく願っています」	4 頁
・ おかえりお母さん	4 頁
・ 編集後記	4 頁

## これからの予定

- 2月12日（日） 渋川つどい 10時～12時 渋川市中央公民館
- 2月18日（土） 太田つどい 10時～12時 蕪川行政センター
- 2月26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

## 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  
0120 (294) 456  
本部フリーダイヤル



# おたよりから



おめでと〜ございます

あけましておめでと〜ございます。

まだまだ大変なご時世ですが、みなさまどうぞご自愛ください。今年もよろしくお願いいたします。



COVID-19 もやっと落ち着いて

やっと COVID-19 が落ち着いてきました。今年もどうぞよろしくお願ひします。(専門職)

デイを増やしました



冬季は外での運動が出来ないので夫のデイサービスを週二回に増やしました。本人は楽しそうに通っていません。家の中で二人きりですと刺激も少なくなるので、その選択をしてよかったですと思います。私たちの住んでいる市でも昨年11月からオレンジカフェが始まり、一か月に一回開かれることになりました。

二つの認知症を持つ方と一緒に

今、施設で、アルツハイマー型とレビー小体型認知症の二つの認知症を持つ方と一緒に過ごしております。内服薬を使用することも。(専門職)



妻の介護生活4年目に

2023 年が明けました。「意味性認知症」の妻の介護生活4年目に入ります。

この一年で大分症状は進行していません。昨年のお正月は、観音山ウォーキングで初詣ができました。年末年始の認識がありました。今年はずっと認識なしです。元旦に「お雑煮」を作った。「なんでいつものご飯がないの？」の顔つきでした。毎日の買い物や日課になっていきますが、元日も用意をして「何でいかないの？」がしつこい。「元旦はどこも休みなの」の説明がわからない。言葉だけでなく物の認識が後退して来ています。

なぜ、最初に教えてくれない!?

知り合いの知的障害の人が、通っているデイサービスでコロナに感染し、とても大変でした。

何も知らないで、まず前橋保健所に電話。「65歳以上の高齢者ならば受診を」『医者自身で探す。同居の息子はすぐ家に帰るよう』言われるままにあちこち電話をかけ、やっと最終的に『発熱外来医院』を教えてください、タクシーも(こちらが聞いたなら)専用のタクシーを教えてください、と、朝の9時過ぎから夕方6時過ぎまで振り回されました。なぜ最初に、保健所が発熱外来医院と専用タクシーを教えてくださいなかつたのか!

コロナ禍3年もたつというのに!!



1月3日付上毛新聞 特集記事

認知症 支える社会に

新春対談 アルツハイマー病の現在

群馬県支部の活動紹介欄も掲載!

上毛新聞では毎年、新年に1面全面を使った医療特集を掲載しています。今年は、標記タイトルで、老年病研究所の高玉真光理事長と同研究センター瓦林毅副センター長の対談が掲載されました。その頁上で「群馬県支部」の活動も紹介されました。先生方からの提案で記者さんの取材を受けての記事掲載でした。こうした配慮と理解は私たちにとっては大変ありがたいことで、紹介させていただきます。

アルツハイマー病の新薬

「レカネマブ」承認申請出される

先の記事の中でも、瓦林先生より「静脈注射でアミロイドβ蛋白を除去する薬」として触れられていた新薬「レカネマブ」について、1月16日製薬会社が、国内での製造販売に向けた承認申請を厚生労働省に提出したと報じられました。結論までには半年ほどかかるようです。結果に期待したいと思えます。

今年度、群馬県支部が予定している講座のご案内です。

### 認知症介護家族支援講座

既にご案内もしていますが、認知症の理解を深めて少しでも介護の負担が軽くなること、また介護者どうしの出会いの場となることを願って、開催する講座です。

にできますし、参加者どうしの交流を深める時間も大切にしています。

一日コースの講座で、認知症という病気についての理解を深める、サービスをより有効に利用するための知識を身に着ける、ワークシヨップによって認知症の人の心を理解する、を内容とする3つのミニ講義があります。

初期から中期の方に有意義な講座で、参加された方には好評をいただいています。10人定員の小規模の講座ですので、気兼ねなくご参加いただけます。

●対象 … 現在、認知症の人を介護している方に限ります

●定員 … 10人(定員になり次第締め切ります)

●内容 … 午前 ①サービス利用の知識を身に着ける

午後 ②認知症についての理解を深める  
講師 田部井康夫(当会代表、ケアマネジャー)

講師 渡辺俊之(精神科医、渡辺医院院長、当会顧問)  
③認知症の人の心を理解するワークシヨップ  
講師 藤野好美(当会世話人)

●参加費 無料

#### 前橋会場

○2月11日(土) 10時～16時

○群馬県社会福祉総合センター

2階 202会議室

#### 高崎会場

○3月11日(土) 10時～16時

○高崎市総合保健センター

3階 第4会議室

#### お申込み方法

○電話 027・289・2740

○FAX 027・289・2741

○メール misato@xp.wind.jp



杉山孝博 Dr. の  
ターミナルケア  
研修講座

専門職向けで、オンライン・有料になりますが、一般の方にも役に立つわかりやすい講座です。

●日時…2月23日(木曜、祝)  
午後1時～4時30分

●参加費

一般 3,000円  
会員 2,000円  
学生 1,000円

●認知症ケア専門士 3単位取得可  
●お申込み

※下記 Peatix サイトよりお申込み  
ください。

<https://terminalcare-gunma2023.peatix.com>



### 渡辺俊之の「わが家の認知症ケア手帳」<sup>③③</sup> 薬トラブル防ごう

渡辺医院院長（精神科医、当会顧問） 渡辺俊之

「認知症の母が薬を飲み過ぎて転んでしまいました」と来院した娘の A さんが言いました。話を聞くと、複数の医療機関から薬をもらい、毎日二十個以上を飲んでいいるそうです。

日本医師会の二〇十八年の調査では、日本の患者一人当たりの医薬品などの使用量は米国、スイスに次いで三番目に多いそうです。同じ薬が重複して処方されるケースもあり、飲み過ぎはふらつきや転倒など副作用の危険性も高めます。

特に認知症の人の場合、飲み忘れや飲み間違い、重複服用などのトラブルが生じやすくなります。家族が薬の管理を手助けするのが理想ですが、一人暮らしなどでは難しく、本人に任せているケースが多いです。

薬の適切な服用のため、私は日々の診療で以下のようにアドバイスしています。まず、薬の重複や飲み合わせのトラブルを避けるため、必ず「お薬手帳」を持つこと。かかりつけ薬局を持って、薬の残りなどを把握してくれ、

飲み忘れや飲み過ぎに気づいてもらえます。薬袋に朝昼晩の服用のタイミングを書き、カレンダーにホチキスで留めたりすると良いでしょう。

それでも難しければ、訪問看護に管理を頼むのも方法の一つ。家族が近所にいるなら、薬を飲むタイミングに合わせて立ち寄るのも手です。オンラインを使って朝昼晩と就寝前に連絡する習慣をつくり、その時に薬を飲んでもらうのも有効です。

認知症の程度によって使える手段はさまざま。まずは、今飲んでいる薬を確認してあげましょう。



### \* 映画上映会のお知らせ \*

#### 上映予定

- 3月12日（日） 桐生市市民文化会館
- 3月15日（水） 太田市薮塚本町文化ホール
- 3月16日（木） 高崎市文化会館
- 3月18日（土） 利根沼田文化会館
- 3月19日（日） 館林市三の丸芸術ホール
- 3月22日（水） 群馬会館

#### 解説

認知症の母と老老介護する父の暮らしを、一人娘である信友直子監督が丹念に記録した2018年公開のドキュメンタリー「ぼけますから、よろしくお願ひします」の続編。

信友監督は前作完成後も、広島県呉市で暮らす90代の両親を撮り続けていた。

#### 編集後記

新年のおめでたい話題。今年は8月に妻の母が100歳、12月に初孫が1歳の誕生日を迎えます。よい年にしたいものと念じています。

（田部井）

#### 上映会のお問い合わせ先

栃木県映画センター  
（代表 高橋祐也）

090-9686-8045

2018年に動員20万人を超える大ヒット  
日本中を深い感動で包んだあの物語には続きがあった！

群馬県7会場上映会

ぼけますから、よろしくお願ひします。  
～おかえりお母さん～

2022年 新作

母が認知症になっても、父は変わらずぬ愛を注ぐ  
結婚生活60年を過ぎた90代夫婦の生きる道