

認知症になっても安心して暮らせる社会を

2023 FEBRUARY

No. 511

2

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.474

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

意思決定支援と家族



認知症の人と家族の会東京都支部の山野教子代表は、同支部の電話相談の歴史について纏めた文章の中で、『介護生活では家族は常に『選択と決断』を迫られます』と述べています。

「今、何を大切にしたらよいか、自身の価値観をも問われ、目の前の壁を自力で乗り越えなければなりません」とも述べられています。

私は自分の介護生活を振り返って、迫られた大きな選択と言えるのは、「言えば明らか拒否されるに決まっているショートステイに行ってくれ」といつ言うか、登校拒否状態の息子との関係で母を入所させるべきかどうか、この二つだったように思います。

前者は、結局前日に告げ、当日拒否して柱にしがみつく手を振りほどいてショートに行ってもらいました。後者は、悩んでいる内に息子が学校に戻れ、選択と決断を避けることができずしました。

四半世紀も前の出来事で、今は思い出すことも多くはありません。しかし、思い出すとふと考えこんでしまうことも確かです。例えば、あの時、私にも意思決定のための支援が欲しかったと思うのはわがままなのだろうか、などと。

目次

・ 巻頭言	1 頁
・ おたよりから	2 頁
・ トピックス「ヤングケアラー」の取り組み	2 頁
・ 上映案内	3 頁
「ぼけますからよろしくお願いします」	3 頁
「本人ミーティング」の新たな展開	3 頁
「わが家の認知症ケア手帳」 ^{③④}	3 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

- 3月12日（日） 渋川つどい 10時～12時 渋川市中央公民館
- 3月18日（土） 館林市つどい 10時～12時 館林市中部公民館
- 3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
- 3月11日（土） 介護家族支援講座 10時～16時 高崎市総合保健センター

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



週の半分を一人で過ごす母と私

母は週の半分を一人で過ごす母と私。その間サポートがあるにもかかわらず、ストーブの石油がなくなったら寒い、体験で行っただけのデイサービスを送迎を次は誰がしてくれるのか等不安に思うことを何度も口にします。その度に私は強く言ってしまう口論になります。そんな日々が増えました。

発語が増えた夫



デイサービスが良いのか、夫は発語が増えたように思う。一方、身体的心配も。そけいヘルニアの兆候があり、何か保存療法がないものかと。この時期本人も介護者もどちらも入院療法は避けたいと思う日々です。

県央のつどいに参加します

洪川のつどいに参加しようと思っただけですが、その日はほかの用事が入ってしまったので参加できなくなりました。代わりに県央の方に参加します。

妻の母とひ孫の面会がかなう

なんとか叶えてやりたいと思っていた99歳の妻の母と生後2か月のひ孫の面会が叶いました。コロナウィルスの感染がいくらか下火傾向になってきたことが幸いしたので、と思えます。オンラインでしたので、ひ孫はもちろんまだわけがわからない状態ですし、妻の母もその顔をそれとちゃんと見定められたかはわかりません。それでも、自分の娘の娘（孫）が生んだ直系のひ孫として、二人で会いに来てくれたという状況は十分に認識できたようで、涙をぬぐっていたそうです。妻の母にとって母系のつながりは特別な意味を持っているようなのです。それだけ心待ちにしていた出産でした。8月には100歳を迎えます。コロナがより安全な状態となり、成長したひ孫との直接対面が次の目標となりました。

遅めの初詣でのんびりと

先日、遅めの初詣に行ってきました。お天気も良く穏やかな日でした。お散歩も兼ねのんびりとした時間を過ごす事ができました。（介護職、新入会）

トピックス

ヤングケアラー 群馬県内での取り組み
（いずれも、上毛新聞掲載記事による）

◆群馬県の取り組み◆

コーディネーター配置など

群馬県では、新年度、若い世代が希望を持てる社会を目指し、医療・社会福祉体制を充実させる。「ヤングケアラー」の支援で学校や関係機関との連絡調整を担うコーディネーターを配置する。

「ヤングケアラー」は、病気や障害のある家庭の介護や世話を担う子どもを意味する。県は本年度に実態調査を行い、潜在化する子供の掘

り起こしを進めている。

コーディネーターは2人で民間団体に委託する。学校などの相談を受け、関係機関との間に入って要望を取り次ぐといった調整役を務める。（2/4付堀口純記者記事より抜粋）

◆民間の動き◆

民間支援団体の設立

民間で、「ヤングケアラー支援ネットワークぐんま」という団体が設立されました。（みんなのひろばの「視点」欄）群馬県社会福祉士会事務局の高橋知之さんが2021年に設立されたことを知りました。



映画上映会 迫る！

「ほげますから、よろしくお願いします」

〜おかえりおかあさん〜

〈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

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

認知症の人どうして語り合いたい方へ
 「認知症本人ミーティング」県内各所で展開へ
 ↓初期の認知症の人のつどいの場↓

本人ミーティングのはじまり

認知症本人ミーティングは、同じ認知症の人どうし集う場がほしいとの本人たちの希望を受けて、集う場を設け、本人たちがどのような思いを持ち、国や市町村の施策にどんなことを期待しているか、その声を聞く場として、国が提唱したものです。具体的な実施は、当初、都道府県に委ねられました。群馬県では、2018年度に県から、認知症の人と家族の会、若年認知症ぐんま家族会、地域密着型サービス連絡協議会、NPO法人じゃんけんぼんに実施についての相談がもちかけられました。その中で、それぞれの協力を得て「家族の会」が中心となって実現を目指していくことになりました。

呼びかけることの難しさ

実施にあたっての最大の課題は、なんといいっても、同じ認知症の人と話したい、そういう希望を持っている人の把握でした。それまで、初期の認知症

の方を対象に、「集まって話しませんか」と呼びかけたことはありませんが、応募する人がなかったのが実情でした。

呼びかけの中心をどこに置くかが議論になりました。結局、自分で記憶力に疑問を持ったり、周りの人が気が付いた場合、まず最初にどこに相談に行くか、たとえば、やはり医療機関だろう、ということでは意見は一致しました。幸い、群馬県には、当時14の病院に、「認知症疾患医療センター」が委託されていました。そのセンターの受診者を中心に、本人どうし語り合う場に参加してみませんか、と呼びかけてもらうことを中心に広報を開始しました。

当初は実現を危ぶむ声もありましたが、国が提唱し、県が実施することでもあり、幸い「センター」を中心に協力が得られました。

参加者5名を迎えて開会

その結果、実施予定日までに5名の参加希望者を数えることができた時には本当に安堵しました。参加者は、中毛、西毛、東毛、北毛の県内全域にわたりました。県内全域を対象に募集したことが功を奏したことになりました。

プログラムについては、「家族の会」がかかわることでもあり、全体での顔合わせ・趣旨説明・自己紹介、本人・家族別々の話し合い、全員一緒のまとめの話し合いという組み立てにしました。初めての試みであり、進行役は関係者が務めました。私は本人の話し合いを担当しましたが、スムーズに進むような話題提供の準備などにおいて、いに気を使ったことが思い出されま

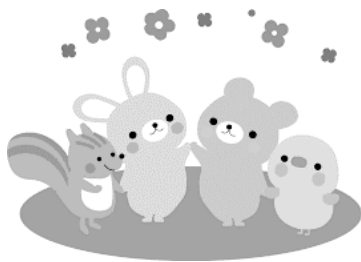
す。幸い、ご家族とは別のご本人同士の話し合いの場でも、今、こんなことが

楽しい、これからこんなことをやりたいなどの話が次々と出て、和気あいあいと進めることが出来ました。笑顔で幕を閉じられた時の安堵感は忘れられません。

軌道に乗ったかに見えたが...

こうして、当初の目的は達成されたと関係者一同で評価し、翌2019年度にも、同様の内容で同じく「家族の会」が中心となって実施されました。参加者は、前年度の参加者5名全員に加え、10名に増えました。

こうして、群馬県での「本人ミーティング」は、1年に一度から回数を増やすこと、話し合うというだけでなく、参加者の希望に基づきプログラムの構成などの課題を検討する新たな段階に移行するかに見えました。



渡辺俊之の「わが家の認知症ケア手帳」④

「感謝」を探し続けよう

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への侵攻のニュースを見て、暗い気持ちになっている人はたくさんいるでしょう。むごたらしい戦火の中、八日の国際女性デーでは、防弾チョッキを着たウクライナの若者らが女性たちに一輪の花を渡し、「感謝」の気持ちを伝える様子が報道されました。私たち人間はどれほど悲惨な状況であっても「感謝」の気持ちを持つことができます。

脳科学の研究では、「感謝」の気持ちがストレスを減らし、幸福感を高めることが分かってきました。米国の神経学者であるコーブ博士は、幸福感を高める方法をいくつか紹介しており、その一つに「感謝の気持ちを探す」ことを挙げています。不安や後悔に焦点を当てるのではなく、「私が感謝すべきことは何だろうか」と自らに問うことが、脳内のドーパミン回路の活動を増やし、生活を楽しいものにするといえます。

介護はストレスばかりで、「どうして私だけが・・・」といった被害感や、



「将来どうなるのか」という不安、「生きていくのもつらい」という落胆など、マイナスの感情に支配されがちです。そんな中でも、相手への「感謝」を探すことが、ストレスを和らげることにつながります。

うつ病や不安障害は、脳内物質のセロトニンが減った結果として生じることが分かっていますが、「感謝」の感情はセロトニンを増加させるようです。「感謝」を探すことを通じて、人生のポジティブな面に集中できるようにになります。認知症が進んでしまった親や配偶者が、かつて自分にしてくれたことを思い出してみましよう。「感謝」を見つけないことそのものよりも、「感謝」を探し続ける気持ちを保持することが大切だと、コーブ博士は述べています。怒りや悲しみ、不安が世界中に満ちている今こそ、身近な「感謝」の気持ちに目を向けましよう。

コロナ感染により中断

しかし、2022 年残念ながら、日本にコロナ感染症が蔓延する事態となりました。この事態を受けて、不特定多数の人に呼び掛ける「本人ミーティング」は中止の憂き目を見ることになってしまいました。

コロナ感染を超えて

しかし、2022 年度、群馬県はこれまでの経験を踏まえ、県内 14 か所に配置されている認知症患者医療センターのそれぞれに委託する形で、本人ミーティングを再開することを決めました。

企画は、それぞれのセンターが中心に近隣の市町村と協力して行うことになりました。「家族の会」は過去 2 回実施の経験を踏まえ、要請に応じて協力参加することになりました。

この間に、既に、前橋市は独自に「物忘れが気になる人の会」というユニークな名称で、2021 年から市内 3 か所の認知症患者医療センターの協力を得て「本人ミーティング」を開始しており、「家族の会」は、これにも協力参加しています。

このようにいろいろな形で実施さ

れる「本人ミーティング」に、「家族の会」が実情に合わせて協力参加してゆくという形は、私たちにとっても好ましい形であり、積極的に協力していきたいと考えています。

来年度以降に乞う、「注目」！

2月17日、藤岡市の篠塚病院を中心に準備されたミーティングに参加してきました。10 家族が参加され楽しい会でした。2023 年度から県内各地で開催されてゆくものと思います。また、順次ご紹介してゆきますので、「注目」ください。

〈編集後記〉

寒い日が続きます。寒さに震え、日々の取り組みに追われているうちに、早くも年度末が目と鼻の先です。年度内の分を締めくくらないうちに来年度の計画を立案しなければいけない、最も悩ましい季節の到来です。



(田部井)