

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.475

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。

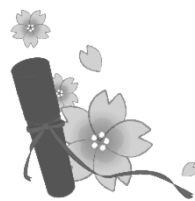
巻頭言

2023 年度に向けて

2022 年度も、あとわずか、2023 年度の取り組みをどうするか、いや、何をやるにしても財源の確保が先ではないか、世話人の皆さんと話し合いを進めてきました。私たちが活動を続けていくためには、拠点となる事務所と活動のための資金が必要です。現在は、事務所スペースは保障され、最も重要な介護家族のつどいと電話相談の取り組みは群馬県からの委託を受けています。幸い、この支援は 2023 年も継続されることが確認できました。また、介護家族支援講座と世界アルツハイマーデー記念行事についても、新たな財源の目途が立ちました。どうやら、大きな不安なく 2023 年度に向かっていけそうです。各方面からの期待に応えることが常に求められていることを忘れてはいけなと思います。

さらに、群馬県支部の活動をより多くの人に知ってもらうために、専門職の皆さん向けの研修への助成も申請中です。

2023 年度もよろしくお願いいたします。



目次

・ 巻頭言	2023 年度に向けて	1 頁
・ おたよりから		2 頁
・ つどい、家族支援講座より		2 頁
・ ニュース	本島さん、希望大使に	2 頁
・ 群馬県の認知症への医療的支援		3 頁
・ 疾患医療センター、サポート医		3 頁
・ へわが家の認知症ケア手帳	③⑤	4 頁
・ 渡辺医院院長 (当会顧問) 渡辺俊之		4 頁
・ 報告	高知県希望大使山中さん講演会	4 頁
・ 報告	前橋版本人ミーティング	4 頁
・ 編集後記		4 頁

これからの予定

● 4 月 8 日 (日)	渋川つどい	10 時～12 時	渋川市中央公民館
● 4 月 15 日 (土)	太田つどい	10 時～12 時	太田市蕪川行政センター
● 4 月 23 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

本部フリーダイヤル

0120 (294) 456

Twitter
始めました

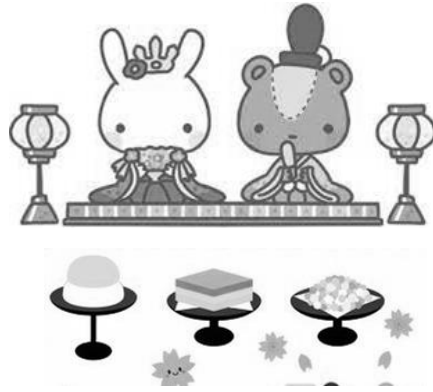


おたよりから



話が伝わらず苦勞しました

私事ですが、妹が肺がんで緩和療養中でしたが、先月下旬急変し息を引き取りました。仲の良かった妹でしたのでショックでした。介護中の意味性認知症の妻への話を通じず、死の理解や葬儀などまったくわからず苦勞しました。先月末に告別式も終わりほっとしているところです。



参加したい本人ミーティング

昨年7月に入会し、その頃と変わっていません(ぼ〜れぼ〜れにて本人ミーティングの事を知りました。そのような場がありましたら参加したいと思います。よろしく願います。

つどい、家族支援講座から

●デイサービスを増やすかどうか

ご夫婦で参加された方で、ようやく配偶者が週一日のデイサービスを慣れてくれた。デイサービスを利するまでも、本人のためになるのかどうか、ずいぶん考え見学もして決めた。最初は渋っていたが、この頃帰ってくると楽しかったと言ようになった。もう少し慣れてくれば、もう一日増やそうかどうか

迷っている。慣れたからと言ってすぐに増やすのは介護者のわがままだろうかと思ってしまう、と話されました。

デイを一日増やすにも気を配る。家族の心情が伝わってきました。



●薬を飲んでもらいたい

折角進行をゆっくりにする薬があるのだから、なんとかのんでほしい、一日でも元気でいてほしいと子供たちは一致して思っている。でもどうしても母は飲んでくれず、つい言い争いになってしまふ。

薬の効能とすり合わせて考えれば、それほど無理して飲ませなくても、という声もありますが、家族の強い思いにその声は押されがちでした。

本島さん希望大使に

県が初委嘱 認知症の啓発、研修協力



「ぐんま希望大使」に委嘱された本島さん

国が進める認知症啓発の一環で、県は17日、患者本人が認知症について発信する県内初の「ぐんま希望大使」に、高崎市の本島文字さん(81)を委嘱した。支援を受けながら県や市町村が主催する普及啓発事業、研修会に協力し、認知症でも前向きに暮らせることや、家族、周囲の接し方などに

ついて理解を広げる。

同日、県庁で歌代昌文健康福祉部長が「自分らしく元気に明るく暮らしている姿を広く伝えてほしい」と委嘱状を手渡した。家族と出席した本島さんは「幸せな気持ちで胸がどきどきする。人の世話が好き」と意欲を見せた。大使の任期は2年。

2023年3月18日付
上毛新聞真尾敦記者
担当記事より抜粋

群馬県の認知症への医療的支援
群馬県認知症施策推進会議の資料から

3月14日、群馬県認知症施策推進会議が開催されました。県の認知症施策について関係者が集まり意見交換する大事な会議です。2022年度のこれまでの県の認知症施策の実施状況の報告、そして2023年度推進する施策のあらましを報告され話し合いました。この会議の資料の中で、認知症の医療的支援についての資料から報告します。群馬県の認知症医療支援の中核は県が

指定した14の認知症疾患医療センターです。
はり大きな気がかりです。

＜相談内容＞

相談内容で受信希望、病気の相談が多いのは当たり前だと思います。「家族の会」の相談で多い「相談者の心身」が足りないのは、項目として挙げられていないだけで、多くは介護の相談の中に含まれていると思われます。4番目に「車の運転」が上がっているのは、後重要なテーマになると思われます。

＜鑑別診断＞

鑑別診断でアルツハイマー型に次いで多いのが、MCIなのは意外でした。MCIはアルツハイマーなどの認知症の前段階で、アルツハイマーなどに進む

群馬県認知症疾患医療センター（認知症の専門医療機関）

No	圏域	医療機関名	電話番号
1	全 県	群馬大学医学部付属病院	027-220-8047
2	前 橋	上毛病院	027-266-1814
3	前 橋	老年病研究所附属病院	027-252-7811
4	高崎安中	サンピエール病院	027-347-4477
5	渋 川	田中病院	0279-20-1103
6	藤 岡	篠塚病院	0274-20-1103
7	富 岡	西毛報院	0274-63-8120
8	吾 妻	吾妻脳神経外科循環器科	0279-68-5211
9	沼 田	内田病院	0278-24-5329
10	伊勢崎	原病院	0270-24-0633
11	伊勢崎	美原記念病院	0270-20-1700
12	桐 生	日新病院	0277-30-3660
13	太田館林	東毛敬愛病院	0276-26-1794
14	太田館林	つつじメンタルホスピタル	0276-80-2111

●14センターの合計相談件数（2022年4月～12月）

13,554件（1センター平均約1,000件）

- 相談内容多い順 ①受信希望 ②病気の相談 ③介護の相談 ④車の運転 ⑤サービス利用

- 鑑別診断同上 ①アルツハイマー型 ②軽度認知障害（MCI） ③レビー小体型 ④血管性 ⑤前頭側頭型

（参考：認知症の人と家族のための電話相談 件数 282件、相談内容①相談者の心身）

認知症サポート医

*以上の専門病院のほか、地域の医療院、診療所で多くの医師が相談に乗ってくれる事になっています。



認知症の患者さんや、その疑いのある方が、早期から地域の中で、必要な医療や介護につなげることができるよう、案内役やパイプ役を担う医師です。また、地域の診療所などで普段私たちが診てもらいかかりつけ医へのアドバイスや関係機関や多職種との連携・協力体制の整備などを行う、地域の認知症医療の指導者でもあります。（「認知症ネット」より）

●今回、群馬県支部では、こうした医院、診療所に電話相談案内カードをお送りしました。（個々の医院、診療所については、インターネット、県ホームページで検索できます）



渡辺俊之の「わが家の認知症ケア手帳」③

魚食で予防効果

渡辺医院院長（精神科医、当会顧問） 渡辺俊之



高齢者の患者さんから「どんな人が認知症になりやすいですか」といった質問をしばしば受けます。今回は認知症になりやすい条件と予防についてお伝えします。

認知症のリスクとして広く知られているのは加齢のほか、家系による要因、座りがちなライフスタイル、「アポリポタンパク質Eイプシロン4」という遺伝子を持っていることなどが知られています。アルツハイマー病の原因の一つであるアミロイドベータペプチドという老廃物を蓄積させるもので、自費診療で遺伝子検査をできる病院もあります。

食生活においては、魚食が発症を予防することが知られています。国立がん研究センターの「社会と健康研究センター」による日本人を対象とした調査では、一日に約一切れ以上の魚を食べべ

ると、認知症のリスクが低下すると報告されています。魚に多く含まれるDHAやEPAという不飽和脂肪酸が発症を予防するのです。サプリメントに着目した米国の研究報告は、ビタミン

B 複合体（B12を1ミリグラム、B6を百ミリグラム、葉酸を0.8ミリグラム）とDHAニミリグラムを毎日とることで、予防に効果があるとしています。

運動も重要です。一日三十分以上の散歩や歩行は認知症だけでなく、生活習慣病の予防になります。

認知症の三分の一は、生活スタイルの改善で防げるとされています。食事や運動の習慣を見直しましょう。



報告

高知県・認知症希望大使

山中しのぶさん（45歳）が

群馬県でオンライン講演

先日3月14日に、高知県希望大使の山中しのぶさんが、オンラインでしたが、群馬県で講演されました。若年性認知症支援ネットワーク会議の招きによるものでした。実は、山中さんは「家族の会」高知県支部の会員さんでもあります。会報「ぼ〜れぼ〜れ」の11月、12月連載で登場されていますので、会員の方はぜひご覧ください。山中さんは自分でも「何かおかしい」と感じていました。そして、認知症を扱ったドラマを見ていた息子さんの勧めで受診して、4年前に41歳で若年性認知症と診断されました。一度は落ち込んだものの持ち前の明るさと周囲の理解で、元気に過ごされています。それどころか、自らデイサービスを立ち上げ運営されています。私も誌面上では拝見していましたが、今回動画で拝見し、その明るさに圧倒されました。本当に時代が変わったことを実感しています。



報告

前橋市

もの忘れがちよっと気になる人の会

（前橋版・本人ミーティング）

群馬県支部はこの取り組みに協力参加しています。3月13日に今年度最終の会がありました。新たに2家族を迎え、3家族が参加しました。今回は、ブランドゴルフが得意なご本人をコーチに迎え、教室を開いて指導を受けました。新たな参加者もいろんな可能性をお持ちのようので今後が楽しみになりました。

前橋の特徴は、本人、家族それぞれの時間を設けていることです。家族の部屋では、介護する側、受ける側双方が心地よく過ごすためにいろいろな工夫等を交流する姿が見られ、頭が下がりました。

編集後記

寒いと思えば温かい、変わりの身の早い天気には振り回されているうちに、前橋も桜の開花宣言を聞く季節となりました。そろそろ友人たちと一献傾けても許されるでしょうか。



（田部井）