

認知症になっても安心して暮らせる社会を

2023 APRIL

No. 513

4

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.476

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

つながっているということ



2022 年から 2023 年へと年度が代わりました。年度替わりで、もっとも気になるのは、新年度にどれだけの会員さんが引き続き登録をしてくださるか、というのが正直な気持ちです。

群馬県支部の会員数は、ここ数年 130 名ほどで推移しています。なかなか増えないのには忸怩たる思いもあります。でも考えてみればこれだけの数の方が、「つながろう」という意志を示してくださるということはすごいことだと思うのです。

130 名ほどの会員さんでも、電話で言葉を交わしたり、つどいで直接会うことができる方は、その半数にも満たないと思います。そうした会員さんとながっていることと実感できるのは、引き続き会員さんとして登録いただけた時ということになります。

その期待に応え、長く「つながりたい」と思ってもらえるよう取り組みたいの思いを強くする瞬間でもあります。

目次

・ 巻頭言 つながっているということ	1 頁
・ おたよりから	2 頁
・ 連絡用のハガキのお届けについて	2 頁
・ 2023 年度のつどいの予定	2 頁
・ 2022 年度の電話相談の統計の報告	3 頁
・ へわが家の認知症ケア手帳 ③⑥	
・ 渡辺医院院長 (当会顧問) 渡辺俊之	4 頁
・ 認知症希望大使・本島文子さん 第 2 弾	4 頁
・ 編集後記	4 頁

これからの予定

- 5 月 14 日 (日) 渋川つどい 10 時～12 時 渋川市中央公民館第 2 学習室
- 5 月 20 日 (土) 館林つどい 10 時～12 時 中公公民館
- 5 月 28 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

本部フリーダイヤル

027 (289) 2740
0120 (294) 456



Twitter
始めました



おたよりから

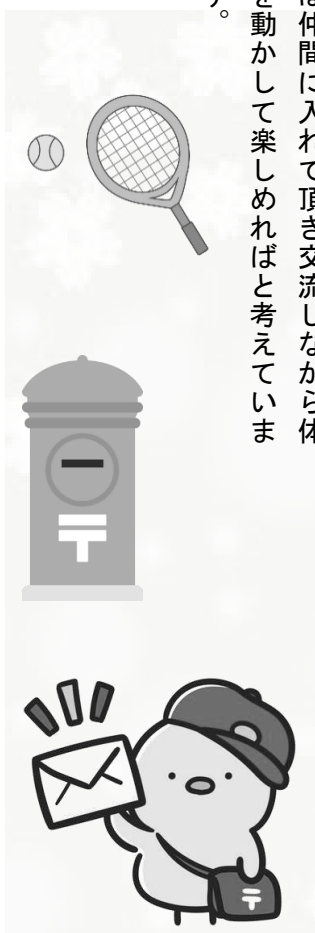


体を動かし楽しみたい

4 月となり又テニスなど外のスポーツが気持ち良い季節となりました。認知症の夫と子ども、体が元気なうちは仲間に入れて頂き交流しながら体を動かして楽しめればと考えています。

サービス利用を開始します

母は緊急入院から1か月が経ち、先月退院しました。両親ともにショートステイを活用し介護体制を組み立てていくことになりそうです。(母は初めての利用です)



連絡用のハガキのお届けについて

会員の皆さんから、催しの出欠や、近況などをお知らせいただく際に役立てていただきたいと、料金受け取り人払いのハガキを、会報発送する際の封筒に同封してお送りしてきました。ご承知のように「家族の会」の印刷物は、第三種郵便物という福祉団体が発行する印刷物として特例的に安い料金でお送りしています。

ところが、このほどこの会報に同封することが出来る印刷物の条件が非常に厳しくなり、料金受取払いのハガキも同封が出来ないことになりました。

た。

印刷が済んでいる分を破棄するのは残念です。でも、別途毎月通常料金でお送りするには費用負担が大きすぎます。そこで、苦肉の策として、1年分12枚をまとめてお送りすることとしました。文面は、すべて書き込んでいただく面倒はおかけすることになります。いつでも、近況などの情報をお寄せいただくためにご利用ください。

よろしくお願いいたします。

<2023 年度 つどいの日程>

● 県央 10 時～12 時 群馬県社会福祉総合センター

- 2023 年 4 月 23 日 (日) 7 階 701 会議室
- 5 月 28 日 (日) 7 階 701 会議室
- 6 月 25 日 (日) 2 階 202 会議室
- 7 月 23 日 (日) 7 階 701 会議室
- 8 月 27 日 (日) 7 階 701 会議室
- 9 月 24 日 (日) 7 階 701 会議室
- 10 月 29 日 (日) 7 階 701 会議室
- 11 月 26 日 (日) 7 階 701 会議室
- 12 月 17 日 (日) 7 階 701 会議室
- 2024 年 1 月 28 日 (日) 7 階 701 会議室
- 2 月 25 日 (日) 7 階 701 会議室
- 3 月 24 日 (日) 7 階 701 会議室

● 渋川 10 時～12 時 中央公民館第 2 学習室

- 2023 年 4 月 8 日 (土)
- 5 月 14 日 (日)
- 6 月 18 日 (日)
- *7 月以降原則第 2 日曜日

● 太田 10 時～12 時 蕪川行政センター
10 月以降 休泊行政センター

- 2023 年 4 月 15 日 (土)
- 6 月 17 日 (土)
- 8 月 19 日 (土)
- 10 月 14 日 (土)
- 12 月 16 日 (土)
- 2024 年 2 月 17 日 (土)

● 館林 10 時～12 時 中部公民館

- 2023 年 5 月 20 日 (土)
- 7 月 15 日 (土)
- 9 月 16 日 (土)
- 11 月 18 日 (土)
- 2023 年 1 月 20 日 (土)
- 3 月 16 日 (土)

● 伊勢崎 10 時～12 時 伊勢崎市文化会館

- 2023 年 7 月 8 日 (土)
- 11 月 11 日 (土)
- 2023 年 3 月 9 日 (土)

2022 年度電話相談統計の「報告

「認知症の人と家族のための電話相談」の統計がまとまりましたので、3 年度分を比較してご紹介します。

1 男女別相談数（表 1）

男女の比率は、2020 年度より女性の減少が目立ち、2022 年度も同様の傾向が続き、総数の減少は女性の減少によるものといえます。今後の動きを注視したいと思います。

<表 1>

	総数	女	男
2022 年度	331	234	97
2021 年度	387	297	90
2020 年度	312	265	47

<表 2>

介護者→認知症の人	2022 年度	2021 年度	2020 年度
娘 → 実母	86 人	39 人	76 人
本人	34	96	60
妻 → 夫	42	27	43
娘 → 実父	11	26	24
嫁 → 義母	10	12	17
息子 → 実母	43	29	15
夫 → 妻	22	8	7
娘 → 実父母			6
嫁 → 義父		1	5
息子 → 実父	11	2	4

<表 3>

年代	2022 年度	2021 年度	2020 年度
60 歳代未満	5 人	1 人	4 人
60 歳代	35	95	48
70 歳代	60	33	60
80 歳代	82	67	111
90 歳代以上	38	18	22

<表 4>

	2022 年度	2021 年度	2020 年度
相談者の心身	188 件	231 件	130 件
認知症の症状	110	103	99
人間関係	45	22	48
医療関係	42	28	25
サービス	50	44	39
情報			40

<表 5>

	2022 年度	2021 年度	2020 年度
精神的支援	199 件	245 件	147 件
情報提供		31	139
介護方法	56	65	69
医療関係	22	28	48
介護保険	31	37	29
人間関係	11	22	28

2 介護者と対象者との関係（表 2）

2022 年度は、娘が実母を看ている人数が増え、2020 年度に近い数に戻りました。この比率のほうが実態に近いかも知れません。息子が実母みている比率はやはり増えており、その傾向は強まっていくように見えます。本人からの相談は同じ人からの頻回の相談がとぎれたことにより減りました。本人自身からの相談が少ない状況は変わりません。

3 認知症の人の年代（表 3）

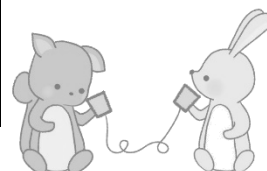
60 歳代が減少したのはこの世代の同じ人からの頻回の相談が途切れたことによります。

4 相談内容（複数回答）（表 4）

相談者の心身の相談が多いことは、同じ介護者目線でも悩み考えるピアサポートとしてのこの相談に期待される役割を果たしていることを示していると考えています。

5 対応（複数回答）（表 5）

同じ介護をしている人に話を聞いてほしいという相談者の話を傾聴する、共感することを基本に、必要に応じて体験や情報を提供することが多くなっています。思い切っかけてよかったとの言葉は、相談を受ける側の励みともなっています。



渡辺俊之の「わが家の認知症ケア手帳」③⑥

「境界」を開く勇気を

渡辺医院院長（精神科医、当会顧問） 渡辺俊之



私の専門である家族療法では「境界」というものを重要視します。境界は家族と地域の間にもあります。家族は常にこの境界を通じて、情報や感情をやり取りしています。

もし家族の誰かが障害者になったら、通常は訪問看護やヘルパーが支援に関わり、境界を越えて、専門的な情報や温かい感情を家族の中に持ち込んできます。一方、認知症の場合は少し異なる動きが出てきます。

認知症や精神障害に対して、いまだに日本では偏見が残っています。そのため、周囲に隠そうとする家族が少なくないと思います。隠すことで境界は閉じられ、家族と外部との間で情報の出し入れがされなくなると、支援の手が届かなくなったり、家族が追い詰められたりします。

もし家族の誰かが認知症になったら、勇気をもって境界を開き、外部に伝えるべきだと私は思います。認知症の人は徘徊して行方が分からなくなったり、外出中に転倒したりしますし、介護者が仕事を休む必要も出てくるでしょう。境界を閉じることは、現実的には難しいのです。

まずはケアマネジャーに相談しましょう。それが境界を開くことへの第一歩です。地域の人たちは、自分たち家族を支えてくれる存在です。勤務先にも「少し認知症が始まっている家族がいるので、ご迷惑を掛けるかもしれませんが」などと伝え、理解を求めましょう。偏見や差別意識は、認知症ケアに不要なものなのです。



群馬県・認知症希望大使：本島文子さんのご紹介 第2弾

（朝日新聞 2023年4月12日 群馬県版 川村さくら記者署名記事）

認知症情報発信 当事者が大使に

県内初高崎の本島さん

当事者に情報を発信してもらうことで認知症への理解を広めようと、県はこのほど、高崎市の本島文子さん(81)を「ぐんま希望大使」として任命した。国が任命する「希望大使(認知症本人大使)」の群馬県版で、本島さんは1人目。2年の任期中には、県や市町村の啓発イベントや研修会などに協力してもらうという。



「ぐんま希望大使」となった本島文子さん（前列中央）。娘の阿佐子さん（右隣）と小山多恵子さん（左隣）に「笑って」と声をかけられる＝県庁

もともと世話好き「お年寄りの面倒みたい」

3月17日に県庁で開かれた委嘱式で、本島さんは「ドキドキする」と胸に手をあててほほえんだ。同席した娘の阿佐子さんと小山多恵子さんによると、認知症と診断されたのは3年前ほど前。物忘れの症状があるという。それでも、主婦をしながら長く民生委員として地域のお年寄りをサポートしてきただけに、式で取材を受けた本島さんは「お年寄りの面倒をみたい」。娘2人が「もう面倒見てもう側なのにな」と話すと、「世話好きなのよ」と返した。県によると、県が地域版希望大使を設置しようとしていると知った本島さんの主治医が、本島さんの家族を通じて就任を打診した。本島さんと家族は以前、認知症当事者とその家族同士が交流する県のイベントに参加した経験もある。阿佐子さんによると、家族が「一人の役に立つよ」と伝えると、本島さんは「やる」と話したという。娘の2人は、本島さんと一緒に散歩する時に本島さんの旧知の人から声をかけられると、切ない思いになるという。昔のことを忘れていた本島さんは、不思議そうに目で見られることも多いからだ。「理解が広がることも多いから」と、期待を込めて話した。国は、都道府県ごとに「地域版希望大使」が置かれることを目指しており、今年2月末までに15都府県が任命している。（川村さくら）

〈編集後記〉

花は、ソメイヨシノから八重桜に変わりました。まとめから企画への作業に忙殺されつつ花を愛でることも忘れぬことを心がけて。（田部井康夫）

