

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.477

## 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

#### 主観的認知機能障害ということ

「ぼ～れぼ～れ」2月号の新・世界の情報欄に、MCI(軽度認知機能障害)よりも前の段階として、SCIと定義される段階がある、という記事が出ていました。初耳でしたのでインターネットで調べてみました。

主観的認知機能障害 (SCI: Subjective Cognitive Impairment) とは、認知機能の低下を本人が自覚しているが、客観的には認知機能の低下が認められない状態のこと。

本人は明確に認知機能の低下や異常を自覚しているのに、MRI や PET-CT、脳機能検査では(海馬が若干委縮している等、多少異常が認められても)正常値の範囲に収まっているとされるため、異常を認めてもらえない可能性が高く、早期に適切な検査や治療を受ける機会を失う可能性があるため注意が必要である。

以上のように説明されました。

診断技術の進歩は目覚ましく、より早い段階で診断がつくようになりました。

それだけ、「家族の会」が視野に入れるべき分野は広がることになりそうです。



### 目次

・ 巻頭言 主観的認知機能障害ということ	1 頁
・ おたよりから	2 頁
・ 2023 年度の活動に向けて	
・ 2022 年度総会 (5月28日) 資料より	2 ～ 3 頁
・ へわが家の認知症ケア手帳 ⑳	
・ 渡辺医院院長 (当会顧問) 渡辺俊之	4 頁
・ 情報あれこれ	4 頁
・ 編集後記	4 頁

### これからの予定

- 6月17日(土) 太田つどい  
10時～12時 太田市蕪川行政センター
- 6月18日(日) 渋川つどい  
10時～12時 渋川市中央公民館第2学習室  
(第3日曜日変更していますのでご注意ください)
- 6月25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



## 母が亡くなって1年

自宅で一人で10年、施設で5年の介護でした。母とは子供の頃からいろいろあり、20年離れて暮らし、弟の急死後一緒に暮らし出し、20年間の借金返済、その後の15年の介護生活で、私としては「やりきった」思いでした。しかし、母の死後「あの時はああしてやればよかったな」とか「悪いことしたな」とか後悔しきりとなりました。

母とはいろいろ確執があったのに、不思議にいいところばかりが思い出され、「こんなにいい人だったっけ！」なんて思ったりしています。

自宅で介護してた時は「私が母の犠牲になってる」と思っていたのに、施設に入所させた時は「母が私の犠牲になっている」という思いにかられました。

しかし、何事も「これでいい」という正解はないので、迷いながらその時その時で、腹を立てたり、あやまったりにしていくしかないのではないかなーとつくづく思います。

## 「悔」でも「寂」でもある

母が他界して3年目。早いものです。桜も3回咲いて散って。

亡くなる年の5月に、施設でコロナで、直接会えない中で、ガラス戸越しに会話ができて「家へ帰りたい、帰して」と言われた。要介護5の状態。一緒に暮らせる自信がなくて、その場は言葉を濁した。前進がむくみ出してもいて、肺に水も溜まり、入院。3回入院を繰り返して、最期は肺炎で亡くなった。今思えば、無理してでも家に連れて帰れば良かったと思うこともある。出来得ることは尽くしたと思っています。

「悔」でもあり、「寂」でもある。

## 「家族の会」群馬県支部 2023年度の活動に向けて ～群馬県支部2023年度総会資料から

### ◎2022年度決算報告

字が細かく見えにくくて申し訳ありません。2022年度もなんとか2023年度の活動に支障が出ない決算で締めることが出来たことを「報告します」。



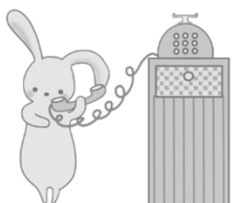
### ◎2023年度活動計画

#### ●「認知症の人と家族のための電話相談」●

#### ●つどいの開催●

活動の中心である、電話相談の開設とつどいの開催は2023年度も引き続き、群馬県からの委託事業として実施できることになりました。

研修も計画的に行い研鑽を深める



ことにより「家族どうし、本人どうしの支え合い」との委託の趣旨に沿った運営に努めます。

また、たくさんの人に知ってもらい、より多くの人の力になれるよう、さらに広報に努めます。

## 一人散歩がいろんな出会いに

最近夫は毎日夕方になると「散歩してくるかな」と言って家の周囲を歩きに行ってきます。時間にして30分位。いつも決まったルートを歩いています。GPS入りの靴を履いて出るので、時間が遅くなくても現在位置が確認できるので安心です。その散歩がいろんな出会いも作ってくれている様です。



### ●認知症介護家族支援講座●

今年度も県内全域を対象に開催地を検討し、4～6か所での開催を見込んでいます。前橋市、高崎市での開催が決定し、北毛で検討中です。少人数で気兼ねなく話が出来る、参加者には好評をいただいている講座です。

公益社団法人認知症の人と家族の会群馬県支部2022年度 決算書

収入の部

会費収入	304,000		
事業収入	1,617,267	認知症研修	119,000
		AD	43,426
		委託事業電話	1,240,000
		つどい	214,841
寄付金収入	335,288		
雑収入	3,141		
合計	2,259,696		

支出の部

認知症研修支出	298,394	会場費	14,380
		旅費交通費	46,610
		通信運搬費	17,989
		消耗品費	11,064
		諸謝金支出	179,137
		租税公課	4,327
		雑費	24,887
		その他研修費	3,550
アルツハイマーデー	180,617	会議費	18,000
		会場費	14,770
		旅費交通費	31,455
		通信運搬費	25,325
		消耗品費	15,072
		印刷製本費	10,995
		諸謝金	65,000
電話相談支出	1,179,621	会場費	980
		旅費交通費	932,000
		通信運搬費	106,366
		消耗品費	18,183
		租税公課	122,092
つどい支出	310,436	会場費支出	44,131
		旅費交通費	152,650
		通信運搬費	35,900
		消耗品費	44,095
		印刷製本費	33,660
機関誌支出	69,500	通信運搬費	52,720
		消耗品費	1,980
		印刷製本費	14,800
情報収集支出		通信運搬費	1,168
管理費支出	298,214	給料手当	2,650
		賃借料	5,940
		会議費	6,325
		会場費	4,750
		旅費交通費	124,810
		通信運搬費	71,620
		高熱水費	54,600
		消耗品費	20,935
		雑費	6,584
合計	2,341,500		

2022年度収支差額	-81,804
前期繰越収支差額	783,755
次期繰越収支差額	701,951

上記の通り、相違ないことを証します。

2023年4月26日

監事 石田佳一郎

●世界アルツハイマーデー記念●  
 ●シンポジウム●  
 ○「語ろう コロナ禍の体験を 伝えよう 学んだ教訓を」  
 認知症の本人や家族、ケアマネジャー、通所・訪問事業所、グループホームなどでスタッフの皆さんで集まり、コロナ禍で遭遇した困難、乗り越えるための工夫、など体験を語り合い、その過程で得た今後に伝えるべき教訓などざっくばらんに語り合います。



○日時：2023年9月17日(日)  
 午後1時～午後4時15分  
 ○群馬県社会福祉総合センター8階ホール  
 ○開催方式：会場参集のみ  
 ○参加 どなたでも  
 ○参加費 500円  
 (なお、このシンポジウムは群馬県社会福祉協議会からの補助金により実施するものです)

2023年度世話人体制

代表	田部井康夫	前橋市	介護経験者
副代表	恩田初男	館林市	介護経験者
	島村まつ代	中之条町	看護師
世話人	飯塚弘幸	東京都	JICA 職員
	石田佳一郎	渋川市	介護経験者
	糸井宮子	高崎市	介護支援専門員
	伊藤寿子	前橋市	介護経験者
	大川原紀美子	高崎市	介護経験者
	大木美穂	高山村	看護師
	桑畑裕子	高崎市	介護経験者
	笹谷朋弘	高崎市	作業療法士
	佐藤美幸	みどり市	介護支援専門員
	高橋ひろみ	前橋市	介護支援専門員
	高橋みきよ	高崎市	介護者
	田中直子	前橋市	看護師
	角田明美	渋川市	介護福祉士
	永井詠子	前橋市	介護経験者
	長谷裕美子	富岡市	看護師
	藤生大我	沼田市	介護経験者
	藤野好美	さいたま市	介護者
	船津陽次	桐生市	介護経験者
	水出好美	草津町	介護者
	宮崎りょう	伊勢崎市	介護経験者
	宮原妙子	高崎市	元介護職員
	村田礼子	前橋市	介護経験者
	山口怜生	前橋市	介護者

会計 桑畑裕子 宮原妙子 村田礼子  
 監事 石田佳一郎  
 顧問 渡辺俊之 渡辺医院院長 精神科医



渡辺俊之の「わが家の認知症ケア手帳」⑦

「共感」から始めよう

渡辺医院院長（精神科医、当会顧問） 渡辺俊之



「妻がどうしても認知症とは思えないんですよ」。Aさん（80歳）がセカンドオピニオンを求めてやってきました。妻の担当医からの紹介状には、認知症の症状や画像所見が書かれ、診断に間違いはありません。

耳を傾けて感情移入し、気持ちを「了解」しようと努めます。了解できない時には「なぜだろう」と自問し、医学的かつ心理的に「説明」するための理論を考えます。

私は、認知症が生じる原因や症状を診察室のホワイトボードに書くなど、Aさんが理解しやすいように工夫しながら説明しました。でも、Aさんの表情は硬くなっていました。

私は、妻の認知症が進んでいくというAさんの喪失感に感情移入し、気持ちを「了解」するような態度に改めました。すると、Aさんは「つらいのです」と涙を流して語り始めました。

認知症の説明に多くの時間を費やし、診察が終わろうとする頃、私はハツと気づきました。長年、夫婦で仲良く暮らしてきたAさんは、説明を聞きたいのではなく、自分の気持ちをわかっ

「了解」の大切さは、認知症介護を巡る家族間の関係にも当てはまります。情報過多の時代、私たちはつい「説明から入ろう」とします。でも、先ず必要なことは相手の体験に感情移入し、共感して「了解」することなのだ、あらためて思うのです。

「了解と説明」という概念を提唱しました。精神科医はまず、患者の体験に



情報あれこれ



NHK 今年度介護百人一首  
締切 9/15 ☎03-5797-6709

丹野さんモデルの映画完成  
～6/30 よりスマーク伊勢崎  
イオン高崎

「家族の会」ガイドブック発行  
～ネットでも見られます

〈編集後記〉



ようやく、コロナが落ち着きそうです。面会制限も緩和され、GW中に、0歳の初孫と特養にいる百歳目の妻の母との直接面会が実

現できました。孫はわけがわからずに泣き、妻の母は「うれしい」とつぶやき、あふれる涙に目頭をおさえて泣いていました。（田部井康夫）