

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.480

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

「認知症基本法」ができた成果！



今年も9月が間近になりました。毎年、アルツハイマーデーとアルツハイマー月間に合わせて認知症の啓発活動で、ポスターやリーフレット、その他の資料を準備して、認知症について、また「家族の会」の活動について広報活動を行っています。

もちろん、毎年先方から「今年の資料の提供をお願いしたい」と申し出てくれる団体もあります。しかし、全体的にごたえは十分とは言えないのが実情でした。

しかし、今年は少し様子が変わりました。自治体からの問い合わせの数が増え、思いがけない大商業施設からの問い合わせもありました。やりとりする中で、県が認知症啓発の取り組みを推奨しているという情報を得ました。それに多くの団体が呼応している結果とみて取れました。資料の届け先が積極的に取り組んでくれることがわかって、荷物づくりにも力が入りました。

これが「認知症基本法」ができたことによる成果があったと初めて具体的に感じられた出来事でした。こういうことがぜひ増えてほしいものです。

目次

・巻頭言 「認知症基本法」が出来た成果！	1 頁
・おたよりから	2 頁
・2023 年世界アルツハイマーデー、「認知症の日」に向けた取り組み	3 頁
・へわが家の認知症ケア手帳 ³⁹⁾	
渡辺医院院長 (当会顧問) 渡辺俊之	4 頁
・映画「オレンジ・ランプ」前橋上映会 予定	4 頁
・編集後記	4 頁

これからの予定

- 9月16日(土) 館林つどい 10時～12時 館林市中部公民館
- 9月24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

(●) 洪川のつどいは、都合により中止とします。悪しからずご了承ください)

長野原町認知症介護家族支援講座

- 10月14日(土) 10時～16時 会場・長野原町役場 委員会室

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

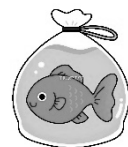
0120(294)456

Twitter

始めました



おたよりから



夜の時間の使い方が難しい

最近の夫は、服を着る事、トイレの使い方、風呂での洗い方などすべてに渡って出来ない事が増えてきています。テレビを見ている内容がわからないのか、興味を示さない事が多くなりました。その為、夕食後の寝るまでの間の時間の使い方が難しくなりました。昼はそれなりに二人で運動に行ったりして楽しく過ごせるのですが、夜の時間、イラついていて夫を見ると私も毎夜気がめいります。



レカナマブの臨床実用に参加したい

月刊誌「ぼ〜れぼ〜れ」の6月号で、岩坪教授が、「エーザイ製薬の新薬レカナマブの臨床実用に参加いただければ」のような記述がありました。妻はアルツハイマーの初期で、この薬には適しているような気がしております。新薬レカナマブの臨床実用に参加することはできないでしょうか？

* 岩坪先生の文章

「日本でも現在これらの抗体薬の審査が行われており、うまく進めば今年末以降には、臨床実用できる見通しが出てきました。しかし薬を安全で効果的に使えるようにするためには、認知症をもたれる皆様と医療関係者が一丸となって準備を進めなければなりません。現在の薬の対象とはならない進んだ症状の方、あるいは症状のない超早期の方に対する治療法を編み出すことも喫緊の課題です。」

私たち研究者は、一刻も早くよりよい治療法を提供できるようこれからも努力を続けていきます。そのためには、皆様に研究についてご理解いただき、興味をもってご参加いただくことが最大の力となります。今回、「ぼ〜れぼ〜れ」に拙文を連載いただけたことが、そのきっかけの1つとなれば幸いです。」

(編集者より)

この呼びかけを受けてのお申し出でした。現在、わかる範囲でお応えしました。正式承認され、お伝えすべきことがあればまたお伝えしたいと思います。

妻の母が百歳を迎えました

特養に入所している妻の母が今月初め、無事百歳を迎えることができました。

幸い、面会制限はなくなり、事前申請で3人までの面会が可能になりました。誕生日当日の面会を申請しました。妻の母は、7人きょうだいの2番目、母以外に唯一存命の一番下の妹が、日頃「死ぬまでに姉ちゃんに会いたい」と言っていると聞き、私たち夫婦と3人で会いに行きました。

最初、「百歳の誕生日の祝いに来た」と言っても、もう一つピンとこないよ

うで、涙ぐみながら挨拶した妹をすぐには認識できなかったようでした。しかし、それとわかるや、後は二人手を取り合っただけで涙にくれるばかりでした。「別に会ったからと言ってこれといった話があるわけじゃない。ただ会えただけでうれしいんだよ」と繰り返しながら。

最近の妻の母は、在宅時の、厳しかった姑への不満や、お金に関する被害

妄想的な怒りは鳴りを潜めて、心穏やかに暮らしているようです。と言うより、事情を知っていて、訴えを聴いてくれる人が周囲にいない、と言うことなのかもしれません。でも、今の環境に対する不満の思いは感じられませんが、妻の母なりに納得できているようです。特養入所の選択は正解だったようです。妻の表情も穏やかです。

翻って、介護の混乱が続く中、急性心不全で急逝したわが母のことがふ

と思ひ出されました。母ももう少し長生きし、より若いなら、私も冷静に対応できるようになり、穏やかに振り返ってやれるような余生を母に送らせてやることのできたのだろうか、などと考えてしまう自分がいいます。





- 2023年は 「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が成立した記念の年
 - 9月21日が「認知症の日」、9月が「認知症月間」と定められた記念の年
 - 9月21日が世界アルツハイマーデーと定められてから30年の記念の年
- ◎認知症基本法では、すべての認知症の人が、基本的人権を有する個人として、自らの意思によって日常生活及び社会的生活を営むことが出来るようにすること、認知症の人及び家族等が安心して日常生活を営むことができるようにすること、と定められました。
- 群馬県では、県内各市町村等に認知症月間における認知症啓発事業の実施を呼び掛けています。
- 「家族の会」群馬県支部では、県内各市町村や認知症疾患医療センター、図書館等に認知症啓発の資料を提供し、ポスター掲示、資料の展示等に役立ててくれるよう呼び掛けています。

<関連団体に提供した広報用資料>

- 2023年世界アルツハイマーデーポスター
- 同リーフレット
- 認知症相談窓口のごあんない
(県健康長寿社会づくり推進課作成：地域包括支援センター、認知症疾患医療センターと共に「認知症の人と家族のための電話相談」を紹介)
- 認知症の人と家族の会群馬県支部パンフレット
- 読む・知る・認知症 推薦図書のご案内
- 9月17日(日)開催シンポジウム「コロナ禍を振り返り、これからの認知症ケアを語る」(チラシ)
- 「認知症のある生活に備える手引き」(認知症介護家族支援ガイド、閲覧用)
*これらの資料は一部を除き「家族の会」のホームページからダウンロードできます。不明な場合は、群馬県支部までお問い合わせください。

認知症相談窓口のごあんない

～こんなとき、どこに相談したらいいの？～

認知症について相談したい。介護予防サービスや介護保険サービスを利用したい。

◎ 各市町村に設置されている地域包括支援センターは、地域の高齢者のための総合相談窓口です。必要に応じて、御自宅等への訪問も行っています。各市町村の地域包括支援センターについては、群馬県のホームページで確認できます。

群馬県ホームページ「地域包括支援センター一覧」→

もの忘れが気になる。診察をして欲しい。

◎ まずは、かかりつけ医に相談しましょう。
◎ 認知症疾患医療センターでは、認知症疾患に関する鑑別診断、専門医療相談等を実施しています。

(令和5年4月1日現在)

医療機関名	電話番号	若年	医療機関名	電話番号	若年
1 群馬大学医学部附属病院	027-220-8047		8 吾妻脳神経外科循環器科	0279-68-5211	*
2 上毛病院	027-266-1814	*	9 内田病院	0278-24-5359	*
3 老年病研究所附属病院	027-252-7811	*	10 原病院	0270-74-0633	*
4 サンビエール病院	027-347-4477	*	11 美原記念病院	0270-20-1700	*
5 田中病院	0279-54-5560	*	12 日新病院	0277-30-3660	*
6 篠塚病院	0274-20-1103	*	13 東毛敬愛病院	0276-26-1794	*
7 西毛病院	0274-63-8120	*	14 つつじメンタルホスピタル	0276-57-6366	*

※*印の認知症疾患医療センターでは、65歳未満で認知症の症状が現れる「若年性認知症」の人を支援するコーディネーターが配置されています。

認知症について不安がある。認知症の人の介護経験がある家族に話を聞いて欲しい。

— 認知症の人と家族のための電話相談 —
◎ 公益社団法人認知症の人と家族の会群馬県支部では、認知症の人や家族等の相談に応じています。

相談時間：月～金(年末年始・祝日を除く)
10:00～15:00
電話番号：027-289-2740

群馬県 健康福祉部 健康長寿社会づくり推進課

渡辺俊之の「わが家の認知症ケア手帳」³⁹ 介護生活のために休む

渡辺医院院長（精神科医、当会顧問） 渡辺俊之



80 代の A さんは、一人で認知症の妻を介護しています。

「私が倒れたら大変ですからね」と、自分の血圧を毎日チェック。妻をデイサービスに預けている時はクラシック音楽を楽しんでいるといいます。

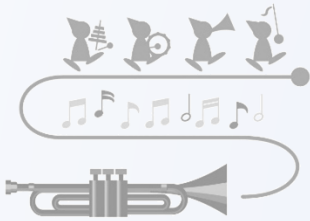
欧米の研究では、介護者は免疫能力が低下するほか、高血圧や高脂血症、うつ病になりやすいことが報告されています。認知症の配偶者や親のために、身を削りながら一人で介護している人は特に注意が必要です。睡眠がとれず、常に緊張と不安を抱え、リラックスする時間も得られないといった介護生活では、交感神経という自律神経の興奮が続き、身体に異常が現れてきます。

高血圧や高脂血症、糖尿病などの基礎疾患がある人は特に気を付けなければいけません。まずできることは血圧の管理、自分の標準血圧を把握し、

変動があれば医師や看護師に伝えて下さい。

ストレスのサインであるイライラや不安、睡眠障害、気持ちの落ち込み、物忘れなどが出てきたら、意識して休憩時間を作ります。好きな音楽や動画を楽しみ、気安く話せる人との関わりを大切にしましょう。休むのはサボることではなく、これからの介護生活のためです。

飛行中の非常時には、最初に自分が酸素マスクをつけてから子供や高齢者にも着用させるといふ話を聞いたことがあるかと思えます。誰かを守るには、まず自分の安全を確保しなければならぬのは、介護も同じです。



丹野智文さん（宮城県）の実話をもとにした映画

大好評！「オレンジ・ランプ」 前橋上映

- 上映館 前橋シネマハウス（アーツ前橋上3階）
- 上映時間

- 9 月 16 日～9 月 22 日 ① 12 時 35 分 ② 16 時 35 分
- 9 月 23 日～9 月 29 日 ① 10 時 00 分 ② 16 時 35 分
- （9 / 19、9 / 26 の火曜日は休館日）

オレンジ・ランプ
貴地谷しほり 和田正人
伊原光朗 山田雅人 赤間麻里子 赤井英和 中尾まへ
監督：三原光寛 企画：関本アサ子 山田雅人 脚本：金子俊子 音楽：宮崎道
主題歌：THE CHARM PARK「キャンパート」 原作：山田秀幸「オレンジ・ランプ」(1982年)

39歳、パパが認知症!?
どうする、私!!

それは、温かな灯りが動いた感動の実話

若年性認知症と診断された丹野智文さんの実話をもとに描く、夫婦の希望と再生の物語。年齢を重ねていく全ての人へ、より良く生きるヒントがここにある。

製作：伊原光寛 脚本：金子俊子 監督：三原光寛 監修：山田雅人 監製：関本アサ子 企画：関本アサ子 山田雅人 赤間麻里子 赤井英和 中尾まへ
原案：山田秀幸 原作：山田秀幸「オレンジ・ランプ」(1982年) 脚本：金子俊子 音楽：宮崎道 主題歌：THE CHARM PARK「キャンパート」 演出：山田雅人 制作：GAGA

GAGA*

〈編集後記〉

お盆も過ぎ、わが家の庭を自生した「キア」が埋め尽くされています。月ごとに届かなくなってきたせいか、おハガキが少なくなりました。残念です。

(田部井)

