認知症になっても安心して暮らせる社会を

2024 MARCH
No. 524
3

月刊 POLE－POLE（スワヒリ語）

ぽ～れ ぽ～れ

ゆっくり　やさしく　おだやかに

「ぽ～れぽ～れ群馬県支部版」
わたぼうし
No.487

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穏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年度も、ご参加、ご尽力ありがとうございました

2023年度もあと僅かで幕を閉じようとしています。つどい以外の取り組みも3月9日の高崎市における認知症介護家族支援講座をもって終了しました。（報告は4頁に）

今年度は、次の催しを開催しました。

●9月17日　世界アルツハイマーデー記念シンポジウム「コロナ禍を振り返り、これからの認知症ケアを語る」

●10月14日　介護家族支援講座・長野原

●11月19日　研修会「家族療法の視点から考える認知症本人・家族支援」

●2月18日　杉山 Dr.の高齢者介護・看護のための医学基礎知識講座

●3月9日　介護家族支援講座・高崎

これに、定例のつどいを、県央（新前橋）で12回、渋川で11回、太田、館林で各6回、伊勢崎で3回の合計48回、電話相談を243日開設しました。十分とは言えませんが少しでも皆様のお力になっていれば幸いです。

来年度もどうぞよろしくお願いいたします。

目次

・巻頭言　2023年度もご参加、ご尽力ありがとうございました　1頁
・投稿　20年前の介護体験と2020年代とその先の家族介護　2～4頁
・〈わが家の認知症ケア手帳〉㊻　渡辺医院院長（当会顧問）渡辺俊之　4頁
・報告　認知症介護家族支援講座高崎会場　4頁
・編集後記　4頁

これからの予定

●4月14日（日）渋川つどい
10時～12時　渋川市中央公民館

●4月20日（土）太田つどい
10時～12時　太田市休泊行政センター

●4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
027（289）2740

◎本部フリーダイヤル
0120（294）456

X(旧 Twitter)
やってます

発行：公益社団法人 認知症の人と家族の会　〒602-8222　京都市上京区清明町 811-3　岡部ビル２F　http://www.alzheimer.or.jp
群馬県支部　〒371-0843　群馬県前橋市新前橋町 13-12　群馬県社会福祉総合センター７階
TEL：027-289-2740　FAX：027-289-2741　Mail：misato@xp.wind.jp　相談等にもご利用ください。

投稿

20年前の介護体験と2020年代とその先の家族介護

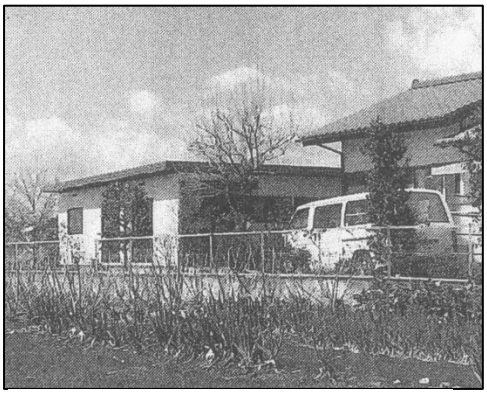
田部井康夫

認知症・「家族の会」との出逢い

40数年前、別に家族に認知症の人がいたわけでもなく、ふとしたきっかけで1981年に誕生した「家族の会」群馬県支部のお手伝いをすることになりました。ご家族の大変な話を聞いて、会の運営や会報作りならお役に立てるのではないかと思ったのです。

家族のつどいに参加する中で、「代わりがいない時だけでも預かってくれるところが出来ないものか」との要望が出ました。運よく、その話が実を結びプレハブ建ての宅老所が完成しました。当時無職だった私はそのスタッフとなりました。

初代：みさと保養所
（1983年～1991年）



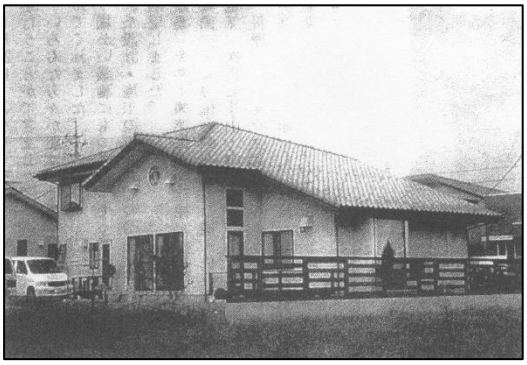
2代目：デイセンターみさと
（1991年～1999年）

宅老所に通ってくるぼけの人たちと接していると、家族に大変な思いをさせているだけではない、様々な人生を歩んできた一人の高齢者の姿が見えてきました。仕事への意欲もある人もおり、ホチキスの箱詰めの内職を取り入れたり、美術館やレストランに食事に出かけたり、時には一泊で出かけたりしている内に、そこはぼけの人たちの立派な居場所となってきました。開設1年たつ頃には、宅老所は、私にとってもかけがえのない働き場所となりました。

母に認知症の症状が・・

経験を積み、宅老所が軌道に乗ってきたころ、なんと、母に認知症の症状が見え始めたのです。既に10年近い宅老所での経験や学びを糧にすれば、さほど困難な症状ではなかったとも思うのですが、宅老所に来る認知症の人とはどうも勝手が違い、どうにも冷静に対応ができず、言い争いの日々が続きました。泊りのサービスを嫌がり、柱にしがみついて抵抗する母の手を振りほどいて、連れ出したこともありました。

そんな日々が続いていたある朝、起こしに行った母の呼吸は止まってしまっていました。1999年7月の事でした。



3代目：デイみさと
（1999年～2015年）

私は、そこで、初めて、家族が家族を介護する時には、サービスの「利用者」を介護するのとは、まったく別の困難があることを思い知らされたのでした。

以来、私にとって認知症のことを考える時、家族という単位を抜きにして考えることは全くできなくなりました。また、家族教育でこの課題を乗り切ることは到底できないとも確信するようになりました。

それは、家族どうしが集い、励ましあい支えあうことの重みを再認識することに繋がりました。また改めて、「家族の会」初代代表の高見さんが初めて仲間と出会った時の感動の言葉を思い起こすことでもありました。

高見初代代表の言葉から

「そこ（つどい）には、20家族ほどが出席されておられました。その方たちが、次々と述べるぼけ老人の状態と、世話している家族の心情、苦労・・・。ある人は涙を流しながら、ある人は『早く死んでほしい』と語ります。

家族どうしだから言える言葉、私は本当に、昨日までの世界が変わったように思いました。自分だけだと思っていた苦労が、そうではなかったのです。しかも、私の苦労以上に大変な状態の老人をかかえて、なおかつ頑張っている人がたくさんおられます。

他人には、話してもわかってもらえないと思っていたのに、家族どうしなら、本当によく話が通じます。自分が話忘れたと思うことでも、だれかが必ず話してくれます。ひとの話は、そっくり自分のことのようです。自分の話にうなずいてもらえ、ひとの話を自分のこととして涙を流す――。この安心感は、地獄の日々の中で、ひとときの安らぎをみた思いでした。」（「ぼけ老人と家族」高見国生著、1994年ふたば書房刊）

2020年代の家族介護の現状

「家族の会」が発足して40年余、私の母が他界してからも20年の歳月が経過したことになります。

今、認知症の家族介護は当時とどのように変わり、或いは変わっていないのでしょうか。

実態調査の示す結果

「家族の会」が2020年に実施した実態調査の結果は、それを考える大きなよすがとなります。この調査では、「家族の会」ならではの問い「認知症の人につらくあたってしまうことがありますか？」との問いに、回答者3514人の内の74％が「たまにある も含め“ある”」と回答し、その内の94％が、「認知症の人にやさしくできない自分に嫌悪感を抱いたことが、たまにも含め“ある”」と回答していました。

調査結果を踏まえ、2020年の家族介護者の状況について、原等子委員長は次のようにまとめています。

「この40年間で、認知症の人と家族を取り巻く環境は大きく変化した。認知症に優しい社会を掲げ、地域包括ケアを含めた地域活動も広がってきている。認知症は40年前よりも人々の身近にあり、自分事としていずれは認知症の人や家族になるかもしれないと市民が自覚しつつあることから、認知症に関する情報は溢れるようになった。しかし、真に認知症を理解し、認知症になったとき、認知症の人の家族となったときに、役立てる知識が市民にいきわたっているかと言えばまだ十分ではなく、様々な支援サービスが充実してきてはいるが、依然として介護家族は孤独を感じ、心身の疲労と認知症の人への愛情の狭間で苦しんでいる。」（2020年「家族の会」調査報告書195頁）

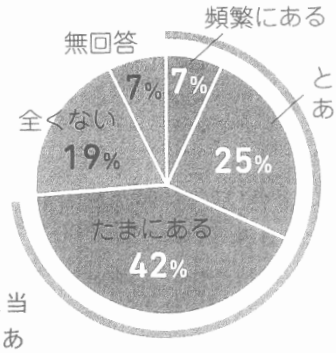


図5）認知症の人につらく当たってしまうことはありますか？（n=3,514）

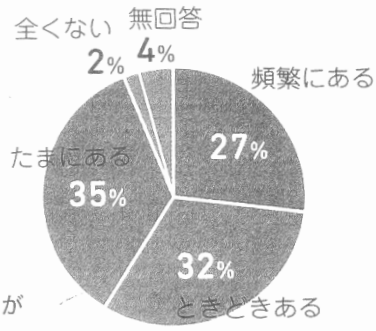


図6）つらく当たってしまうことがある方で、やさしくできない自分に嫌悪感を抱いたことがありますか？（n=2,391）

2020年代の介護体験記から

優れた介護職のある男性は、「介護は人に感謝されるやりがいのある仕事です。しかし父が認知症となり、葛藤する両親の姿に、専門職として受容しようとする心と、家族としての悲しみや怒りなどが入り混じり、心の整理がつきませんでした。この時、『理屈ではわかっていても心では受け入れられないのが家族の心情である』ということに初めて気づきました」、と述べています。

また、有能な看護職の女性は、「家族の認知症をすんなり受け入れていたかに思えた同僚から『家族をつい叩いてしまった。すまなさと情けなさとで辛い』との訴えに、ただ一緒に泣くしかできなかった。彼女の気持ちは、まさに私の気持ちでもある」と述べています。

渡辺俊之の〈わが家の認知症ケア手帳〉㊻

ゆっくり話してもらいたい

渡辺医院院長（精神科医、当会顧問）　渡辺俊之

下痢が続く認知症の90歳の男性を内科に紹介しました。奥さんに「先生からどんな説明を受けましたか」と聞くと、「話が早すぎてよくわかりませんでした」とのことでした。私は内科の先生からの返書を改めてゆっくりと読み上げました。かくいう私も、知らないうちに説明や会話のスピードが上がっていることがあり、患者さんから「先生、なんと言いましたか」と聞き返されることがあります。

米バージニア大の心理学者ソルトハウス氏は、加齢に伴う認知の変化に「遅延（slowing）」を挙げています。理解力はあっても、理解に要する速度が落ちるのです。質問を理解して答える反応時間も長くなります。医療スタッフだけでなく、家族も高齢者に遅延があることを忘れがちです。家族だんらんの時、子どもや孫が談笑していても、すぐに理解が追いつかない高齢者は寂しい気持ちになっているかもしれません。

認知症の患者に早口で話す配偶者や子どもたちに、私も外来でしばしば出会います。こちらが言っていることを理解できないのは、相手のせいだけではありません。情報提供のスピードに原因があることもあるのです。

医療現場は忙しく、医師や看護師の説明はつい早口になりがちです。その為に患者に内容が届かないことも多々あるでしょう。先手を打って先生や看護師さんに言っておきましょう。「すいません。高齢ですので、ゆっくり話してもらえませんか」と。そうすれば、説明するスピードを下げてくれます。

私は母の介護を終えて20年以上が過ぎた身ですが、この二つの介護体験記を読んだ時、「あなたもそうでしたか！」、「私もきっと共に泣くことしかできなかったでしょう！」、「同じ思いの仲間がいた！」と、深く癒されことが、忘れられません。

2030年代の介護に向けて

先に示した統計からも、こうした思いを抱いている介護者が少なからずいることは十分推測できます。

こうした家族が介護を全うするためには、身体的・時間的な負担を可能な限り少なくする施策が保障されることが不可欠です。その意味で、来年度からの訪問介護の報酬切り下げなどはその願いに逆行するもので言語道断です。また、家族の辛い心情を素直に吐露でき、受け止めてもらえるピアサポートの場が常に保障されていることも欠かせません。認知症基本法の趣旨に沿った施策の実施を強く訴えていきたいと思います。

報告　3月9日　介護家族支援講座・高崎会場

高崎市のご後援をいただき、広報への案内掲載、各高齢者安心センターからの周知にご協力をいただき、お陰様で、女性4名、男性1名の計5名のご参加がありました。

これから本格的な介護が始まる方、大きなヤマを超え穏やかさを取り戻しつつある方、など状況は様々でした。これからの方は先輩のあり方から、肩ひじを張りすぎていたことに気が付かれたり、経験のある方も他では話してもわかってもらえないことが多く、次の機会もまた参加したいと述べられるなど有意義な時間を過ごしていただけたようです。また、介護職でもある方が、「仕事と家族の介護はまったく違う」と述べられていたことも印象的でした。

〈編集後記〉

今日は20度を超えると天気予報で報じていました。孤独死した姉の納骨に立ち合い、親族の方がケアマネジャーとして選任されていたことがわかり、百歳で特養にいる妻の母も大過なく過ごせているようで、安堵の春です。（田部井）