

ぼけても安心して暮らせる社会を

ぽ〜れぽ〜れ

2013年
9月号
No.398

【月刊】
POLE-POLE
スワヒリ語
あつてい、やさしく おおらかに

理念

認知症になったとしても、介護する側になっても、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あって、人として誇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。



「生まれながらのサポーター？」

活動をととして世話人の子どもたちも仲良しに▶滋賀県支部会報8月号から

家族の会
きょう・明日

“介護保険を後退させない”

8月理事会で議論 (3ページに掲載)

もくじ

- | | | | |
|-------------------------------|----|------------------------------|----|
| ●世界の情報 認知症の人には、相手の感情が伝わりやすい 他 | 2 | ●国民会議報告書を読んで 田部井康夫 | 11 |
| ●理事会報告／大臣メッセージ | 3 | ●連載●リレーエッセー【老いをめぐる私の想い】 佐藤真一 | 12 |
| ●連載●この町で暮らし続けたい② 高橋幸男 | 4 | ●いきいき「家族の会」―まちでも村でも | |
| ●会員さんからのお便り | 6 | 長野県／新潟県／徳島県／滋賀県 | 13 |
| ●支部だよりにみる介護体験 島根県支部 ペンネーム旅の宿 | 8 | ●国際交流委員会発「ケアでつながる地球家族」 ナミビア | 13 |
| ●長崎県議会が「家族の会」調査 | 8 | ●仲間と出会い話したい〈本人登場〉 山本進さん | 14 |
| ●“つどい”は知恵の宝庫 山口県③ | | ●高見代表の一筆啓上 (249)／事務局ほっとコーナー | 15 |
| 同じものばかり何度も買ってきます | 9 | ●各地のつどい | 16 |
| ●連載●「負担を増やし、給付を減らす」 | | ●関東ブロック会議／北陸ブロック会議 | 5 |
| 流れにもの申す！⑤ 平ヶ倉文雄 | 10 | | |

忘れても
心は生きてる
認知症



発行●公益社団法人 認知症の人と家族の会
Alzheimer's Association Japan

〒602-8143 京都市上京区堀川通丸太町下ル京都社会福祉会館内
TEL.075-811-8195 FAX.075-811-8188
ホームページ www.alzheimer.or.jp Eメール office@alzheimer.or.jp

会員さん からの お便り



ぽ～れば～れ8月号
「3ヵ所目のデイサービス」を読んで

何のための デイサービス？

神奈川県・Oさん 71歳 女

夫77歳（要介護3、アルツハイマー型認知症）は、去年の1月から今年の1月までデイサービス（週3日）に通っていました。最初の頃は良かったのですが、秋頃から帰宅願望がはじまり、ひどい時には、朝センターに着いたらすぐに「帰ります！」と言って玄関に座っていたようです。利用している方は女性が多く、10人程のセンターでしたので、「大声をあげては女性の方がおびえる」と言われました。利用日はいつも午前中くらいで呼び出しがありました。

ケアマネジャーに相談し、今年の2月から2ヵ所目のセンターに移り、今に至っています。ここでも夫は帰宅願望がありますが、スタッフ（主に女性）が上手に話して下さり、夕方の4時半まで利用させていただいています。夫は夜中に何回も起きるので、私も毎日睡眠不足です。今は呼び出しも全くないので、午後1時間程眠るようにしています。

「帰りたい」と言うので呼び出しをするセンターに対して、私の周囲の者も「何のためのデイサービスか」と疑問を持ちました。デイサービスの施設を替えてみたらいかがですか。一番良い方法ではないかと思えます。長く通えると良いですね。

今後の不安

千葉県・Tさん 56歳 女

88歳のアルツハイマー型認知症の義母を介護しています。義母の今は、半分理解できて、半分理解できない感じです。感情のコントロール、コミュニケーションが最初は混乱していましたが、今は、薬のコントロールが良く穏やかです。今後のケア、対応が不安です。

話を聞いてほしい

静岡県・Yさん 70歳 男

現在74歳のアルツハイマー型認知症の妻は、9年前に診断を受けました。本人の病状は日々変化していく中で、情報があれば、もっと理解、納得しながらみていけるかなと思っています。

また、他の人の話を聞いたり、自分の話も聞いてもらいたいと感じています。

心が折れそうです

鹿児島県・Tさん 45歳 女

84歳の姑は昨年12月にアルツハイマー型認知症と診断されました。

同居で介護していますが、家族の理解がなく、姑は認知症になってかわいそうと、すべて姑のなすがままにしています。ほんの一例ですが、便・尿のついた紙オムツを洗濯機で洗い放題。畑に捨てた残飯も食べ放題です。

姑、家族の言動で私は時折、心が折れそうになります。

お互いにつらいです

兵庫県・Kさん 50歳 女

86歳のアルツハイマー型認知症の母は物忘れが特に激しく、メモを残しても、職場から電話をしても伝わらず、私の方がストレスを抱えています。

その他にも、本人は何でも自分で出来るつもりでいるため、その落差を尻ぬぐいする必要のある一方、本人も状況を理解できず、混乱と落胆が大きいようで、頻繁に衝突し、互いにつらい状態です。

看取りを終え入会

神奈川県・Oさん 40歳 男

半年前に介護を終えました。「家族の会」の活動は存じていましたが、介護中の精神的、時間的な余裕の無さ等の理由で入会できませんでした。

介護を終え、気づいたことは、今までの介護で関わりを持つことができた関係者との縁をなくし、知識や体験として得たものを活用する機会を失うことでした。介護中から家族会などに入り、終えた後の何かしらの繋がりを持つべきでした。

近隣の家族会からは、終えてからの身では入会を拒まれました。貴会に問い合わせの際、担当の方より、参加して下さると助かりますと、受け入れて下さったことが嬉しく、救われた気持ちになりました。

元介護者は相談やサポートに回り、家族を亡くした悲しみや終えた後の後悔や悩みを話す機会がほとんどないようですね。今後増えていく元介護家族には、悔いの残る介護をしてきた方もいると思います。私もその一人です。元介護者の話し合いの場が少しでも多くなればと期待して、僅かでも自分の経験を生かせたらと思います。

できることを させてほしい

広島県・Kさん 46歳 男

レビー小体型認知症の75歳の実母を介護しています。

デイサービスを見つけるのに、20ヵ所以上の施設を回りましたが、満足できる所はありませんでした。しかし、父の負担を考えると母には我慢してもらうしかありませんでした。行くときは嫌がらずに行っていると思います。

介護とは、できることは自分でやってもらい、必要なら手助けをすることだと私は信じています。しかし、介護とは、甘やかせることと勘違いしている施設、人が多いように感じます。私は限りなく、認知症の方にライフスタイルを維持してもらい、家族はそれを守ることに徹する。それに尽きると思います。

私自身、介護により仕事の制約、金銭の出費があります。しかし、犠牲の上に介護は成り立たない。認知症の身内の方をサポートしているご家族を知り、長期戦になるであろう自分の介護ライフを上手に生きたいと思います。

『あぁ認知症家族』を読み 入会しました

京都府・Sさん 52歳 女

父が亡くなり、大切な母に少しでも長生きしてもらいたくて、一生懸命介護してきましたが、母の暴言が始まりつらい毎日です。

高見国生代表の『あぁ認知症家族』を読ませていただき、「家族の会」に入会しました。

お待ちしております！

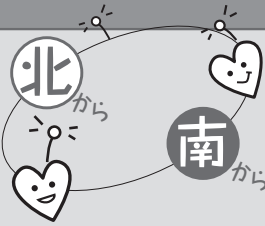
■お便りで紹介した人へのお返事を「家族の会」編集委員会宛にお寄せください。

〒602-8143 京都市上京区堀川通丸太町下ル京都社会福祉会館内
FAX.075-811-8188 Eメール office@alzheim.or.jp

122 支部だよりにみる

介護体験

今回は
島根県



「何を考えているの!??」

島根県支部 ペンネーム 旅の宿

島根県支部版
(2013年7月号)



●嫌がる受診

母親は82歳、現在要介護3です。アルツハイマー型認知症と診断されています。7年前に夫を亡くした頃が、発病初期だったのでしょうか、物忘れが確認できるようになっていました。

世間からは、しっかりした女性とみられていて、近所の人への受け答えからは、とても認知症とはわからなかったと思います。しかし、一緒に暮らす家族は、日頃の動向から、「もしかして」という気持ちがあり、専門医の受診を考えましたが、本人は当然、病院受診など聞くはずありません。

●傷つけられたプライド

嫌がっていたのを、何とか説得というか、無理やり連れていったのかもしれない。総合病院の専門外来で受診したのですが、担当医師が、いきなり長谷川式簡易スケールをやり始めました。まだ、軽度の時期でしたから、本人は自分が何をされているのかを感じ取り、本人のプライドが傷つけられ、そこで一旦医療と切れそうになりました。

受診後、母が部屋で一人で泣いていたのを覚えています。

●医療との繋がり

それでも、受診は必要と考えたので、通院しやすい、気軽に門をくぐれるクリニックに繋げることができ、通院することができました。それ以来、本人も嫌がることなく、定期受診をするようになり、服薬も家族管理ですが、できています。

早期の受診と服薬は大事だと思います。その際、医師との相性も医療との繋がりを保つ、重要な要因となります。医療が傍らにあれば、医療の管理のもと、先生からの生活面でのアドバイスも期待でき、一方で、安心して福祉サービスの利用を進めていくことができます。医療と福祉サービスの両輪が揃うと、家族の安心感も高まります。

現在も同じクリニックを受診しています。先生から母に、「何か困ったことはありませんか?」と聞かれますが、受け答えは決まっています。「何も苦労はありません」先生の前では、今も昔のしっかりしていて、頑張っている自分がいるのでしょう。

長崎県議会が「家族の会」を現地調査 33年の歩み、認知症カフェ調査に注目

8月5日午後、長崎県議会文教厚生委員会の一行が現地調査として「家族の会」の本部事務局を訪れました。調査事項は、①「家族の会」の歩みと今後の取り組み ②認知症カフェのあり方と運営に関する調査研究、の2点です。

一行は、高見健委員長はじめ8人の委員、それに県長寿社会課長などの6名でした。

高見委員長のあいさつのあと、高見国生代表理事が、長崎県支部に対する同県の支援・協力を謝意を述べたあと、「家族の会」について説明しました。次いで、認知症カフェの調査委員長であった荻山和生佛教大学准教授が、報告書の内容を説明しました。

そのあと、委員から、「家族の会」の課題や、認知症の理解に対する質問が出されて、意見交換を行いました。京都府支部の荒牧敦子代表も意見を述べました。

県議会の委員会が公式に調査に来られたのは初めてのことでしたが、それだけ「家族の会」とその活動に関心が向けられてきたことの表れといえます。

なお、一行は、「家族の会」の訪問の前に、京都府地域包括ケア推進機構も現地調査しました。



高見委員長（向かい側席中央）ら委員に説明する荻山准教授、高見代表ら（後ろ向き）（8月5日、京都社会福祉会館）

RELAY

リレーエッセー

～老いをめぐる私の想い～

ESSAY

私は心理学の研究手法を用いて老いの問題に取り組んでいます。心理学では、実験、観察、調査、面接などによる研究にご参加下さる人々や、時にはマウスやラットといった動物から得たデータを、統計解析を含むさまざまな方法で分析します。大学で心理学を専攻する学生は、誰もがこのトレーニングを受けます。そして、その研究範囲は知覚心理学、社会心理学、教育心理学、発達心理学、臨床心理学など多岐にわたります。

中でも、従来、ブラックボックスとしてその存在を仮定し、その時間的前後関係を分析して推定していた「心」の、特に脳の働きを背景とする行動のメカニズムを説明しようとする「認知心理学」のアプローチが、1970年頃から活発になりました。認知心理学は、その後、脳神経科学者や、人工知能を研究する計算機科学の専門家などを含む学際的な認知科学へと広がっていきました。さらに、脳画像技術の発達や脳内神経伝達物質の研究の発展とあいまって、「認知」という概念は心理学の中心的なキーワードとなっていきます。

認知研究に関するこのような状況の中、2004年の年末に「認知症」という言葉が生まれました。認知心理学者や認知科学者は、これまでの自分たちの研究が無視されたような気がしたのかもしれませんが。いくつかの代表的な心理学と認知科学の

学会が、厚生労働省に意見書を提出して、「認知症」という用語の修正を求めました。すなわち、「認知症」と呼ばれる脳の器質的損傷は、認知機能障害であり、認知機能の失調をその症状とするのであるから、「認知症」は言葉足らずの概念であるということが批判の理由でした。

しかし、このような批判にもかかわらず、

「認知症」という言葉は厚生労働省によって積極的に喧伝され、広く使用されるようになりました。

そして、それまでの批判と

は逆に、認知研究の成果を認知障害の研究に活かそうとする心理学者も増えてきたのです。

アメリカ精神医学会でも、日本を例に、本年5月にDementiaという「痴呆症」に対応する言葉を「神経認知障害」という言葉に変更しました。

「認知症」という言葉が医療や介護の専門家だけでなく、ご本人やご家族、一般の方々にも当たり前のよう使用されるようになりました。一方で、心理学者や認知科学者も、認知症の方々を支えることを目標にした研究を始めています。「認知」に関する誤解や理解不足もまだまだたくさんありますが、「痴呆症」という用語では決して発展しなかったはずの研究分野が現れてきたことが、「認知症」という用語に切り替えたことの大きな貢献だったと、今では感じています。

心理学と認知症

佐藤真一（さとう しんいち）

大阪大学大学院教授

（10月13日の鳥取全研での講演者）



いきいき 「家族の会」 まちでも村でも

貸切風呂設置の要望書を！

長野県支部

千曲地区家族の会の定例会で、市の温泉施設白鳥園の改築に当たり「是非、貸切風呂を作してほしい」という意見が出されました。同性の場合は一緒に入って入浴介助をできるが、夫婦や親子でも異性同士の場合

はそれができないからです。「1つでは足りないから3つくらい」「湯船の出入り用に手すりを付け、できるだけ段差をなくしてほしい」などと話が盛り上がり、市企画課へ要望書を提出しました。「貸切風呂で温泉を楽しみました」という報告が支部会報に掲載されるのを楽しみに待っております。

200号を迎えた支部会報

新潟県支部

7月号で200号を迎えた支部の活動記録でもある支部会報「越佐」は、国立国会図書館にきちんと保管されています。金子裕美子代表は、「支部の活動のあゆみが国立国会図書館にあるということが、何か活動を

認めてもらっているようで嬉しいことです」と語っています。原稿集めから編集、印刷、ページ組み、発送作業まで、多くの会員の協力ですべて「手づくり」の会報に第1号から17年2ヵ月携わっている小柴早苗さんは、「会報への感想に励まされ、これからも頑張ります」と話しています。

第1回しらさぎ台のつどい

徳島県支部

7月9日、徳島市上八万町しらさぎ台で第1回のつどいが開かれました。冒頭に世話人の来田節夫さんが「認知症の人が460万人、予備軍400万人という数字は、しらさぎ台に引き直すと、それぞれ120人と100人に

なり身近な問題」と話し、認知症のご本人、男性介護者、しらさぎ台広報担当者を含めた12人で話し合いました。話しやすい雰囲気、予定時間を30分オーバーでした。世話人手づくりのピラを配布したり、しらさぎ台広報紙や徳島新聞に開催案内を掲載してもらった第1回目は、大成功だったようです。

リフレッシュ研修旅行

滋賀県支部

6月29・30日、総勢29名で湖東方面へ旅行をしました。まず、屋形船で八幡堀を散策後、ホテルで研修。大阪大学コミュニケーションデザインセンター特任教授の西川勝先生の「星の王子さま」の読み解きは、と

てもわかりやすく大変勉強になったと大好評で、終了後もその話題が続きました。講演後、先生は宿泊され、懇親会を大いに盛り上げて下さいました。

2日目のグラウンドゴルフは全員が参加。パワー全開で笑顔あふれるプレーとシビアな得点争いもあり、大いに盛り上がった「リフレッシュ研修旅行」でした。

国際交流委員会発 ナミビアの巻

「ケアでつながる地球家族」

アフリカ大陸南西部にあるナミビアの認知症協会のスタッフ、ベリーホルトハウゼンさんが、国際アルツハイマー病協会の会報6月号に寄せた活動報告を紹介します。

■自由への一歩

ある村で、垢にまみれ、衰弱した体で鎖につながれた認知症と思われる老婆を見つけました。村の首長に会見し、鎖をはずすよう話しましたが、聞き入れてもらえませんでした。「彼女には呪いがかかっていて、暴れるので危険なのだ」というのです。長い説得の末、ようやく老婆を訪ねることが許された私たちは、そ

の場で鎖を解き、体を洗い、新しい服を着せました。すると、彼女は微笑んで、ふらつく足で一歩踏み出したのです。あの日から5ヵ月、彼女は、認知症協

会で研修した同じ部族のワーカーからケアを受けています。長い間鎖につながれ、見捨てられていた老婆は、自由になり、人なつこくて、みんなに愛されるおばあさんになっています。その後、首長は、認知症協会の活動のために土地を提供してくれました。私たちは、一家族当たり2頭のヤギまたは牛の寄付を募り、認知症等の人のための宿舎を建てよう計画しています。

（国際交流委員・鷗巣典代）





今月の本人 山本 進さん (63歳)

レビー小体型認知症の診断を受け、治療を続けながら、何か社会の役に立ちたいと日々体力づくりに励む山本進さんをご紹介します。

(編集委員 鷲巣典代)



●発症から現在まで

呉服関係の家業を営んでいましたが、2007年頃から、不眠、気分の落ち込みなどが始まりました。いろいろな診療科を受診し、2011年3月にレビー小体型認知症の診断を受けました。「その頃は、認知症とわからないように精いっぱい振る舞うので疲れてしまい、あとの混乱が強くなりたいへんだった」と妻の良子さんは、当時を振り返ります。

診断後は、仕事も車の運転も止めました。同じ年「家族の会」に入会、「つどい」などに参加し始めました。現在は専門医の治療を受けながら、家族に囲まれておだやかな日々を過ごしています。ご近所をはじめ周囲の人々にも、病気のことを隠さず話しているとのことでした。

●進さんの毎日

毎日7時頃起床、朝食後は、留守宅になっている親戚の家の掃除に出かけますが、その行き帰りには、道筋の美化活動もしています。「いろんなものが落ちてますよ。吸殻、ペットボトル、空き缶、食べ物のパックなど。なんでも平気で捨てるんですね」と地域への貢献も淡々と自然体。

週2回はデイケアを利用。良子さんは「高齢者の方



難しいヨガのポーズも星影のフルーツを口ずさみながら

が多いところもあるので…」と少し心配そうですが、ご本人は、「ダンスやヨガもあっていいですよ。みんなで出かけるのも楽しみです」

と笑顔です。

また、週3回はスポーツセンターに通っています。ランニング、ダンベルなどのハードな筋トレメニューの後は、ヨガ。トレーニングルームの仲間からも「体の柔軟性が抜群の上に力がある」「この人のまねは誰もできない」と一目置かれた存在で、呼吸を整え集中力を高める姿には風格が漂います。同世代の仲間との会話や、バックに流れるなつかしい曲を楽しみながらトレーニングする山本さんの表情は、自信にあふれ生き生きとしています。

●仲間へのメッセージ

「トレーニングを始めてから、それまで悩まされていた腰痛がすっかりなくなりました。疲れることもないですね。健康



体を鍛えて社会に役立ちたい!

が大切。皆さんにも、運動を続けることを勧めます。また、気持ちや体のことについては、主治医の先生に、なんでも話すことです」

●これから

素晴らしい体力と社会貢献への意欲にあふれた山本さん、「何か役立ちたい」と、さらにその機会を探しています。

●全国本人交流会のご案内

参加希望者は所属支部へお問い合わせください。

日時：10月18日(金)～20日(日)

場所：富山県朝日町笹川 参加申込締切：9月21日(土)

情報 コーナー 交流の場

宮城●10月3日(木)・17日(木) 午前10:30～午後3:00/翼(本人・若年)のつどい→泉社会福祉センター

山形●10月23日(水) 午後1:00～3:00/本人のつどい→篠田総合病院

埼玉●10月23日(水) 午前11:00～午後1:00/大宮(北区)若年のつどい→地域包括支援センター 諏訪の苑

神奈川●10月26日(土) 午前11:00～午後3:00/若年期よこすかのつどい→県立

保健福祉大学

富山●10月5日(土) 午後1:00～3:30/てるてるぼうずの会→サンフォルテ

岐阜●10月20日(日) 午前11:00～午後3:30/各務原市つどい→「ニッケかみ野苑」

愛知●10月12日(土) 午後1:30～4:00/元氣かい→東海市しあわせ村

滋賀●10月9日(水) 午前10:00～午後2:00/ピアカウンセリング→県立成人病センター職員会館

鳥取●10月1日(火) 午前9:30～11:30/江府町江尾の会→総合健康福祉センター

広島●10月5日(土) 午前11:00～午後3:30/陽溜まりの会東部→福山すこやかセンター

●10月12日(土) 午前11:00～午後3:30/陽溜まりの会広島→広島市中区地域福祉センター

福岡●10月2日(水) 午前10:00～午後0:30/若年認知症の人と介護家族のつどい→福岡市民福祉プラザ

熊本●10月5日(土) 午後1:30～4:00/若年期認知症のつどい→県認知症コールセンター

詳細は各支部まで