

新年のあいさつ

“昨年よりは良い年にしたい” と今年も思う

—結成34年目の新年にあたり—



代表理事
高見国生

新年おめでとうございます。

会員のみなさんにとって今年が良い年になりますようにと、お祈りいたします。

日ごろお世話になっているみなさまには、どうか今年もよろしくお願いいたします。

「家族の会」は1月20日で丸33年を経過し、34年目の活動に入りました。新年を迎えるたびに思うことがあります。ありきたりですが、「今年は昨年よりは良い年にしたい」です。年の初めというのは、誰もがそう思うのではないのでしょうか。

しかし今年は、「昨年より悪くなるのではないか?」という不安がよぎっています。それは、昨年末の総選挙の結果からです。毎年2,200億円の福祉予算削減などあまりにも福祉を軽んじた政権に対して、3年前に国民は「ノー」を突きつけました。しかし、そのあとを引き継いだ政権にも国民は「ノー」を示し、再び以前の政権が生まれました。「もっと悪くなるのではないか?」という不安も止むを得ないでしょう。

しかし、そうは言いながら、そうはならないだろうという気もしています。それは、人は学習する動物だからです。以前と同じことをすれば、再び国民から「ノー」を突きつけられるだけです。国民の願いは伝わるでしょうし、伝えなければならないと思います。そういう意味で、やはり今年も、昨年より良い年にしたいと私は思っています。

より良い年をめざす私たちの羅針盤は、2009年に定めた「提言・私たちが願う介護保険」と、2011年に厚生労働大臣に提出した「認知症の人も家族も安心して暮らせるための要望書（安心要望書）」です。昨年、厚労省が定めた「オレンジプ

ラン（認知症施策推進5か年計画）」は、基本的にそれらに應えるものと考えて、実現するように取り組むことにしています。この取組みこそが、良い年にしてゆく保障だと思っています。

ただ、認知症の人は今の一瞬を生きている人、と言われます。介護もまたその日その日乗り切ることが大切です。そして、大切な人の症状の進行を眺める家族のつらさは社会がどうなろうと変わることはありません。その意味で、認知症の人と家族にとっていま直接的に必要で大切なことは、不安や悲しみをともに乗り越えてゆく仲間どうしのつながりです。「家族の会」33年間の活動でもっとも大きな力を注いできたのはその部分です。つどい、会報、相談を活動の3本柱として一貫して重視してきたのは、そのためです。その結果、昨年度は、つどいは3,183回（1日当たり9カ所）、会報は1回当たりの発行部数55,905部（内、支部会報32,905部）、相談は19,530件（内、支部15,740件）にのぼっています。このつながりこそが、一昨年の大震災の際にも支え合う力になりました。

今を生きる人には日々のやすらぎを、将来の認知症の人とその家族には今より少しでも安心できる暮らしを作りたい——それが、「家族の会」の変わらぬ願いです。その願いの実現のために、33年間歩み続けてきたと言えるでしょう。世情混沌としてきたこのような時こそ、「ぼけても安心して暮らせる社会」をめざす息の長い取組みをゆるめることなく、一方では、認知症の人と家族が直面している困難と苦しさをやわらげる活動を、全国の仲間と力を合わせていっそう進めなければならないと気持ちを引き締めている次第です。

「家族の会」走り続けて 34年目に

— 家族の願い —

初マラソンで見事完走した小野貴志事務局主任（神戸マラソン2012年11月）

数々の大会出場経歴をもつ安藤幸男理事の力走
（猪苗代湖ハーフマラソン2012年10月）

1980年に結成された「家族の会」は34年目に入りました。認知症への理解と本人支援、家族支援を求めて歩んできました。昨年は厚労省が、「こ

れまでのケアの流れを変える」とする報告を発表、認知症施策推進の5か年計画（オレンジプラン）を策定しました。この計画の実現に期待する家族の願いを寄せてもらいました。

1979
初めてつどいを
開催、結成準備会
立ち上げ



いのちの道 ◎早川一光（顧問・医師）

親 守り 子 育て 人の道
夢ならば 覚めないでくれ
虹ならば 消えないでくれ
そう一氣に呼びかけて

その橋のたもとを掘れば
金銀財宝ではない
人のいのちを思う人が
一杯出てくる
これが「家族の会」の夢なんだ

1980
呆け老人をかかえる
家族の会結成、
機関誌「家族の会」
創刊

病と夢がかけ離れない
コーディネイト機関
がほしい

◎足立由美子（大分県支部、夫を介護）

若くして認知症になった夫に寄り添う中で、自分の人生の中で描いていた夢はどうしても後回し。この病と自分の夢がかけ離れないように、病と夢をうまくコーディネイトしてくれる存在や機関があれば最高の妻支援です。



いつでも自由に取れる
休暇がほしい

◎羽村明美（京都府支部、夫を介護）

介護家族に「いつでも自由に取れる休暇」を下さい。できればその間、本人を無料でケアしてくれること。そうすれば、介護家族はその一時でも心身の疲れが取れ、気持ちにゆとりを持って再び介護に向き合うことができるでしょう。

1982
厚生大臣へ
初めての
要望書提出



経済的支援がほしい。
思い出をいっぱい
作りたい

◎齊本えみ（広島県支部、夫を介護）

ズバリ！ 経済的支援をお願いしたいです。こんな若さで病気になって働けなくなった父さん。貯金を切り崩して生活している今、大好きだった旅行も贅沢で行けません。思い出をいっぱい作りたい。

仲間とワイワイできる
場所がほしい

◎前田美保子（青森県支部、夫を介護）

できる事があります、得意な事もあります、会社の一員として継続雇用ができる制度がほしいなあ～。

若年の仲間が集まって、気軽にワイワイ・ガヤガヤできる場所がほしいなあ～。
毎日が夫婦漫才（笑）



（中央は友人）

1985
第1回
ぼけ老人と家族への
援助をすすめる
全国研究集会

1990
結成10周年



1991
日本火災福祉財団
助成リフレッシュ
旅行開始

1992
国際アルツ
ハイマー病協会
（ADI）に加盟

1994
社団法人
の認可

1995
結成15周年

2013



本人・家族が仲間に会える 場所がほしい

◎丸山明美（新潟県支部、夫と娘を介護）

今、自分自身も加わる事で実現できるかも知れないと思う夢は、本人・家族がいつでも立ち寄れてそこに行けば仲間に会える場所ができればという想いです。

本人は仲間と居ると、とても安心で心強いのだと（家族も同じ）“全国本人交流会”に参加し強く感じています。



家族も本人も楽しむ 機会を

◎河西美保
（兵庫県支部、義母を介護）

介護保険被保険者証があれば全国どこでもサービスを受けることが出来る。観光旅館やホテルに介護施設が併設してあり他府県の家族も本人も楽しむ事が出来る。認知症になっても温泉を楽しみたい。温泉好きの私の夢です。

2011
東日本大震災
義援金募金
被災会員に届ける

2010
結成30周年、
公益社団法人
の認可

2009
理念制定

2007
「提言・私たちが
期待する介護保険」
を厚労大臣に
申し入れ

2006
会の名称を
「認知症の人と家族の会」
へ変更

2005
結成25周年

2004
ADI第20回
国際会議・京都・
2004開催
第20回
全国研究集会併催

2003
厚労省
「社会保障審議会
介護保険部会」
委員に就任



「みんなが人として 生きられるように」と 願う輪を

◎中島紀恵子（顧問・看護学者）

Forward（前進）！ オバマ氏が大統領選に勝利した第一声がこれです。

認知症の人と自分自身の両方に注意をむけて生きること。その先にみんなが人として生きられるように願う我々がいる！ まちのあちこちにいる！ 小さなふれあいの輪を築いていきましょう。今年もForward！ 前を向いて進もう！

2002
「ぼけの人の思い
を知る調査」
実施

2000
結成20周年、
フリーダイヤル
電話相談
開設

1996
ホームページ開設、
世界アルツハイマーデー
啓発活動開始

しあわせだったなと 思える人間関係を

◎里村良一（岐阜県支部、妻を介護）

俺の嫁さんは、あるいは、私の旦那は認知症になって「しあわせだったな！」と思えるような人間関係が出来る夫婦。又は私のお父さんや俺のおふくろが認知症になって「良かったな！」と思えるような家族関係ができれば、世間はもっと住みやすく、平和な世界になるでしょうに。



著書「しあわせの授業－認知症の妻が教えてくれたこと」定価（本体1,100円＋税）幻冬舎ルネッサンス

介護者支援制度の充実を

◎太田秀雄（宮城県支部、妻を介護）

初期段階からの介護指導支援制度、特に男性介護者に対する家事全般にわたる指導・支援制度、週一回介護から完全に離れて休養をとる制度、また地域包括支援センターが中心になり介護者の状況調査を行う制度、体験からこんな制度が出来ればと思っています。



iPS細胞 認知症への応用研究を早急に

◎河野丈一郎（宮崎県支部、妻を介護）

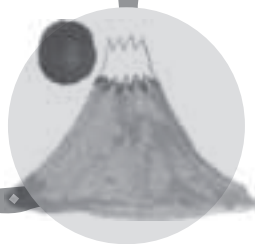
2012年にはiPS細胞の明るい話題があり、誰もが期待する認知症への応用研究を急いでほしいのです。

また母97歳が病院と有料老人施設に世話になり、経済的負担が大きく苦悩しています。

私が健康である限り今年も介護生活をしっかり二人楽しんでまいります。



会員さん からの お便り



12月号「体力的に限界を感じています」を読んで

大阪府のNさんへ

神奈川県・Kさん 62歳 男

いつも、ぽ～れぽ～れを読んで、大変心強く感じている者です。

12月号の「会員さんからの便り」を拝見して、つたない私の経験から少しでも参考になればと思いました。

私の場合は、私の妻と3年前の当時は父が健在で4人で住んでいました。母が要介護1で、父は介護疲れでイライラすることが多くなり、週1回のデイサービスに通わそうとしましたが、やはり不安感からか、なかなか行く気にはなってくれませんでした。母が父に依存していたので、父に要支援の認定を受けてもらい、父と一緒に行くことでそれでやっと思うようになりました。

父は昨年がんで他界しましたが、その後母は仕事を辞めて介護している私に依存することが多くなり、妻は早く、グループホームとか施設に入れて欲しいと言っていますが、施設に入れることで、認知症が急激に進むとの懸念もあり、自宅での介護を中心に頑張っています。車椅子のお世話になるようになったら、その時に施設の利用もと考えています。

現在要介護2で、週4回のデイサービスと隔週の2泊のショートステイで、本人も沢山の友達も出来楽しんでいて、進んで通うようになっています。

介護する大変さは、一遍に改善することはなかなか出来ませんが、始めは家族の人が付き添って一緒にデイサービスに行くとかして、何とか行ってもらうように工夫することが必要なのではと思います。

大阪府・Iさん 44歳 女

私の実母もアルツハイマー型認知症で、施設入所後すぐに骨折したまま（手術拒否）褥瘡と尿路感染からの発熱で入院中です。

昨年は父と母の二人暮らしの実家へ私が通い、Nさんのお母様同様、家に執着があり、デイサービスに短時間行くか行かないかの日々が続きました。

母は足腰達者で自転車で行くのを1時間近くした事もあり、何回も交番から電話がかかり、迎えに行きました。

認知症の介護は一人ではムリです。Nさんが倒れる前に、特養やグループホームの入所をお勧めします。決して一人で抱え込まないで下さい。

デイサービスが 見つかりません

岩手県・Iさん 58歳 女

67歳の夫は7年前にアルツハイマー病と診断されました。

昨年のMRIの検査では診断されたときからの変化はみられず、進行はゆっくりだと言われていましたが、今年の検査では少し脳がやせてきていると言われ、いよいよ“介護”の現実と向かい合っています。今年の10月に介護認定がおりましたが、利用したいデイサービスが見つかりません。60歳代の男性が楽しく過ごせる場がほしいと思います。情報等の不足も感じています。



デイに行ってくれる事に感謝

神奈川県・Oさん 70歳 女

アルツハイマー型認知症の76歳の夫を介護しています。

本人は「認知症」を認めておりません。デイサービスも週2日から始め、現在は週4日になりましたが、朝、迎えの車に乗るまでが大変です。又、たまに「帰宅願望」があり、デイまで迎えに行きます。デイに行ってもいつ呼び出しが来るかとヒヤヒヤしています。しかし、現在はデイに行ってくれる事を感謝しています。

施設に入りたがらない父

秋田県・Sさん 37歳 女

70歳の父はレビー小体型認知症とパーキンソン症状がひどく現在入院中。意識ははっきりしているので、理屈が通らないと納得しない。入院させるのにも大騒動になります。主治医からは退院後は施設のほうがいいと言われていますが、本人が納得して同意しないと入れないという話になり、年齢も若いので、施設の場所、方法、今後のことで悩んでいます。

デイには行かないけど

青森県・Kさん 69歳 女

夫が要介護2のアルツハイマー型認知症になって5年目です。デイサービスが嫌いので3回でやめてしまいました。今は週2回のヘルパーさんと買物をして、魚料理をしています。少々忘れることが前より早く感じられますが、自分の事、風呂、着替え、トイレが出来ますので、これでよしと受け止めています。

「家族の会」は神様

広島県・Iさん 53歳 女

今日ぼ～れぼ～れが届きました。

いつもながら、本当に隅々まで、実のある内容ですね。

私は今53歳で、65歳の主人の介護中です。要介護3でこの所、急にガクッと進行します。先日、主治医から「『家族の会』の方から、若年のつどいに参加されていると聞きました。いい事です。私はあなたを助けてあげることは出来ない」と言われました。私は誠実な医師だと感じました。

私を助けてくれるのは、同じ経験をしている、又は、同じ経験をした人達だと思っています。ただ、気持ちを分かってもらえるだけで救われます。だから「家族の会」は私にとってありがたい神様みたいな会です。

これからも皆さん大変でしょうけど、頑張ってください。私達夫婦の大好きで思い出の京都から発信されてるのも嬉しいです。

今は介護が楽しい

東京都・Mさん 70歳 女

93歳の義母を介護しています。過去には、物忘れや徘徊、妄想がありました。今も物忘れは相変わらずですが、胆管炎手術後は車椅子の生活となり、現在は寝たきりです。

私は遠回りをしてしまいました。今は介護が楽しく、義母との濃密な時間を過ごさせて頂いています。

お待ちしております！

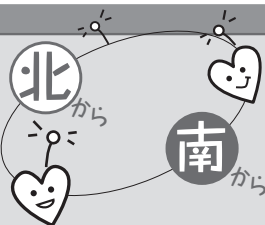
■『ぼ～れ ぼ～れ』へのご意見やお便りは「家族の会」編集委員会宛にお送りください。

〒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@alzheimer.or.jp

115 支部だよりにみる

介護体験

今回は
千葉県



「脳挫傷から高次脳機能障害 そして今・認知症」

千葉県支部 Abe youko

千葉県支部版
(2012年11月号)

●2005年お正月

何という事か!! 1月1日に夫は迷子になってしまった。油断していた。お正月の認識もないのだから当然かもしれない。セコムの位置探索で追いかける。上着も着ていない、寒いだろう。しかし車では追えない。進入禁止の細い道をどんどん行くのだ。

私が立ち止まり携帯の画面で探している間に、また私との距離が離れてしまう。お正月の住宅街は人通りがない。うまく先回りしたと思っても横道に入り込んでいるのか、見当たらない。やっと見つけた夫は鼻水をこぼして、手が冷えきっていて冷たい。私の顔を見てほっとしたのか、弱々しい笑顔を見せた。腹も立ったが、かわいそうになり、安堵感で思わず涙がこぼれた。

●この頃の夫の怒り

赤信号や病院の待合室で待てない。医師の問いかけ、道を歩いている子供の笑い声や泣き声、カラスの鳴き声、犬の吠える声、扇風機の風、クーラーやテレビの音などに苛立つのだ。いつも通っていた散髪も危ないからと断られ、この時からAbe理容室を開業する羽目になった。静止するのが苦手な夫だけに散髪は今日は右側、明日は左ということが私なら出来る。きれい好きな人が髭を剃らなくなった。髭剃りを頭に持って行って首を傾げているのを見てしまった。もう髭剃りも何に使うかわからなくなったのかもしれない。

夜中、気になりだすと何度もトイレに行く。ベッドの下を覗き「おかしい」「グチャグチャ」などとぶつぶつ言い続ける。何か見えているのか、私は寝られない。

●我慢

呪文のように我慢! 我慢! 忍耐! と繰り返していた。総入れ歯にした夫の歯が段々合わなくなり、口腔ケアが出来ないとのことで歯科大で受診する。認知症であるため麻酔科、補綴科からと4人の医師が暴れ回る夫を押さえつけて診てくれたが治療の段階まで進むことは出来なかった。

●施設でのサークル活動

身体機能を維持する為に身体障害者施設で卓球と水泳のサークルに入れて頂いた。卓球が得意な夫は上機嫌であった。しかし、相手を思いやる事が出来ず、意地悪く強いボールを打ち返し、皆から「すご〜い」と褒められ満足している。私は申し訳なさで一杯だった。また、機嫌良く卓球をしていても突然出て行き、施設の事務室に入り込み注意されると「バカ、アホ、くだらん」と叫ぶ。

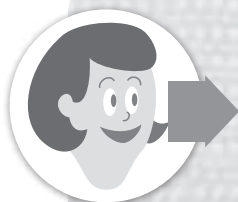
徘徊が始まるとヘルパーさんの静止も聞かず、どんどん行きたい方向に行くそうなので「一人では無理なので、二人ヘルパーを付けてください」と言われた。「私は、毎日この人を一人で見ているのよ。プロだったら一時間くらい…」と思う。

「他の方に迷惑をかけるので連れてこないでほしい」とやんわり断られ、公共の施設、場所は利用できなくなる。そんな夫だったが、卓球仲間は夫の認知症を理解してくださり、夫が施設に入所するまで、ランチ、カラオケ、旅行と夫婦で楽しい時間を過ごさせて頂いた。

“つどい”は知恵の宝庫

介護初心者の悩みに応える 69

どうしたら義姉妹に理解してもらえるでしょうか



同居の姑が、物忘れが激しく日常生活にも支障が出てきましたが、夫は受診に賛成してくれません。また、夫の姉妹に姑の日頃の様子を電話で話しても信じてもらえません。たまに帰省した時は、「シャン」とするので「かあさんと暮らすのがイヤなだけじゃないの」と言われてしまいます。こんな状況で今後、介護していく自信がありません。

どうしたら、義姉・妹に理解してもらえるでしょうか？（相談者：55歳 嫁）



介護経験者：深刻さをはっきり伝えましょう 身内や親戚の無理解が一番つらいものです。うちもそうでした。義母に一番接しているのにねぎらいの言葉でもなければやってられません。私は対立するのを覚悟で「信じていただけないならお世話はできません」と強く出て、事の深刻さを伝えました。義姉・妹たちも少しあわてたようで態度が変わりました。



医師：理解を得るには診断が必要 周囲に理解してもらうためには、やはり診断が必要だと思います。ご主人の賛成がなくても受診し、結果をご主人に伝えてください。結果に疑問をもつようなら、ご自分で医師に確かめてもらいましょう。ご主人に状況をシッカリ把握してもらえれば、そこを突破口に義姉・妹にも理解してもらえるのではないのでしょうか。



ケアマネジャー：症状の出る場面を体験してもらっては？ お盆や正月の帰省だとせいぜい2～3日だけです。お義母さんも一所懸命取り繕って「シャキッ」とできるのでしょう。少しムリを言っても一週間程度お義母さんと一緒にいるように工夫し、料理、買い物、伝言など日頃

症状の出やすい場面を体験してもらったらよいと思います。



看護師：まずご主人にしっかりと気づいてもらうことです 激しい物忘れということなので認知症の可能性もありますね。取り繕いや一番近い人に激しい症状が出るのも、認知症の初期から中期の人の特徴で、周りの人も混乱しがちです。まずはご主人に直接関連する出来事の例を出して物忘れがどんなに激しいかを具体的に伝え、その重大さに気づき、義姉妹たちに伝えてもらいましょう。



世話人：お義母さんの症状を確認して、一般的な情報とともに伝えましょう 家族が認知症と気づくのはなかなか困難といわれています。「家族がつくった早期発見のめやす」※等を参考にして、あなたがお義母さんの症状を確認してみましょう。「ひどい物忘れ」以外の症状はどうでしょうか？「早期発見のめやす」など社会一般に知られている情報を見せながら、ご主人や義姉妹たちとお義母さんの様子を話す機会をもってみてはいかがでしょうか。お義母さんのことを心配していることを伝え、穏やかに、事実を話す雰囲気大切です。





今月の本人 京都府支部 若年のつどい参加者のみなさん

先月の「本人（若年）のつどいを考え、広める研修会」で報告され、全国の支部から注目された京都府支部の若年のつどいが12月16日に開催されました。本人は2つのグループに分かれ、仲間と近況を語り、歌やスポーツに興じました。



思いを語るグループのようす

思いを語るグループ（3名参加、成本迅医師、ガンティ医師）

●近況

- A子さん**●一人暮らしで、近くに家族が住んでいます。脳に刺激を与えたら良くなるかなと、毎日、午前、午後各2時間近所を歩いています。何かしたいと思いますが、家にいるとテレビばかりになり、外に出て歩くと気分的に楽になります。
- B男さん**●妻からは①お絵かき（水彩画の塗り絵）、②日記、③歩きなさいと命令されます。（笑い）
- A子さん**●言ってくれる人がいるのはいいじゃないですか。私は一人なのでさびしいですよ。
- B男さん**●そうですね、歩け歩けとうるさいですが……。一緒に歩くはないです。仕事をしていないので時間が有り余ります。
- C男さん**●私は妻と一緒に、御陵で6時半からあるラジオ体操に通っています。
- B男さん**●あそこは下を見たら怖いような坂道がありますよね。下に降りたところにおいしいうどん屋がありますね。

うどん屋さんの話で盛り上がったあとに、タイからの研修生ガンティ医師に病気の進行予防につ

いて質問がありました。答えは「“食生活と健康に注意する”で、魚と野菜を摂る」でした。成本医師から「歩くことは脳の血管を広げ、しなやかにするのでよい運動でお勧め」とのこと。

●悩んでいることの話では

- A子さん**●教職に復帰したい。じっとしているのが嫌で、ピアノをしてもつまらない。医師からは「脳の中の小さい粒がだめになっているからそこが治ったら」と言われます。お金より仕事をしたい子どもたちと過ごしたい、補助ならできます。家族はダメというのですが……。
- B男さん**●悩んでいることはないです。こっそり隠れてワインやウイスキー、焼酎を飲んでいます。
- C男さん**●お酒は付き合い程度で、この病気になって薬との因果関係や肝臓への負担、脳への影響を考え止めました。

「iPS細胞は何の役に立つのか」「認知症の薬の効き方」などの医師への質問も多く、2時間があっという間に過ぎました。

歌やスポーツのグループは男性4名、女性1名の参加。金井美知子音楽療法士の伴奏に合わせて、歌ったあとは卓球バレー。手作りのストライクアウトの的当てでは、長年野球をしていたD男さんが往年の雄姿を披露され拍手喝采でした。

情報コーナー 交流の場

宮城●2月7日・21日(木) 午前10:30～午後3:00 / 翼のつどい→泉社会福祉センター
山形●2月16日(土) 午後7:00～8:30 / 本人のつどい→米沢市置賜文化センター
富山●2月2日(土) 午後1:00～3:30 / てるてるぼうずの会→サンフォルテ2階介

護実習室
愛知●2月9日(土) 午後1:30～4:00 / 元気かい→東海市しあわせ村
滋賀●2月13日(水) 午前10:00～午後2:00 / ピアカウンセリング→滋賀県立成人病センター職員会館2階
京都●2月3日(日) 午後1:30～3:30 / 若年のつどい→京都社会福祉会館
鳥取●2月24日(日) 午前11:00～午後3:00 / にっこりの会→地域交流センター笑い庵「笑い庵カフェ＆マルシェ」(米子市)

広島●2月9日(土) 午前11:00～午後3:00 / 陽溜まりの会広島→中区地域福祉センター
2月23日(土) 午前11:30～午後3:30 / 陽溜まりの会西部→あいプラザ(廿日市市)
宮崎●2月11日(月・祝) 午前11:00～午後2:00 / 本人交流会「今日も語ろう会」→宮崎県支部事務所

詳細は各支部まで