

# news & information

顧問 三宅貴夫

## ★認知症の人に GPS 装着のための法律改定へ（ノルウェー）

ノルウェー政府の保健大臣は、法律を改定して本人の同意がなくても認知症の人にGPS\*機器を装着できるようにすることを提案しています。居場所を確認できる機器をつけることで利益があるかどうかは、特定の医療職の判断によって装着を決めることになるでしょう。

大臣は「プライバシーや権利は、ノルウェー社会の基盤として保障されなければならない。現在は、ドアに鍵をかけて認知症の人が、自由に移動することを制限しているが、GPS機器をつけることでより自由になる。これはあくまでも補完的手段であり、看護や介護が重要なことを強調しておきたい」

専門家は「認知症の人も家族もGPS機器により安全、自由および質の高い生活が保障され多くの利益を得る」と述べています。この発表に先立ち、全国の5つの市と複数の企業が共同調査を行い、約50人の認知症の人にGPS機器を数週間から1年間装着して、その有効性を確認しました。

（ノルウェーの英字サイト The Foreigner 2013年1月23日号 People suffering from dementia could be tagged より）

\* GPS：上空にある複数の人工衛星を使って現在地を正確に割り出す装置（編集委員会）

# ニュースと情報

## ★受動喫煙は認知症の危険因子らしい（中国）

中国の安徽医科大学のルーリン・チェン医師らのグループは、受動喫煙と認知症症候群との関係について疫学調査を行いました。2007年から2009年の間、中国の5つの省で60歳以上の5,921人に面接し、喫煙歴と受動喫煙および喫煙量を把握し、認知症症候群については、コンピューターによる老年医学検査法で重症度を判定しました。

その結果、調査対象者のうち626人（10.6%）が重度の認知症症候群で、869人（14.7%）が、中程度でした。受動喫煙量が多いほど認知症症候群になる危険性が有意に高いことを認め、受動喫煙が重度の認知症症候群の危険因子と見なされました。受動喫煙を避けることで認知症症候群の発症を減少させることができるともかもしれません。この調査は雑誌「労働・環境医学（Occupational and Environmental Medicine）」の2013年1月号（電子版は2012年10月26日号）に掲載されました。

中国には3億5000万人の喫煙者があり世界で最もタバコ消費が多い国です。また認知症の人の数も最も多く、人口高齢化が急速に進んでいます。世界保健機関（WHO）は、公の場での喫煙禁止の法律がある国の人数は全世界人口のわずか11%であると報告しています。中国政府は環境整備に努めていますが、成功しているとは言えません。

（アメリカのVOA News 2013年1月9日号 Study: Passive Smoking Increases Risk of Dementiaおよび論文 Association between environmental tobacco smoke exposure and dementia syndromes より）

1997年からスタートした「ニュースと情報」は今回をもって終了します。

三宅貴夫顧問は、「家族の会」が発足した1980年から2005年までの25年間、編集長として会報発行に携わってこられました。以後も毎月、世界の認知症情報「ニュースと情報」を執筆して、発行を支えてくださいました。三宅顧問の長きにわたるご尽力に心から感謝致します。

次号からは、中村重信顧問による「世界の情報」（仮題）が始まります。

（理事会、会報編集委員会）

# 会員さん からの お便り



## 地域の認知症ケアに貢献 したい

宮城県・Kさん 53歳 女

91歳の義母は3年前に認知症であることがわかり、盛岡から仙台に呼びよせました。町内会の研修会や近所の方々の助言などで、対応次第で認知症は進むこともあれば、社会に適応できることもわかりました。

今後、そのような知識を得ることで、義母のみならず、地域の認知症の方々の少しでも住みやすい環境づくりに貢献できればと思います。

## もう少し 強くならなくては

千葉県・Yさん 48歳 女

78歳のアルツハイマー型認知症の母を仕事を続けながら介護しています。

母は一人で知的障がい者である姉と、私を育て、大変強く、経済的観念のしっかりした人だったので、自分の病状に関しては全く信じず、毎日声をかけたりすることがきびしい日々です。

私も母の症状を受け入れるために時間がかかり、かつ、今後どうなっていくのかという不安が絶えずあり、精神的にもつらい状態です。

もちろん、ケアマネやデイサービスのスタッフの方々とも何度も話し合いを重ね、今に至っていますが、自分自身もう少し強

くならなくては、これから先の全く見えない介護に立ち向かっていくことはできないと感じています。

その意味で、「家族の会」には早く入会し、介護家族でなくてはわからない気持ちを共有したいと思っていました。

「死なないで、殺さないで」という言葉の入ったパンフレットにはハッとさせられました。私自身も独身で、母と姉を抱え、最終的につらかったら死ねばいいと毎日思いながらやっています。

でも、何とかその気持ちを打破すべく、がんばります。

## わかっているけれど

三重県・Kさん 50歳 女

85歳の姑を介護しています。本人に説明をしてもムダだとわかっていても、相手の口調につられてつい説明をしてしまいます。そして、相手が怒りだし、感情的になつて言い合ってしまう毎日です。なんとかうまく乗り越えていける方法を教えていただけたらと思い、「家族の会」に入会しました。

## 施設に預けることに 罪悪感

奈良県・Hさん 59歳 男

要介護4、アルツハイマー型認知症の妻59歳を8年介護してきた。

症状が次第に悪化すれば施設に預けざるを得ない。私に依存せざるを得ない妻を他人に委ねることに葛藤と罪悪感がある。

また、失語が進行し、体幹障害が出たとき人にとして尊敬しつつ対応する自信がない。先輩方の経験・助言を借りながら、不安を緩和して看取りまで過ごしたい。

## 介護者の心のケア

大分県・Tさん 69歳 女

91歳の姑はデイサービスに行きたくない、家で一日中寝たり起きたりの生活がいいと言いますが、2日も続くと言動がおかしくなり、言い出したら人の話を聞かなくなります。ケアマネさんと話し合って、できるだけ本人の気持ちに沿うようにしていますが、なかなか大変です。

「家族の会」でもっと自分自身の心のケアを図りたいです。

## 覚悟はしていてもつらい

鹿児島県・Yさん 86歳 男

83歳の妻はアルツハイマー型認知症と診断を受けて約3年になります。講習会に参加し勉強をしています。先生のお話はよくわかります。私も極力、妻の意向に従つてなるべく逆らわないようにしていましたが、一日中動かないようになりグループホームに頼みました。

病気の進行に伴って終末期に向かう苦しさは覚悟していますが、その時の心構えについてどなたかにお話を聞きたい。本人には絶対に本当の病名を知らせないでおこうと考えています。

ぼ～れぼ～れ12月号「編集委員の窓」を読んで

## 介護を通して学んだこと

奈良県・Iさん 男

「一生懸命の介護は、1日も長く生きてほしいという願い」は私も同じです。違いは、私は脳性まひによる肢体不自由がある息子の介護もしていたことです。

障がい者の息子は、自分の人生を自分一人の力で充実させていくことはできませんでした。妻も若年性アルツハイマー型認知症のために、自分ひとりで自分の人生を作り上げていくことができません。だから、介護者が作り上げていかねばならなかつたのです。多くの書物を読みましたが、妻の実態からみれば納得のいかない記述もありました。

アルツハイマー病は治療して治る病気ではありません。しかも、現在は種々の薬の効果により発症からターミナルまでの期間が長くなっています。治療して治る病気の介護、看護と違うと気づきました。違わなければならないのです。

認知症の介護は生活の充実を目指した介護でなければならないと考えています。息子が障がいをもっているので気づいたのかもわかりません。病気の本質を知って、本人の気持ちを大切にして、『本人が充実した生活を送っていく』内容、方法の実践が介護なのだと自分の病気に対する考えが固まっていきました。「長生きをしてください」が目標ではありません。QOLの充実を目指した介護が目標なのです。その介護で長生きをしていただければそれにこしたことはありません。

介護を大きくとらえれば、『安心して暮らせる社会』『安心して暮らせる家庭』『安心、満足、安定し充実した個人の生活』づくりと言えるのではないでしょうか。いろんな考えがあって、互いが学びあって、向上していくことで、本人支援、家族支援につながっていくと考えます。だから、ぼ～れぼ～れがあり、県支部版があるのですね。これからは、各市町村ごとにあればいいですね。地域包括支援センター版でもいいですね。さらに、超高齢社会にむけて各自治体ごとの取り組みも必要ですね。

### お待ちしています！

■『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

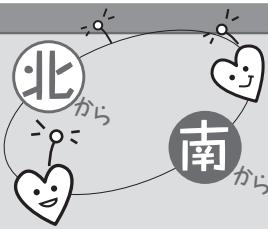
116 支部だよりにみる

# 介護体験

今は  
大阪府

## 「介護奮闘記」

大阪府支部 Tさん

大阪府支部版  
(2013年1月号)

### ●母の罵声に、私は…

私は、要介護度4の実母を在宅で介護しています。母は昨年5月、くも膜下出血で突然倒れ、脳血管性認知症になりました。命が助かりありがたかったのですが、9月に退院してからが地獄でした。私に「お金を盗った。泥棒、盗人、お前は悪人や、この家から出て行け」と、毎日、数ヵ月間も続く母の罵声に、ついに暴力をふるってしまいました。

そうしたことから、ケアマネジャーさんのすすめで、緊急隔離ということでショートステイにお世話になりました。そして、私以外の皆が母を施設に長期入所させることを勧めました。

### ●在宅を決意

しかし私は、入所させると決めてから毎日が苦しくて苦しくて、どうしても入所させる決定を出すことができませんでした。100人中99人が入所を勧めるなか、自分自身の直感を信じて母を自宅で看ることに決めました。

週5日デイサービスに通っていますが、奇跡が起り、母の怒りの部分が出なくなってきたのです。ジャックラッセルという活発な犬を飼うようになったのもその一因にあるのかもしれません。まさにアニマルセラピーです。

しかし、記憶障害・奇行・昼夜逆転・一日中ぼうーっとしている、という現実は以前より厳しくなりました。

### ●思春期の息子は

思春期である16歳の息子は、母のそんな奇行が理解できず、母に「死ね」などときつい言葉を浴びせます。私は仕事と家事と息子のことなどでもう限界にきているのが事実です。しんどいですね。か・な・り…。

### ●相談相手がいなくて…

私は一人っ子ですので、相談できる相手もいません。そんなとき、「家族の会」を知りました。認知症を少しでも遅らせることができるならばと、認知症のお薬を飲ませようと思いましたが、逆に表情がこわばったり、興奮したりすることもあると聞き、飲ませる勇気がありません。今は確かに母はぼうーっとしていますが、あの「お金を盗ったやろう」との、鬼の形相に万が一なることもあるかと思うと、怖くて怖くて服用させる勇気がありません。

私の周りの友人たちには、誰も親を介護している人がいませんので、話をすることができず寂しい思いをしています。「家族の会」で皆様と交流することができれば幸せです。



担当は長野県支部です

次回からは三重県支部が担当します

# “つどい”は知恵の宝庫

## 介護初心者の悩みに応える⑦

### 施設入所の願いは叶ったが…



何年も待機していた母(要介護4)がようやく特養へ入所できました。入所が決まった時は、ホッとしました。しかし、入所して日が経つに従い、大切な母を施設に入れてしまったという「罪悪感」を感じ、不甲斐なさを後悔もしています。しかし、せっかく決まった入所を打ち切って自宅に連れ戻す決心もつかず、切ない気持ちで胸が締め付けられます。（相談者 娘）

**現在介護中：あなたの人生も健康も大事です** 私もそうでした。そのような気持ちは、私だけではないかとずっと悩んでいました。一所懸命に介護すればするほど、大切な人と離れた時の哀しさから「罪悪感や後悔」が生じるのは人としての大切な感情だと思います。しかし、あなたにも自分の人生があります。そのためにも入所は必要なことです。私は本人が毎日を穏やかに暮らしている様子を見て胸のツカエがとれました。

**ケアマネジャー：施設でボランティアをしてみては？** ずっと家族だけで抱え込める無理が生じます。面会に行くだけでなくボランティア等をすることでお母さんの施設生活を共有すればつらい思いも癒されるかもしれません。施設のスタッフの方に相談してみてください。

**世話人：施設を利用して 介護保険制度は「在宅介護」の方向に舵がきら ようとしていますが、在宅だけが、ベ ストとは言えません。本人も介護家族も自分らしく安心して地域で暮らすために施設の利用は欠かせないと思います。**

**看護師：入所の時期だったと考える限界だと感じながら、何年も入所を待っていたのですから、来るべくしてきた入所の時期だったと考えましょう。限界を感じながらそのままの状況を続ければ、共倒れ**

や虐待につながる可能性もあったと思います。



**介護家族：時間が癒してくれます** 大事に介護されていたお母さんの入所はつらいことでしょう。しかし、入所の喪失感からくる「罪悪感や後悔」そして哀しみも時間とともに薄らいでいくと思います。旅行や趣味等、在宅介護中はできなかつことなど少しづつはじめてみてはいかがでしょうか？自分自身にも目を向けることで、お母さんとの新しい関係を作りだせると思います。



**施設相談員：定期的な外泊を 家か施設かどちらか一方というのではなく「月のうち何日かは外泊し自宅で過ごす」ようにしたらいかがでしょうか？** お母さんにとっても単調になりがちな施設での生活にメリハリをつける機会になると思いますし、ご家族にも、お母さんとの新しい関係を作ることになるでしょう。



**介護経験者：新たな気持ちで自宅介護を再スタート** 私も長年自宅で介護してきた大切な母を入所させましたが、1年近く哀しさと罪悪感に悩まされ、耐え切れず、自宅に引き取りました。デイサービスとショートステイなどを利用しながら新たな気持ちで介護することができ、忙しいけれど満足のいく毎日を過ごし、家で看取ることもできました。



# 東日本大震災から2年、 待たれる復興は どこまで

岩手県支部代表 小野寺彦宏

- 3月11日、その日私は久慈市で、介護家族のつどいを開いていた。午後2時46分、突然の大地震で中止、盛岡の娘の所に、夜中、タクシーでたどり着く。
- 陸前高田市は、壊滅。死者1,555名、行方不明者225名、家屋全壊流失3,341戸、介護を要する障害者、認知症の人は、福祉避難所で応急介護をうける。
- 「家族の会」の会員は、全員無事だが家屋の全壊は5戸、一部損壊は8戸。  
▶ “つどい”は、内陸部では4月から、被災を受けた沿岸部では7月から再開。電話相談も6月から再開した。

## 被災地は、いま

- 震災からもう2年。何ヵ所かに集められたガレキは山積みされたまま。茫々と広がる被災地のあちこちに、まだ取り壊されないホテルや、スーパーの残骸が痛ましい姿をさらす。
- 51ヵ所の仮設住宅に住む被災者は、高齢者も多く、認知症の発症や、狭い住宅での閉じこもりから、身体の不調を訴える人が増えている。
- 沿岸部に住む85歳と90歳の女性。震災前は、ともに行き来して隣同士の元気な二人。震災で家が流され仮設に住んでいる。急激な環境の変わりようで、出歩くと迷い、閉じこもるようになった。「認知症が進んでなじょに（どうして）介護すればいいか、こっちがうつ病になるようです」と70歳の娘さんは嘆く。
- 漁業をやっていた65歳の男性。家も、舟も流れ仕事につかないまま2年。最近軽度の認知症の症状もあらわれ閉じこもるようになった。奥さんは仕事に出て生活費を稼ぎたいが、主人を一人家に置くのも心配だ。どうしたらいいかと訴える。
- 震災で家を失い仕事も無くなった男性に、認知症、体調不良、うつの症状が目立つようになった。復興がなかなか進まない焦りがその悪化を後押しする。
- 陸前高田市で、災害公営住宅は早くも平成26

年からの入居開始、高台に住宅建設用の土地が造成されるのは平成27年とされている。かさ上げで造成され



避難所になっていた市民体育館。多くの方が亡くなつた

る住宅用地、商業用地は当初5年後の予定が7～8年後となった。しかも、平成27年から着手するという、高台移転は数百戸という規模の建設だ。建設業者が人手不足、資材も不足という現状では、住宅の着工はさらに遅れ、いつ仮設を出て少しでも広い自分の家に住めるのか見通しが立たない。個別の調査をした時点で、高台移転を希望した人も、2ヵ月後のアンケートでは、10%の人が市外に移住すると回答している。あまりにも遅い国の復興対策に、仮設に住んでいる人々は、故郷を離れざるを得ない、苦渋の決断だ。

- 復興は、スピードこそ鍵だ。そのためには換地や、都市計画など手続きを震災特別措置で対応し、人材、資材を被災地に集中的に投入して、短期間で復興を成し遂げなければならない。そうでなければ、被災地は、人口流出などで人災被災地と化していく危機を迎えている。

# いきいき 「家族の会」まちでも村でも

## コウノトリさん 幸せを…

大阪府  
支部

新年号の表紙は、「コウノトリさん、幸せを運んで…」の一言と、小雪が降る大変寒い12月19日に会報担当者が豊岡まで足を運び撮影した写真で飾られています。

支部世話人のこのような熱意で支えられている支部

活動が「コウノトリさん」とともに多くの幸せを運んでくれることでしょう。



## 大賑わいの発送作業

熊本県  
支部

会報発送作業の協力依頼を支部会報で会員に呼びかけています。12月26日の作業は、19名の協力者で行いました。毎回、大賑わいで、初参加の人たちから「なんで皆さん、あんなに明るいの？」と不思議がられて

います。それは「介護だけの生活から離れ、少しでも社会につながっている喜び」と世話人の宇土みどりさんが語っています。また、「額を突き合わせ、わきあいあいの作業後、みんなでお茶を飲むのも楽しみです。もっともっと多くの方の集まりをお待ちしています」とも。

## 元気で介護ができそうです

和歌山  
県支部

支部では、「つどい」とは別に「介護家族同士が介護の手を休めた環境で交流を深め愉しむ」ための交流会（茶話会）を、会費1,000円で毎月1回、会場を替えて行っています。1月は新年会を兼ねて「天山PLUS」で

お食事会。参加者は「たくさん、たくさん打ち解けてお話できてとても嬉しかった」「気兼ねなく話せる貴重な場」「元気で介護ができます」と感想を語っていました。「参加申し込みは前日までに」と、「家族の会」ならではの行き届いた温かい配慮のある交流会（茶話会）だったようです。

## ハトが飛び出したりのつどい

静岡県  
支部

12月18日に会員、ご本人、ご家族等28名でつどい（クリスマス会）が開かれました。「ハトが飛び出したり、部屋一杯に万国旗が広がったり」に歓声と拍手のあがるボランティアグループのマジックショー。熱心な話

し合いの中にも笑い声が聞かれるグループ別の話し合い。和やかな雰囲気でのつどいでした。



## 国際交流委員会発 中国の巻 「ケアでつながる地球家族」

### ■広がる介護問題

「家族の会」が日本の代表団体として加盟している国際アルツハイマー病協会（略称 ADI）では、世界の加盟国が参加する国際会議とは別に地域会議も行われています。

日本が所属するアジア太平洋地域会議は毎年開催され、活動も活発で地域事務所の開設を検討しています。昨年のアジア太平洋地域会議は中国が担当し北京で10月に開催されました。残念ながら諸般の事情から「家族の会」は参加を見送

りました。会議ではいよいよアジア太平洋地域事務所をシンガポールに設置することを決め当面3カ年の活動を提示しています。

広い国土の中国ですか  
ら中国アルツハイマー病協会だけではなく、中国へ返還される前から地域としてADIに加盟し代表権を持っている香港アルツハイマー病協会もあります。

中国でも認知症の人が増えてきており、その一方では、今も一人っ子政策が続けられることから認知症と高齢者介護の問題が懸念されていると言われています。

（国際交流専門委員長 吉野 立）



中国の協会代表（写真前列左から二人目）  
らアジアの人たちと



## 今月の本人 青森・弘前の若年のつどい参加のみなさん

1月27日に一般のつどいと、若年のつどいを開催しました。初めて参加のご夫妻が2組いて、診断からまだ2ヶ月と、大変ショックを受けついでいる思いを涙ながらに話し、でも支えていたいという強い愛情がうかがえました。専門医も同席し、てんかんと認知症の

関連についてなど回答していただきとても心強かったです。

発症5年の奥様から「実は、主人からプロポーズされたの！」の話に笑い声もあり、経験者の奥様から「後見人制度」の話題になり真剣に情報を得ていました。（青森県支部世話人 前田美保子）

### じゃ、また今度会おう

介護職の世話人がサポートしてくださり、トランプ・オセロなどゲームを楽しみ笑い声が聞こえてきました。普段お孫さんと一緒にオセロで遊んでいるというSさんは、同席していた女の子と楽しそうに遊んでいました。また、トランプのルールが解らないというYさんも世話人と一緒に楽しんでいました。各自が得意とする、スポーツ競技の話題や替え歌を歌いだすとリズムをとってくれる人、匍匐前進を教えてもらい一緒に実技をしました。「じゃ、また今度会おう！」と別れました。



前田栄治・美保子夫妻

#### ●発会までの経過

若年認知症の夫（前田栄治）が、弘前大学病院でリハビリをするようになった頃、言語聴覚士の中畠直子さんの提案もあり「本人たちの談話会」をリハビリに取り入れることになりました。その間、家族は情報交換の場として悩みを話すことにより癒され元気をもらい、本人たちも皆、笑顔でもどってきます。

だんだんと若年の仲間も増え、もう少し交流の時間がほしかったので仲間とランチを食



交流会の様子

べてから、午後のリハビリを受診するようになり、雰囲気も和らぎ本人たちも家族も楽しい1日を過ごすことが

できました。しかし、私たち以外にも、周囲に相談できず悩んでいる人がきっといるはずだと思い、「若年のつどい」の開催が必要だと思いました。

アンケートには楽しく過ごせた・続けてほしい・元気をいただいた。また、医療関係者からは診察で聞けない生の声を聞くことができたとの声が寄せられました。

これからは「オレンジカフェ」と称して本人も家族も癒される居場所、楽しめる空間を仲間で共有できればと思っています。



みんなでランチタイム

#### 情報コーナー

#### 交流の場

- 青森●4月28日(日) 午後1:00～3:00／弘前若年のつどい→社会福祉センター
- 宮城●4月4日・18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
- 富山●4月6日(土) 午前10:00～3:30／てるてるぼうずの会→サンフォルテ2階
- 滋賀●4月10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－職員会館

鳥取●4月28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●4月6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

熊本●4月6日(土) 午後1:30～4:30／若年期認知症のつどい→くまもと県民交流館パレア

詳細は各支部まで

#### 全国本人交流会のご案内

ご本人同士が話し合い、学び合う「全国本人交流会」を富山県で開催します。参加希望のご本人（家族同伴）は所属支部へお申し込みください。

日時：2013年5月17日(金)～19日(日)

※全行程にご参加ください

会場：富山県朝日町笹川の古民家

申込締切：4月20日(土)