

会員さん からの お便り



このコーナーに寄せられたお便りの他、入会申込書、「会員の声」はがき、支部会報から選び掲載しています。

足が丈夫なので…

新潟県・Aさん 70歳代 女

夫は81歳でアルツハイマー型認知症です。発症して4年になり、要介護2になりました。

徘徊で2回、警察のお世話になりました。一時も目を離さないようにと心がける日々です。外出しても家に戻れません。多い月には14～15回位出て行ってしまいうこともありますが、外出するたびについて行っています。

一番困っていることは、人の物を持ってくることです。洗濯バサミであったり、木の枝や板であったりといろいろです。夜中1時2時頃でしたが、最近は、日中でも持ってくるようになりました。何でも道路等に落ちているものを拾ってきます。汚れたビニール袋だったり、布だったりします。

それと、尿を漏らすようになり、紙パンツをはくようにしたのですが、朝1回取り替えるのにも、嫌がってなかなか思うようにいかない日があります。デイサービスを週1回利用していますが、足が丈夫なので勝手に外出してしまうのを一番気をつけています。



認知症の対応を勉強してほしい

奈良県・Bさん 50歳代 女

4月中旬の早朝に、グループホーム入居中の義母は排便後に胸が痛いと訴えました。血圧の上がり80位で、汗が出てきて、顔色も悪く、すぐに救急対応になり、総合病院に運ばれました。意識はあったそうです。病院に入り、ひととおりの問診をして、点滴、酸素と処置が行われていくのですが、「自分は病院に勤めていて、何故、違うところの病院でこんな事をしなくてはいけないのか」と点滴を外したり、酸素を外したりしていました。また、「なぜ、自分はここにいるのか」と激しく聞いたりしたそうです。

家族が着いた時には、病院側からうちでは対応できませんので、ご家族さえよかったら引き取って下さいとのことでした。本当に体調を崩していたら、そんな時はどうしたらいいのでしょうか。認知症の対応を病院としてもっと勉強してほしいと思いました。

私の人生も大切にしたい

岡山県・Cさん 70歳代 女

夫は80歳。アルツハイマー型認知症まったただ中。

5年前、宣告された。その時私は「夫を支え、共に生きて行こう」と誓った。私の努力もむなしく、今はどのように話しかけたらいいのか、言葉に苦しんでいる。

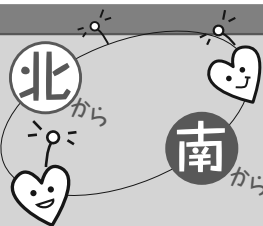
専門医受診は3ヵ月に1回。あまり、熱意も誠意も感じられず、とおりにいっぺんの3分診察に夫も不信感を持ち、打ち解けていない。

「家族の会」、包括支援センター、子供達に話しても解決の糸口は見つからない。四六時中怒鳴り、私にケチをつけ続ける夫に、今は愛もなく、3度の食事以外はマイ

142 支部だよりにみる

介護体験

今回は
青森県



「私にとっての介護」～82歳の母を介護する44歳の娘～

青森県支部 山内郁子

青森県支部版
(2015年5月号)

●受診のきっかけは、体の不調から

母は5年程前に認知症の疑い、3年前には「アルツハイマー型認知症で間違いない」と言われました。20年程前に手術をした脳の周りの萎縮が激しかったそうです。昨年9月に介護保険申請をし、【要介護度1】。受診のきっかけは、母があちこち体の不調を訴えてもどこも悪くなく、それでも心配であれば、精神科で診てもらおうように言われたからです。今思うと、母の言動がおかしい事は沢山ありましたが、その時の私は年齢や性格的なものだと、いつも母を怒ったり、責めたりする事しかしませんでした。

●母から逃れたい

ずっと長い間親子関係は上手くいっていません。会話も殆どなく、母も私もストレスを感じながら生活し、私は心身共に疲れていました。そんな時に、母が認知症と診断され、これから一人でどうやって母を抱えて生きていったら良いかと途方に暮れました。母は、そんな私の事などお構いなしに色々な問題行動を起こし、その後始末に追われ、私は毎日泣いてばかりでした。「母から逃れたい。早く楽になりたい」という事しか頭の中にありませんでした。

●人と本との出会い

そんな中、近所で開催されている体操教室に行きました。在宅介護支援センターの方に話を聞いて頂き、気持ちも楽になり、病院の先生に困ったり、分からない事を聞いてみようと思えるようになりました。

気分転換で行った図書館では、介護についての本と出会い、「正しく対応する事で、認知症の人の状態を改善する事が可能だ」と知りました。私の対応が母にとっては良

くなかった事、そのせいで私もどんどん辛くなっていた事が分かったのです。

●元気になった母の姿を見て、晴れやかに

学んで良いと思えるものとはかく挑戦しました。その一つがアロマオイルです。認知症になってから、夜中に何度もトイレへ起き、日中はボーッとすることが多くなった母。使用してから夜中の回数が減り、眠りの質も良くなりました。数ヶ月後には、何でも億劫がっていた母が、自分から何かをしたいとまでなったのです。元気になった母の姿を目にして、私自身の気持ちが晴れやかになりました。

それからは、無理強いせず、気分の良い時は家事の手伝いをしてもらい、その代わりに、そろばんの読み上げ算や卓球、トランプや花札など2人でやれることを増やしました。人の集まる所へも出掛け、とても良い気分転換になりました。

●今の生活がとても幸せ

気がつくと、3年前とは比べものにならない程、生活が落ち着き、私は今の生活をとても幸せだと感じる事ができます。そう思えるのは、母が認知症になってから本当に多くの励ましやサポートがあったからです。沢山の本を読み、自分の心を強くする事が、大きな助けとなったようにも思います。

主治医から、「数年後には、家族の顔も名前も分からなくなる日が来る」と言われ、とても悲しい現実ですが、大変な思いをしているのは私だけではありません。母も同じだと思うのです。母は母なりに毎日一生懸命頑張っているのです。だからこそ、母との楽しい思い出を沢山つくりたいのです。それが、私にとっての介護なのです。

●全国の「家族の会」支部報からの活動を紹介!!
(編集委員 小宮俊昭)



高知県
支部

はじめのいっぽ

高知県支部では6月13日、本年第1回目の若年性認知症のつどい「はじめのいっぽ」を開催しました。本人5名(とはいえ現在は高齢者)を含め9名が参加。年に4回開催していますが、今回は五台山の県立牧野植物園を訪問。すがすがしい空気を胸いっぱい吸いながら園内を散策し、お昼はウッドデッキでお弁当、ミカンやアメリカンチェリー等を分け合いました。日頃あまり歩かない方も皆と一緒に楽しそうに歩き「今日は来て良かった。また来たい」と本人さんの感想がありました。心身ともにリラックスできたつどいとなったそうです。

広島県
支部

絆をつかった専門職と介護家族の初顔合わせ

広島県支部は7月11日、東広島保健医療センターを会場に「みんなで考える地域づくりの輪、新オレンジプランの実現に向けて」をテーマに講演会を開催、約100の方が参加しました。広島県介護支援専門員協会荒木理事長から「専門職種が地域とつながり認知症の人と家族を支えよう」と熱いメッセージをいただき、専門職5人のパネラーからは立場ごとの提言がありました。その後は専門職や会員さんたちが9テーブルを囲みグループワークを行いました。今回初めての専門職と介護家族の顔合わせは相互に明るい絆づくりの機会となったとのこと。

岐阜県
支部

草の根まで認知症の理解を

岐阜県支部では7月12日、高山市で杉山Dr.の「介護・看護のターミナルケア」を開催。76名の方が受講されました。「過疎地ではなかなか講座が聞けない」「医療の立場からの話がとてもわかりやすく勉強になりました」また、専門職の方は「医師のターミナル期の指示に疑問を抱いていたがこの講座を受けてとても良かった」など受講者から好評の言葉をいただきました。受講者は専門職の方が多かったのですが「この講座が専門職の方にとって大変良かった。目からウロコの思いがした」と電話から高井代表の声が響いてきました。

茨城県
支部

支部報は会員の絆、情報の玉手箱

茨城県支部報「ぼ～れぼ～れ」が7月(157号)から3人の編集者のうち柏木さんと大久保さんが新しく就任されました。前から担当されている小倉さんを含め3人それぞれ地域の委員、専門職、介護中ではありますが新しい感覚で編集したいそうです。支部報は毎月160余名の会員を含め280部ほど発行しています。これからはご本人の思い、介護家族さんの思いを皆さんに届けたいと抱負を語っておられました。毎月の発行は大変ですが、会員さんが積極的に協力して下さるのでより充実した会報にしたいと柏木さんが熱く語っておられました。

国際交流
委員会発

ケアでつながる
地球家族

●国際アルツハイマー病協会 (ADI) の巻

“アルツハイマーレポート”
2015ADIが新しいデータを発表



8月25日、2015年版のアルツハイマーレポートが国際アルツハイマー病協会(ADI)から発行されました。今年のテーマは「認知症の人の数と発症率、ケアにかかるコスト」で2009年版のデータ更新版といった内容です。毎年発行されるこのレポートは認知症に関する国際的な状況を伝える資料として世界的に認められています。

レポートによると2015年の時点で、世界の認知症の人の数は4680万人、2030年には7470万人、2050年には1億3150万人になると推計されています。現在、認知症の人の58%が中低所得国に住んでいますが、この数は2050年には68%に増加すると見込まれています。日本が属する東ア

ジア地域における急増についても特に焦点があてられています。

レポートの中で、ADIはWHOとともに世界的規模で認知症の課題に取り組むと述べています。また、各国の加盟組織に対して、社会啓発、予防、早期診断、進行防止、在宅及び施設ケアの充実へ寄与し、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりへの努力を呼びかけています。

世界的な認知症の人の急増を背景に2017年に開催されるADI国際会議でも、地域づくりの経験やアイデアが会場いっぱいにあふれることでしょう。

(国際交流委員 鷲巣典代)





関東地区本人交流会 in 埼玉 (埼玉県支部)

本人登場 No.124

私らしく
仲間と
ともに

今月は、5月に埼玉県深谷市で行われた関東地区本人交流会「深谷のつどい」の様子をご報告します。全国本人交流会は年に2回、富山で開催されていますが、他の地域でも本人交流会を開催しよう、という目標のもと、今年は関東地区以外でも、今後3カ所（富山、鳥取、熊本）で本人交流会の開催が予定されています。

（報告：埼玉県支部世話人、文責：編集委員 鈴木和代）



5月23・24日に1泊2日の日程で、埼玉県深谷市にある「デイサービスセンター かぐや姫」にて開催されました。本人さん6名、家族介護者が6名、世話人・ボランティアが15名で、合計27名の参加の予定で開催しましたが、最終的にのべ51名の参加がありました。

本人・介護家族の参加者のうち4組は埼玉県、2組は栃木県からの参加でした。

◀寄せ書きを背景にした集合写真

交流会の様子

1日目は11時に開始、参加者の自己紹介の後、世話人・ボランティアさん手作りの昼食。その後、県立川の博物館へみんなで行きました。夕食は会場に戻り、釜飯と山菜の天ぷらという旬のごちそうが並びました。夜はカラオケ大会で、本人さんもマイクを握って盛り上がりました。「結婚して以来、一度も聞いたことのない妻の歌声に感動です」という結婚40年のご主人をはじめ、みんなで盛り上がりました。

2日目は散歩のあとバイクの朝食、そして本人と家族に分かれての話し合いをしました。地元医師や市の職員も参加しての有意義な時間でした。そしてお昼はみんな



カラオケで歌を歌う参加者

でうどん、パン、ピザを手作りしました。みんなで作った昼食は格別でした。交流会の最後は「また会おう会」として、メッセージの寄せ書きと感想の発表でした。



寄せ書きを書く参加者

参加者の声

「よかった！楽しかった」「思い出がひとつ増えました。色々なことが解かるうちに参加出来て良かった」「お互いをより一層理解しました。二人でいると何でも解かっているつもりでも、意外と解からないこともあるんですね」というご家族。

「また、来るよ」「また、会おうね…」というご本人さんの言葉に、世話人さんたちは何とも言いえない温かい気持ちになりました。

情報
コーナー

本人交流の場

（詳細は各支部まで）

宮城●10月1日・15日(休) 午前10:00～午後4:00 / 翼のつどい→泉区南光台市民センター

山形●10月17日(土) 午後1:00～3:00 / 置賜・本人のつどい→すこやかセンター

●10月26日(月) 午後1:30～3:30 / 若年性認知症の人と家族のつどい→篠田総合病院

埼玉●10月28日(水) 午前11:00～午後1:00 / 若年のつどい・大宮→大砂土ふれあいの里

神奈川●10月2日(金) 午前11:00～午後3:00 / 若年性認知症よこはま北部のつどい→新栄ケアプラザ

●10月11日(日) 午前11:00～午後3:00 / 若年性認知症の本人・家族のつどい→ほととぽと

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

岐阜●10月18日(日) 午前11:00～午後3:30 / 各務原市のつどい→ニッケかかみ野苑

●10月25日(日) 午前11:00～午後2:00 / 岐阜市のつどい→アルト介護センター
長良愛知●10月10日(土) 午後1:30～4:00 / 元氣かい→東海市しあわせ村

滋賀●10月14日(水) 午前10:00～午後2:00 / ピアカウンセリング→成人病センター職員会館

広島●10月24日(土) 午前11:00～午後3:30 / 陽溜まりの会西部→あいプラザ

福岡●10月7日(水) 午前10:00～午後0:30 / あまやどりの会→福岡市市民福祉プラザ

熊本●10月3日(土) 午後1:00～3:00 / 若年性認知症のつどい→熊本県認知症コールセンター

大分●10月3日(土) 午後1:30～3:30 / 若年性認知症のつどい→県社会福祉介護研修センター