

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。



#### ■ 母の第3の人生にため息

神奈川県・Aさん 50歳代 女

4年間遠距離介護していましたが、この春、 山形県から母を引き取り同居しています。住み 慣れた土地を離れての生活なので心配ですが、 本人は「第3の人生の初日ですね。ゆっくり 行きましょう!」等、明るく振舞っています。 前向きに、母の言葉通りゆっくり行きたいと思 います。

でも、今はため息しか出てこないのが現実 です。GPS付きキッズ携帯を持たせました。



#### 繋がりを求めて

東京都・Bさん 30歳代 女

母が先日、若年性のアルツハイマー型認知 症と診断されました。生活も、介護も、今後ど うしていくか、まだ何も決まっていないのです が、本人・家族の不安や負担を少しでも和ら げる知識や情報、繋がりを持ちたく、「家族の 会」に入会します。



#### 聞く耳を持ちません

千葉県・Cさん 70歳代 女

現在79歳の夫は77歳の時にアルツハイマー

型認知症と診断されました。現在も要支援1な のですが、私の言う事に聞く耳を持ちません。 自分は病気ではないと言います。



#### 逃げたい気持ちをどうし たらいいのか

神奈川県・Dさん 60歳代 女

85歳の実母はまだ、自分の事は自分ででき、 私は月に2~3度様子を見に行くだけなので、 介護の苦しみはまだたいしたことはないだろう と思い、申し訳ないのですが、でも、最近の 母の言動は、私が未成年の頃の、指図と干渉 に満ちたものに変わってきて、嫌悪感と戸惑い で、どう気持ちを整理したらよいのか、手がか りがほしいです。

弟夫婦が、2世帯住宅で住んでいるのです が、弟夫婦にはきついことを言われ、母の言っ ていることもどこまでが本心か信じられず、介 護はたいしたことないのに、避けたい、関わり たくない、逃げたいと思ってしまう気持ちをど う納めたらよいのか知りたいです。



#### 時々声をあらげるように なってきて

大阪府・Eさん 70歳代 女

79歳の夫は4年半前に胃がんの手術をしま した。2週間の予定の入院が2ヵ月半に及び、 個室入院だったため、元来無口であったのが 一層無口になり、アルツハイマー型認知症と診 断され、徐々に進行しています。現在は家族 でフォローしていますが、時々声をあらげる時 があり困ります。



## 143 支部だよりにみる

# 介護体験常

「認知症の人が独居となる時」

京都府支部 Y.O 49歳

京都府支部版 (2015年9月号)



#### ●介護の空き時間は許されない

間質性肺炎で入院していた父が急に亡くなり、認知症の母が一人、茨城県の実家に残されました。母は72歳でアルツハイマー病、要介護1です。多くのことが少しずつ出来なくなっていますが、少しの補助で終日ほぼ普段通りに過ごせます。

父の入院から死去まで約2ヵ月間、認知症の母と生活を共にして分かったことは、認知症という病気は24時間に及ぶ生活の補助及び介護が必要で、その程度は病気の重さにより比重が変わるだけではないかという事でした。軽度の人には、広く薄い補助が必要、病状が重くなると生活全般に介護が必要になります。いずれにしても介護の空き時間は許されず、ヘルパーが1日数回入るという形での介護はあまり認知症の実情に合っていないと感じました。

#### ●何度説明をしてもきりがない

母は要介護1と言っても一人暮らしは難しいと思います。「チャイムが鳴ってもすぐに出てはダメ」と言っても3分後には忘れていますし、掃除を頼んでもどこまで掃除機をかけたかも忘れてしまって、「全部した」と言って止めてしまいます。洗濯機の操作法は一昨年暮れから分からなくなっていますが、本人は「出来る」と言い張ります。ガスコンロで菜箸を焦がしても記憶が無く危機感は薄いです。お風呂に入ることも着替えも面倒くさくなると、必要無適当になってきていて、トイレやお風呂場に便の塊が落ちていることが多くなりました。

自宅の鍵や通帳の仕舞い場所もすぐに忘れ ますし、何度説明してもきりがありません。 不安がぬぐえないので同じ問いかけを繰り 返します。

#### ●母のために、成年後見人制度をどう活用 したらよいか

父の死去により、母に成年後見人を付け る必要があるかも知れないと気がつきまし た。父は銀行の名義を母に変更したり、遺 言書など後々の手当をしないまま亡くなり ました。すべての財産が父の名義になって いて、名義変更だけでも現在の母の状態で は無理ではないかと考えられるからです。 しかし、弁護士などが後見人になった場合、 娘である私が母のためにお金を使うにも不 自由が増えるし、多額の謝礼金を見知らぬ 後見人に払うことになります。母に手厚い 介護を付けようとしても後見人が「母のた めに不必要」と判断した場合、それが実行 出来ないようです。今後、独居の人や介護 を頼める親族のいない認知症患者が増えて くることを思うと、介護方法や介護場所の 確保もさることながら、財産の保護や運用 の仕方に関しても明確なシステムが構築さ れていかないと、詐欺や横領などの犯罪が 増えるのではないかと不安です。今回の父 の死去により、あまりにも目まぐるしく状 況が変わりましたので、今はただ困惑する ばかりです。成年後見人制度を利用するに も後見、保佐、補助のどのレベルになるか、 誰がなるか、利用しないとどんな問題が起 こるか、分からないことばかりで悩んでい ます。

### ●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)

11.11

# はないない。まちでもむらでも

沖縄県 支部

#### 失敗した時こそ笑おう!脳の活性化

沖縄県支部中部地区会「ゆらていく会」では5月22日に社会福祉協議会の施設での「認知症予防講話・運動実演会」にご本人、ご家族、関係団体の方が40名参加。仲里宏淳さんの指導で認知症予防、転倒予防の効果もあるスクエアステップが好評でした。

運動の中で共通して言えることは「失敗した時こそ 笑おう!」ということです。この運動は指先体操やステップで「あっ間違えた!」と思った時に正しい方に 修正しようとして脳の活動が活発になると言われて います。「介護者の健康が大切です」とは仲里さんの 弁です。

奈良県 支部

#### 「しゃべり場」にいらっしゃい

奈良県支部では毎月第3木曜日の午前11時から午後3時まで奈良市ボランティアセンターで「しゃべり場」を開いています。一会員さんの声で始まりお菓子を持って来られる方、お弁当を持って来られる方、お茶一杯で帰られる方など、誰でも出入りができ、自由気儘な時を過ごせる空間です。

何の決まりごともなく気楽に過ごすことができる 居場所があればとの思いで開いているそうで、「近 頃は男性介護者が参加し、自分の思いをしゃべって スッキリしたと帰って行かれます」と代表の屋敷さ んが語っておられました。

長野県 支部

#### 塩尻地区「ふれあいセンター洗馬」でカフェを実感

県内では介護保険課が補助金を出してカフェを運営している自治体もあります。長野地区の塚田一弘さんはそんなカフェを訪ねました。最初のカフェでは普通のお茶飲みサロンのよう、次はミニデイサービスか介護予防教室といった感じ、別のところでは出されたものを食べるだけでした。

塩尻地区「ふれあいセンター洗馬」には3名のご本人さん、専門職、行政の方がおられ、塚田さんはご本人さんと話をしたり、介護家族さんは別室で個別相談、残った人はおしゃべりをしたりと、これが本来のカフェの姿だと実感しました。

秋田県 支部

#### 男鹿市で初めて「介護相談コーナー」を開設

秋田県支部では8月22日に男鹿市民文化会館で開かれた「男鹿市民健康フェスタ」に初めて介護相談コーナーを開設しました。まだ新しい会員さんの働きで実現したそうですが、当日は専門職の会員さんにも手伝っていただきブースには幟を立て、相談コーナー、啓発の資料などを並べて午前9時から11時30分まで活動をしました。

相談に来られた方から更に詳しい話を聞きたいので事務所におうかがいしますとの声もあり、これから県下にこうした活動を広めたいと担当者が熱く語っておられました。



# 地球家族



●イギリスの巻

#### 「地域づくりは世界の合言葉」 イギリスでの取り組み

イギリスでは認知症の人と介護者のより幸せな暮らしを目標に掲げた認知症行動連合(DAA:Dementia Action Alliance)という組織が地域での具体的実践を展開しています。メンバーになるためには、イギリス認知症宣言\*に署名し、それに基づいた行動計画をDAA本部に提出します。加盟組織は、公共機関、大学、病院、施設、研究所、企業等多方面にわたり、行動計画の対象範囲によって2つのカテゴリーに分けられています。現在、全国対象3421組織、地域対象180組織、両者により合わせて12519件の行動計画が実施されています。最近の報告には、ある地域の消防署が失火の危険の高い認知症の人の住まいを選び自動消火装

置をつけ、ボヤの段階で消火できた例や、介護費用に関する専門的な助言を行うNPOの助言により家族の経済的不安を軽減できた例等があります。

日本でも、「認知症にやさしいまち」宣言を行なった京都府宇治市で、さまざまな組織、行政、企業等が一体となって地域づくりを進める認知症行動連合設立の準備が始まりました。認知症にやさしい地域づくりは日本の、そして世界の合言葉。2017年国際会議は各国のさまざまな取り組みを学びあう絶好の機会になることでしょう。

(国際交流委員 鷲巣典代)

※注)本人と介護者が中心になって制定した宣言文「自分自身のことについて選択や決定を行うことができる」「私は家族、社会の一員として認められ尊重されていると感じている」などを含む7つの条文から構成され当事者を主語にした表現になっている。



# 橋本春枝さん (82歳・長崎県支部)



ほほえむ春枝さん

平成12年に変化がおこり、20年アルツハイマー病と診断。 24年に現在の施設に入所しました。

夫は「家族の会」で介護のストレスによる疲れを指摘され入所を勧められました。6ヵ所くらいの施設を見学し、現施設に決めました。妻との時間を少しでも長くとの想いから同市内に住居を移し、自宅は息子夫婦に任せています。



#### 笑顔が素敵と言われます

栃木の全研の会場でも私と夫の写真が貼ってあり、映像も流していただいて嬉しかったです。私は、 施設の人からも逢う人からも笑顔が良いと言われます。

#### 今の生活

私が入設。 が入設。 を挟んで、 棒、紅杏、 は、小杏、 は、小杏、 は、小杏、 は、小杏、 は、小杏、 は、いたが、 はいないが、 はいないが、



入所者の手を引いて

歩やスーパーまでよく買物について行きます。気が向くと洗濯物をたたんだり、茶碗をふいて職員さんから「助かります。有難うございます」と言われます。入所者の中には、体の不自由な人もいるので、支えたり、肩をかします。大変、気の毒と思います。

一番楽しいのは、テレビの画像と詞をみて歌うことです。皆さんから「上手ねぇ。歌詞の漢字を知ってるねぇ」と驚かれます。

#### 「家族の会」の人たちとのお付き合い

忘年会には必ず、かおり会の例会には時々参加します。リフレッシュ旅行の時は、他地区の皆さんのアイドル的な存在になります。

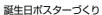
パパともっと一緒に居たいと思っても、仕事と言って行ってしまいます。お仕事なら仕方ないと思います。しかし、パパに他所の女性が親しくすると少し胸が波立ちます。人前では「婆さん、小母さん」と呼びますが二人の時は「ハルちゃん」と呼んでくれます。ドライブを兼ねて食事にも連れて行ってくれます。

#### なやみ

(長崎県支部世話人 城臺洋子)

入所するまでは、7号サイズでしたが、今は3Lです。パパは「肥るな」と言いますがとても幸せいっぱいの今です。 (聞き書き 城臺洋子)









#### 本人交流の場

(詳細は各支部まで)

宮城 ● 12月3日(木) 午前10:00~午後4:00/ / 翼のつどい→泉区南光台市民センター

- ●12月17日(木) 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 ●12月1日 (以 午後1:30~3:30/若年性認知症の人と家族のつどい→さくらんぼカフェ(県小白川庁舎)
- ●12月19日仕) 午後1:00~3:00/置賜· 本人のつどい→すこやかセンター
- 埼玉◎12月19日出 午前11:00~午後2:30 /若年のつどい・越谷→越谷市中央市民会 館
- 12月23日(水祝) 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

- 富山 12月5日 仕) 午後1:30~3:30/てる てるぼうずの会→サンフォルテ
- 岐阜●12月20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
- ●12月27日(1) 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**●12月12日(1) 午前10:30~午後3:00 /元気かい→東海市しあわせ村
- 滋賀 ●12月9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
- 鳥取●12月15日似 午後11:00~午後1:00 /西部にっこりの会→米子市・まちなかカ フェわだや
- ●12月26日仕) 午前11:00~午後3:00/東部にっこりの会→コモン・吉方温泉
- 広島●12月5日仕) 午前11:00~午後3:00

- /陽溜まりの会東部→福山すこやかセンター
- ●12月19日(土) 午前11:00~午後3:30/ 陽溜まりの会北部→三次市十日市コミュニ ティセンター
- 12月26日仕) 午前11:00~午後3:30/陽 溜まりの会西部→あいプラザ
- 福岡 12月9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
- 長崎●12月8日(以 午後1:30~3:30/佐世 保市若年認知症の人と家族の会→させば市 民活動交流プラザ
- 熊本 ●12月5日 出 午後1:00~3:00/若 年期認知症のつどい→県認知症コールセン ター (ステラ上通ビル)
- 大分●12月5日仕) 午後1:30~3:30/若年性認知症のつどい→大分県社会福祉介護研修センター