ぽ～れぽ～れでは２ページのコーナーですが、
ホームページでは１ページ分をご紹介します。

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。

ぽ～れぽ～れ10月号
「老老介護は難しい…」を読んで

この先を考えると不安です

新潟県・Aさん　40歳代　女

高知県Cさんの気持ち、何となくわかります。私は娘の立場で父親（82歳）を介護してますが、父親は暴力が出る事もあり、この先の事を考えると心配、不安になる事もあります。私の父親も、最初デイサービスやショートステイには行きたがりませんでしたが、ここ何年かは、デイサービスやショートステイに行くようになり、用事を足したり家事もでき、職員の人達に感謝です。

紙パンツも新潟市の場合、支給されますが足りずドラッグストアで買っています。私の父親の場合は、脳血管性認知症の他に、十二指腸潰瘍、間質性肺炎もあり、不安と心配があります。

ぽ～れぽ～れ10月号「子どもとの時間を削っての介護」を読んで

介護と育児が同時に始まって

熊本県・Bさん　40歳代　女

私も同じで、子どもが生まれたと同時に母の認知症がわかり、介護と育児が始まりました。周囲に同じような人がいなく、辛く孤独感でいっぱいでした。介護しながら二人目も出産しました。

辛い介護の中でも、少しずつ色々なことができなくなってくる母に、子どもは優しく話しかけたりしてくれ、そんな姿に涙しました。

介護と育児を同時にされている方に今まで出会えなくて、今回Dさんのお便りを読んで「私だけではない」と心強く元気が出ました。ありがとうございました。

ぽ～れぽ～れ11月号
「自責の念にかられている」を読んで

「家族の会」の活動に生かしませんか

青森県・Cさん　50歳代　女

お父様のことで、「その時はこれが最善！」と思って決断したことでも、あとになって、本当によかったかどうか迷いはあると思います。別住まいの家族は、同居している家族が決めたことに、その時は「異論なし」としたことと同様に、「その時に決断したこと」について、あとあといろいろと考えがめぐることがあります。私も父の死について後悔があり、二度と同じ思いをする家族がないように…と思い、いろいろな活動に参加をして出来ることをしております。

もし、同じような思いを抱えているようであれば、自分の信じる、感じることを会の活動に生かして一緒に取り組んでいくのはいかがでしょうか。それが報いになるかどうかわかりませんが、これからの社会で考えるきっかけになるかもしれません。

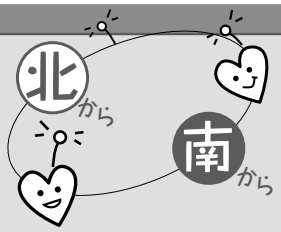
家事を頑張っている母

京都府・Dさん　60歳代　女

87歳の母を遠距離介護中です。隔週で妹と交代しながらの介護を始めました。いつもは老老介護状態ですが、家事を一手に引き受けてなんとかやっている母。よく頑張っているなあと思っています。認知症の学習を深め、今後、出来るだけ上手く介護がまわるよう努めたいです。

144 支部だよりにみる 介護体験

今回は 愛媛県



愛媛県支部版
（2015年10月号）

「母を介護して」

愛媛県支部　亀岡和子・68歳

●犯人は、身近にいる私

平成13年11月にアルツハイマー型認知症と診断された母は、現在90歳で要介護2。一人暮らしです。同地域にいる私達夫婦が見守り介護しています。発症した当初、遠方にいる弟と妹からの協力は得られませんでした。母は、物盗られ妄想がひどく「無くなった、盗られた」と言うのは日常茶飯事。多くの場合、症状は一番身近で世話をしている人に強く出るとされます。犯人は、身近にいる私のようです。

毎日同じ事を繰り返し聞かされるだけでもうんざりするのに、激しい物盗られ妄想、理解しがたい認知症の症状に振り回され、精神的、肉体的に疲労困ぱいしました。

●仲の良かった弟とは喧嘩

遠方の弟に協力してもらいたい。そして一緒に母を支えていきたいと今までの経過を説明しましたが、「年のせいだろう、心配のしすぎだ、あまり大げさに言ってぼけ扱いしないでよ」と取り合ってくれません。どうやら母親の認知症を認めたくないようで、精神科を受診させる事に抵抗、全く聞く耳を持ちません。弟は近所でも有名なしっかり者の母を自慢に思っています。母と弟の電話応答は少しもおかしいところはなく、たまに帰省した時等は、「シャン」とするので母に老化で錆びついた部分があるとは思いません。私は理解してもらいたいと、弟へ頻繁に電話をかけるようになりました。通話中に電話が切られて「ツーツーツー」と一方通行、私は独り言を言っている状態となる事があり、仲良しだった弟と母の事で喧嘩するようになりました。

●「ばあちゃんを頼む」

平成27年1月、母が転倒して胸骨多発性骨折となり入院はしないで、私が1ヵ月間ほとんどつきっきりでした。その分、母と普段はない濃厚な時間を過ごしました。物盗られ妄想が酷く頑固さに拍車がかかり、思うようにならないとヒステリックな声を出したりします。認知症の増悪が見られ症状の進行を心配しましたが、気丈な母は以前と変わらないほどに劇的な回復を見せました。連絡で帰ってきた弟は母の手を取り「何も変わった事ないねえー」と言います。あんなに大変だったのに何にも分かってくれないと私は腹がたちました。そして今まで母の事を書き記しておいたノートを見せました。弟は、何とか分かってくれた様子で「ばあちゃんを頼む、いるものがあれば言ってくれ、こんなはずじゃなかったのに参った」と現実を受け容れられず、心の動揺がみられましたが、なんとか理解したようでした。

●「家族ケア」のスタート

私は家族で介護を続けるには十分な情報交換や役割分担が必要だと話し合って、家族でのチームケア体制をつくり、弟に毎晩電話して母の一日の様子を聞くよう頼みました。そうして徐々に受け容れてくれるようになって弟の遠距離介護が始まりました。“家族だからこそ”の思いを大切にした「家族ケア」のスタートとなりました。少しでも長く在宅で生活できるように「家族の会」の皆さんに支えていただきながら介護の道を歩んでいきたいと思います。

社会保障情報

知って得する税と社会保障の手引き 1

「家族の会」理事、
介護保険・社会保障専門委員長
鈴木森夫

役立つ制度知っていますか？　申請して利用しましょう！

社会保障と税の一体改革法の成立後、消費税８パーセントへの増税（2014年４月）や社会保障制度の相次ぐ負担増と給付削減が、国民のくらしに深刻な影響を与えています。

「家族の会」では、利用者本位の介護保険を引き続き国や自治体に求めていきます。そのうえで、利用できる制度をもれなく活用し、少しでも負担増の影響を減らすため、今からできる知恵や工夫を４回にわたり紹介していきます。

●要介護状態で減税に──「障害者控除」が受けられます

１回目は、納税者本人や扶養されている家族が、身体障害者手帳や療育手帳、精神保健手帳の交付を受けている場合だけではなく、障害者手帳がなくても、税金の控除を申請できることを紹介します。

介護保険で要介護認定を受けている高齢者や家族の税負担を軽くする制度があります。

障害者控除制度では、納税者本人や扶養されている家族が、障害者に該当すれば、障害者手帳がなくても、認知症や寝たきりの高齢者は、申請に基づき市町村長（福祉事務所長）が発行する「障害者控除対象者認定書」の交付を受けることで、年末調整や確定申告の際、控除を申請できます。

認定基準は市町村によって異なる場合がありますが、自治体によっては、介護保険の要介護認定（一部は要支援も）を受けたことが基準とされているところもあります。要介護認定を受けた65歳以上の人は、「障害者控除対象者認定書」が出る可能性があるので、市町村に申請してみましょう。控除により課税所得を減らすことで税負担が軽くなります。なお、控除額は所得税と住民税で異なります。

表）所得税と住民税の障害者控除

所得控除	所得税	住民税
障害者控除	27万円	26万円
特別障害者控除	40万円	30万円
同居・特別障害者控除 （同居で扶養されている人が特別障害者）	75万円	53万円

セネガル見聞録 1

小野貴志
本部事務局（管理部門主任）

小野職員は「家族の会」を２年間休職し、青年海外協力隊としてセネガル共和国で活動。11月より復職しました。現地で感じた事や、経験を報告していただきます。（随時掲載）

●「開発途上国の生死」

セネガルでは高齢者はあまり出歩かず、３、４世帯が同居する家で、簡単な家事をこなして過ごしています。もちろん、公的な支援は無く、家族・親族が支え合って暮らしています。各世帯の子どもたちは、兄弟姉妹のように暮らしています。しかし、子どもの死亡率はとても高く、いつも遊んでいた同僚の子どもも、ある日突然、下痢と嘔吐で亡くなりました。

セネガルの平均寿命は63.2歳。1950年代（昭和25年頃）の日本と同じぐらいです。65歳以上の人は人口比約4.5%（日本は約25%）、80歳以上は0.1%以下と推計されています。平均寿命が短い原因は乳児（1歳未満）の死亡率の高さにあります。日本での乳児死亡率は1,000人当たり2人ですが、セネガルでは50人。一人の女性が平均5人の子どもを産むため、多産多死、そして少子高齢社会とは逆の「多子若年社会」です。

職業訓練校で生徒にパソコンを教える小野職員

子どもも高齢者も、病院での治療費が払えず、治るはずの病気で亡くなる人、不衛生な環境で、日本であれば医療事故となるような人為的なケースでも多くの人が亡くなります。

子どもを失った同僚に話を聞いた時、「もちろん悲しいことではあるが、（人の運命や生き死には）アッラー（イスラム教の神様）の判断する事だ」と言ったのが、印象的でした。

いきいき「家族の会」
・まちでもむらでも・

●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）

香川県支部　香川県支部全6回公開講座を開く

香川県支部では今年６回にわたって「認知症を学ぶ勉強会」を開催しています。第３回目は香川大学医学部の竹本貴昭先生から「前頭側頭葉変性症」について「進行を遅らせるための薬の効果はあまり感じられないが本人が生活しやすいように環境を整えることが大事」と話されました。

ご家族、専門職から「今まではアルツハイマー型の話がほとんどでしたが今回は大変勉強になりました」と活発な声が聞かれました。支部のみなさんは「大変うれしく思い、今後もこの取り組みを継続していきたい」と語っておられます。

山口県支部　「ゆとりある介護につながる集い」開催

山口県柳井市「アクティブやない」で９月12日～身近な人が「認知症」になったとき～をメインテーマに「認知症高齢者を考える集い」が開催されました。認知症疾患医療センター長、宮地隆史先生は492人の参加者に「認知症について正しく知ることで個々の患者さんに適した対応が行いやすくなり介護者の心にもゆとりが出来ると思います」と話されました。

参加者から「安心して受診・相談が出来ることに心強く感じた。相談窓口が分かったので早く相談したい」と感想が寄せられました。

新潟県支部　薬剤師の在宅訪問指導とは

三条地区の９月のつどいに、初めて薬剤師２名の参加がありました。ヘルパーや訪問看護師が行う薬の管理と薬剤師が訪問して行うことの違いについての参加者からの質問に、「薬のセットや飲み忘れがないか等の確認は同じですが、薬剤師は副作用の有無の確認等を行い、必要があれば医師に報告し、すぐに適切に対処することができます」と答えられました。

参加者は、薬に関して、ヘルパーや訪問看護師が行うことと重複したとしても、多くの職種の方々から日常生活をサポートしてもらうことは心強いと感じたそうです。

福島県支部　地区会創立10周年記念講演会開催される

福島県南相馬市原町区生涯学習センターで10月４日相双地区会創立10周年記念講演会～地域で暮らそう・皆で支えよう～が開催され、蟻塚亮二医師による「認知症と地域の震災ストレス」という講演がありました。

先生のお話はユーモア交じりで大変解りやすく「震災ストレスを乗り越えるために言えることは存分に語るあなたとじっくり聞くわたし、よくぞここまで生きてこられてあなた方を尊敬します」と語られました。先生のお話を聞いて担当の荒ヒサエさんは気さくで親しみやすい講演だったと感じられたそうです。

国際交流委員会発

ケアでつながる地球家族

●オーストラリアの巻

ADI本人理事 ケイト・スワッファーさん

ケイト・スワッファーさんは国際アルツハイマー病協会（ADI）の本人理事であり、また、本人による本人のための支援と権利擁護を掲げて活動する世界認知症連合（Dementia Alliance International）の議長も務めています。世界を飛び回り「本人抜きに物事はきめられない」と発信し続け、11月に開かれたADIアジア太平洋地域会議でも彼女のスピーチは多くの人に感動を与えました。

看護師として活躍した後、食品関係の事業を立ち上げ、子育て、学位取得、ボランティア活動と充実した生活していたケイトさんをひどい頭痛や幻覚などさまざまな症状が襲ったのは８年前、そして49歳の時に前頭側頭型認知症の診断をうけました。診断後は絶望と涙の日々、唯一の救いは、なぜ泣いているのか時々忘れてしまうことだったそうです。そんな日々からケイトさんを救ったのは家族の支えや周囲の人々との出会いでした。そして今、ケイトさんは同じように苦しんでいる人のために役立ちたいと活動しています。「落ち込む日もあります。衰退していくことも止められません。でも一瞬一瞬大切にして楽しく生きるようにしています。病気や障害、そして死までも受け入れすべてを私への贈り物として考えられるようになりたい。」と語ります。そして仲間たちに「絶対にあきらめないで！　自分の存在を大切にしながらできるだけの支援を受けよう。あなたを無視したり、障害ばかりに注目する人たちのことは気にしないで！」というエールをおくっています。

（国際交流委員　鷲巣典代）