

新春特集

子どもたちが思う認知症



鎌田▶みなさんこんにちは。本日は新春特集「子どもたちが思う認知症」の座談会に、ご出演いただきありがとうございます。どうぞよろしくお願いいたします。今回の座談会では、子どもさんたちから認知症について知っていることを、事前にお聞きしています。

認知症について学んだことや知っていること

鎌田▶植村さんは「認知症になると、もの忘れしやすくなる」と、どこで学ばれたのでしょうか。

植村▶いろんな病気を説明しているテレビで見たことがあります。



京都・小学6年生
うえむら かなみ
植村 奏美さん

鎌田▶三木さんは高齢者ほど発症のリスクが大きくなると回答されています。どこかで聞かれたことがあるんですか。

三木▶認知症について取り上げているテレビ番組で知ることができました。

鎌田▶見たきっかけは？

三木▶偶然です。僕の母も福祉関係で働いているので興味を持ちました。

鎌田▶植村さんも同じですが、興味があるから見てみようかと思われるのですね。続いて南石さんは「inochi Gakusei Innovators' Program」^{注1)}の活動で認知症は、発症しても個人として尊重される社会が大事ということを学ばれたとのことですが、その結論を得たのはどんなことからですか。

南石▶今年度のテーマがフレイル^{注2)}で、その中で認知症フレイルに興味を持ちました。論文や専門家の方のお話で、認知症になる前であれば、回復させたり抑えたりすることが可能であるということ。認知症



京都・中学3年生
み き せいらゆう
三木 清琉さん

予防には食事や運動なども大事ということを学びました。その後、「家族の会」兵庫県支部の熊谷光子代表の話でお互いに尊重・思いやりという点が介護生活の支えになることを実感いたしました。

鎌田▶介護家族の話が一番心を動かされたということですね。

小笹▶たまたまテレビをつけたら認知症の番組をやっていたということは、認知症のことを知るように社会全体が努力している現れかな。



京都・95歳の義母を介護中・京都府支部世話人
おざさ かえこ
小笹 佳会子さん

塚本▶特に若い人に知ってもらい、「あれっ」て気がついて地域の方につないで、診断がつけば、新しい薬で認知症にならないかもしれないので大切なことだと思います。

下坂▶当事者としては嬉しい。認知症の知識も何もなく、おじいちゃん、おばあちゃんになるものっていうイメージしかなかった。認知症になって「あーどうしよう、困ったなあ」と、インターネットで探してもいい情報もなかった。認知症の当事者の丹野智文さんと出会い、認知症になっても元気で頑張っている人もいることがわかった。そんな人と（身近に）出会えば、認知症と診断されても絶望じゃなくなる。家族が認知症になったときにも希望があると思う。



京都・46歳で認知症と診断・西院デイサービス職員
しもさか あつし
下坂 厚さん

認知症についての疑問、ご本人や家族に聞きたいこと

鎌田▶植村さんから「生活にどのような支障があるの

ですか」という質問です。下坂さん、どんな不自由がありますか。

下坂 ▶ やっぱり忘れますよ、子どもの頃とか若い頃のこととはよく覚えているのですが、最近のこと、今日の午前中、仕事に行ったけど、そこで何したかとか、朝ごはん何食べたとか全然覚えてなく、すごく困った。たまに、朝パンを食べコーヒー飲んでインターネットニュースとか見ながら、気が付いたらまたパンを食べようとし、奥さんから「さっき食べた」って言われて、「あー食べたなあ」って。

鎌田 ▶ 植村さん、忘れていた人がいたらどうしますか。

植村 ▶ 優しく言ってあげたい。

下坂 ▶ そうですね、奥さん、今でこそやさしいですけど、最初の頃やっぱり厳しかった。「さっき食べたやろー」「何個食べんのー」って（笑）。

南石 ▶ もし教育の中に組み込まれるとしたらどのような内容が望ましいか、それによってどういった価値が生まれるのかについてお聞きしたいです。

塚本 ▶ 認知症と言うのは病名ではなく状態を表しているんですよ。物忘れする人の病気はアルツハイマー型とか、血管障害とか、いろいろあります。人間って生まれてからずっと時間の中で記憶が積み重なって今がある、だから何でここにいるのか分かるから安心して座っていられる。下坂さんがおっしゃった、さっきの記憶が抜けると、「今、何でみんなここに座っているのかな？」ということになる。認知症の人はずっと不安。それぞれの病気のことを知って、どうしたらご本人が安心できるかな、不安が減るのかな、って思っていたけるとありがたいですね。

鎌田 ▶ 勉強する価値ですね。三木さん、先生のお話を聞かれて思うことがありましたか。

三木 ▶ 大事にやさしくですね。

塚本 ▶ 本に怒っちゃいけませんとか書いてある。家族は24時間ずっと一緒にいますから度々同じこと言われちゃうと、怒りたくなります、我慢しろというのは無理。認知症の方は忘れても感情が残るのでね、息子介護者さんは怒るけど10回の内、1回だけやさしくするんですって。「うちの息子はやさしくてね」とお母さんはデイサービスでいつも言うそうです。

小笹 ▶ 認知症の人に対して怒ってはいけないと言われる。鏡見ますよね。自分が笑顔やったら鏡の中の自分も笑顔。きつい顔していたら鏡の中もきつい嫌な

顔。認知症の人と接することと、すごく似ている。怒ったら怒りの感情が返ってきます。一步引いて深呼吸して心を落ち着かせてやさしい言葉をかけたらやさしい言葉が返ってくると。そういうことも大事な介護の一つなんかなって思います。

こういう社会になったらいいなあ

植村 ▶ 認知症の人も認知症じゃない人も理解し合える社会になったらいいなと思います。

三木 ▶ 僕は認知症の方に限らず、身体に障害を持つ人が苦しまない社会になってほしいと思います。

南石 ▶ 少子高齢化社会で私たち世代にとっても認知症や介護の問題は他人事ではないと思います。義務教育の中で認知症について学習機会があればいいのかなって思います。母が認知症になって私のこと忘れちゃったらとか、介護が必要になって私が母のことを疎ましく思ったらとか、不安になったりもするんですけど、そのような不安が払拭されるような社会制度や行政のサポート面が充実していけばいいのかなと思います。

小笹 ▶ 認知症ということで特別扱いされない、その人らしく生きられる社会というのが理想かな。認知症が進んでも、その人が希望する生活ができる選択肢がどんどん増えていったらいいと思います。

下坂 ▶ 確かに認知症に対して学校で教えるのは、医学的な症状よりも認知症の方に対して人としてどう接していったらいいのか、という道徳的な部分がすごく大事なことだなあと思うんです。

塚本 ▶ 勉強して、知っていただいて、皆さんが大きくなった頃には、「みんな認知症はよく知ってます」、という日本になれば、みんな過ごしやすいと期待を持てる話でしたね。ただ認知症を早期発見した時に行き場がない。下坂さんのように仕事が続けられる社会に。それには会社とか皆さんが理解してないといけないことです。

下坂 ▶ やりたいこととか、今できること楽しいことを一緒に何か応援してもらえそうな、そういうところを寄りそってもらえるとありがたいですね。

小笹 ▶ 介護で学んだことは、自分を大切にすることです。人と接するということは自分次第だと介護を通して学べたことは大きかった。そういうことをベースに皆さんの若い力でこれから未来を創ってほしいなって思います。

鎌田 ▶ 学校教育の中で認知症を学ぶことで、人にやさしい社会の礎ができ、ひいては、認知症でも安心して暮らせる社会につながる予感がしました。ありがとうございました。

進行：理事・事務局長 鎌田松代

注1) 中高生がヘルスケア課題解決プランを競うプログラム

注2) 健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のこと

認知症の今

DEMENTIA Now

今回は、京都市西京区の認知症地域ケア協議会の取り組みの報告です。同会は医療、福祉、地域のネットワークを、認知症地域ケア協議会に発展させ、活発に活動を展開しています。

特徴的なのは、かかりつけ医からの紹介先として、診断、周辺症状相談、入院などの要望に応じる医療機関を明示するなどして、顔の見える、相談しやすい関係がすそ野を広げていることです。

「認知症となっても安心して暮らせる西京区」をめざす 西京区認知症地域ケア協議会の活動経過と成果

一般社団法人 西京医師会副会長 **塚本 忠司**

西京区認知症地域ケア協議会が活動している京都市西京区は京都市の西南端に位置し、大阪府とも隣接、人口約15万人、高齢化率28%の地域です。

1. 西京区認知症地域ケア協議会のはじまり

介護保険制度の創設後、地域での諸活動が増える中、訪問看護ステーション連絡会等から医師会との懇談の希望が寄せられ2005年ケアマネジャーとの懇談会を皮切りに、訪問看護ステーション連絡会、地域包括支援センター、歯科医師会、薬剤師会と個別の懇談会を始め、それらが集まって定期的に話し合う西京地域ネットワーク会議も始まりました。その会議の中で、認知症の方への取り組みの必要性が問題となりました。

それを受け、西京区認知症地域ケア懇話会

を立ち上げ、2009年1月に開催した第2回懇話会は、民生児童委員の方々などから申し込みが殺到し、250名を超す参加者となりました。この地域の関心の高さに押され、多くの関係者の参加する西京区認知症地域ケア協議会設立に向けて検討を重ね、趣意書を作り、西京医師会理事会で承認をうけ、2009年10月西京区認知症地域ケア協議会設立となりました。

設立時、協議会の構成は、西京区役所福祉部・区役所洛西支部福祉部・保健所・警察署・消防署・区社会福祉協議会・区自治連合会・区民生児童委員協議会・市立中学校校長会西京支部・老人福祉施設協議会・介護予防推進センター・家族の会（西京区介護者の会虹の会、ますかつとの会、認知症の人と家族の会の3団体）・老人クラブ連合会・地域包括支援センター（区内5か所）・通所介護施設

連絡会・介護支援専門員会・訪問看護ステーション連絡会・病院地域医療連携室実務者連絡会・京都府歯科医師会西京支部・京都府薬剤師会西京支部と西京医師会で、西京医師会が事務局を務めることになりました。

2. 活動内容

認知症の啓発や対応力の向上を図るため、区民公開講座・関係者研修・事例検討会などを定期的に開催するとともに、早期診断に結び付けるリーフレット「もの忘れかな？と思ったらまずチェック！」(写真1)、診断された方へのリーフレット「認知症と診断されたあなたとご家族のために」(写真2)を作り、西京区における「診断と経過観察の流れ」も作成、二次診断医療機関・周辺症状相談医療機関・入院受け入れ病院を明らかにして、かかりつけ医からの紹介先を明示しました。認知症対応力向上研修も毎年開催しています。最近、「認知症



もの忘れかな？と思ったらまずチェック！(写真1)



認知症と診断されたあなたとご家族のために(写真2)

認知症かも早めに気づくポイントガイド(写真3)



かも早めに気づくポイントガイド」(写真3)と名付けたイラスト入りのリーフレットを作り、小学校の授業に利用いただくなどしています。

3. 活動の成果

西京区内の医療・介護・福祉関係者のネットワークが認知症を通じて広がり、顔の見える、相談しやすい関係が裾野を広げている

プロフィール



塚本 忠司

一般社団法人 西京医師会
副会長

- ◆1985年 愛知医科大学卒業、
- 1986年 東京女子医科大学付属第二病院 内科
- 1992年 同東洋医学研究所兼任、
- 1994年 同第二病院在宅医療部助手
- 1998年 塚本医院

と言われるようになってきました。そのつながりが、今回の新型コロナウイルス感染症流行下での感染症学習・PPE（個人防護具）取り扱いに関する研修会の開催要望に迅速に対応できるという結果を生みました。

認知症区民公開講座の中で、西京区内全小学校で実施されている認知症サポーター養成講座の実践報告を小学校校長にいただきました。参加の高齢者からは「子どもたちが認知症を学んでいることは知らなかった。感心し、安心した」との感想がありました。

十余年の取り組みで、事例検討会には地域の民生児童委員や社会福祉協議会の方などの参加が増え、過日の第20回では、参加者の四分の一がそのような方々でした。グループワークで活発に発言して下さるようになり、各専門職から「地域の生の声が聞けた」「地域の力が大きいと感心した」「つながりの重要性を感じた」などの感想を頂きました。また、以前小学校での認知症サポーター養成講座を受け成長した子どもさんが高齢者に対応していたというお話も伝わってきており、課題は多くありますが、十数年の取り組みがあちこちで実を結んでいます。

次月号は、中川絵里子氏（「家族の会」三重県支部代表）の『行政や関係機関との連携』です。

本人登場 私らしく仲間とともに No.195

できることはまだ
まだあるので、未
来は明るい



しま だ 豊彰 さん ～その1～ 49歳・徳島県支部

島田さんは診断後も、徳島県立埋蔵文化財総合センター（愛称：レキシルとくしま）での仕事を継続し、専門職員として出土遺物の整理などに取り組んでいます。徳島県支部代表で、若年性認知症支援コーディネーター大下直樹さんの聞き書きを、来月と2回に分けて掲載します。

（編集委員 松本律子）

同僚の気づきをきっかけに受診、 配置転換で仕事を継続

私は、2020年、48歳の時に県立病院でアルツハイマー型認知症と診断されました。きっかけは、公用車を大破させたことです。それまでも、同僚からは心配する声が上がっていたようです。

診断結果を上司に伝えて、これからについて話し合いました。そこで、自宅から自転車で通勤することのできる埋蔵文化財総合センターに配置転換となりました。

同僚の理解のもと、むちゃくちゃ楽しい毎日

専門職員の中では私が最年少で、発症を伝えてから、先輩方がとても優しくなりました。昔は仕事にはとても厳しかったのですが（笑）。「大丈夫か？いけるか？」などの声かけをしてくれるようになったのです。休み時間には、自分からいろ

んな部署を回って、「これ忘れるかもしれないから覚えといて」と気軽に話したりして、職場の毎日は、むちゃくちゃ楽しいです。



すだちの収穫体験



本人ミーティングで話す島田さん

認知症はそんなに悲観するものではない

認知症になったらなっただで、おおいに楽しもうと思っています。根っからの大阪人（大阪市出身）なので、笑いをとってなんぼと思っているんです。

実は、昔、足首を複雑骨折して、医師から自分の足では2度と歩けませんよと言われたんですけど、こうして歩くことができますし。その時に比べたら、認知症になったことは、そんなに悲観するものではないと思っています。



傾斜地農法での作業風景



本人交流の場 （詳細は各支部まで）

北海道●2月7日(月)13:15～15:30／北海道の本人の「つどい」→かでの2.7
茨城●2月26日(土)13:00～15:00／本人交流会→ひたち野リフレビル
埼玉●2月19日(土)13:30～15:30／若年

のつどい・上尾→社会福祉法人あけお福祉会
千葉●2月27日(日)13:00～15:30／本人家族交流会→千葉県社会福祉センター
愛知●2月12日(土)10:30～15:00／元氣かい→東海市しあわせ村
三重●2月6日(日)13:30～15:30／若年のつどい→四日市総合会館
奈良●2月5日(土)13:00～15:00／若年

のつどい→奈良市ボランティアセンター
岡山●2月26日(土)13:00～15:00／ひまわりの会→くらしき健康福祉プラザ
広島●2月12日(土)11:00～15:30／陽溜まりの会広島→中区地域福祉センター
福岡●2月2日(火)10:00～12:00／あまやどりの会→福岡市市民福祉プラザ
長崎●2月15日(火)13:30～15:30／本人のつどい→ささば市民活動交流プラザ

新型コロナウイルス感染の影響により、変更ないし、中止となる可能性があります。

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。

お便りお待ちしております！

〒602-8222 京都市上京区晴明町811-3
岡部ビル2F
〈「家族の会」編集委員会宛〉

FAX.075-205-5104

Eメール office@alzheim.or.jp

ぼーれぼーれ 11月号
「認知症の今」を読んで

心待ちにしていました

●山形県 Aさん 女性

10月号の次号予告で朝日新聞社の清川氏が11月号に登場するとのこと、心待ちにしていました。

この約20年、朝日新聞をとおして、私たちの代弁者のように地道に社会に投げかけている記事を読んできました。「今回もとりあげてくれた…」と記事の最後の清川氏の名前を目にしていた一人です。山形県支部にもDVの問題の掲載前に取材いただいたことも。今後、ますますこのような方を大切にしたいと思い、掲載お礼申し上げます。ADIの取材もされていたのですね。写真掲載も感謝！

僅かずつ弱っていく姿を見るにつけ、少しでも直接触れ、心を通わせることができたかと、ジレンマに陥っている毎日です。

母との関係に悩む

●東京都 Cさん 50歳台 女性

80歳台の母とは別居ですが、月に半分は泊り込みで世話をしています。

私が家庭、子どもを持つようになって初めて母の身勝手さに気づき、それから母との関係に悩んできました。最近は母のことが原因で、私が体調や心の安定を保てないことがあります。

いつも不安です

●神奈川県 Dさん 70歳台 男性

妻は4年位前にアルツハイマー型認知症と診断されました。先がどのように変化していくかわかりませんので、いつも不安です。自分の気持ちをどのようにもつか教えてください。

ぼーれぼーれ 11月号
「心の張りが失われていく」を読んで

厚労省からの通達はでたが…

●青森県 Bさん 男性

全くその通りで、自分が書いた原稿かと思うくらい同じ心境です。

先般、厚労省のニュースにもありましたが、コロナ感染の落ち着いている地域においては、状況を見て、対策をした上で面会するように通達を出したとのことですが、いまだにすすんでいません。施設の方の大変な苦労はわかりますが、ワクチン、マスク等々でしっかり対策した上での短時間の面会を切に願っています。



診断がまだですが…

●奈良県 Eさん 60歳台 女性

実家の母は他県在住で私とは別居です。独居のため、どのように公的支援などのサポートを入れていけばいいのか、悩み中です。診断はおりていませんが、認知症の初期症状と思われる状態が続いています。3週間ほど前、夫（私の父）が亡くなり、さらに症状が強く出ています。本人は「自分は物忘れなどしていない」と言い張ります。だからこそその物忘れだと理解しますが、本人が希望している現在の受診先は実家や私の自宅からも遠く、受診に不便を感じています。

母の住む地元の病院での受診は大変混み合っていて、早くても3カ月先位まで予約が取れないと言われました。11月に認知症専門の医師の初診を受けましたが、問診が多く、まだ「認知症の疑いあり」という診断しかおりていません。母が通っていた大学病院の内科の院内紹介という形で、老年・高血圧内科への受診にこぎつけました。ご多分にもれず、本人は受診については納得していません。

もっと何かできたのでは…

●高知県 Fさん 40歳台 女性

2年前に若年性認知症の母を亡くした元介護家族です。母の症状が進行してきた頃、ほぼ同時期に父も難病で両目が見えなくなりました。父の通院や手術と、1歳の子どもを抱えての母の介護は無理で、母を施設にお願いしました。

父を亡くしてから子どもが産まれたりして、結局母は自宅に帰ることができませんでした。私の嫁ぎ先の県に連れては来ましたが、介護病棟での生活でした。母のことが理解できぬままお別れしてしまい、今の私に何かできることはないかを考えて、勉強を始めて介護施設で働こうと転職することにしました。

もっと母に何かできたのでは…と後悔がたくさん残っていますが、これからたくさんの方に教わって、自分ができることを精一杯していきたいです。

妻が帰ってきました

●宮城県 Gさん 男性

妻は10カ月間コロナ避難で入所していました。面会もできずLINEで施設生活の様子を見るのみでした。

やっと帰ってきました。自宅のリビングでテレビの歌謡番組を観ながら唄を口ずさみ、のんびり過ごしています。一緒に唄うと笑ったりして、やっぱり自宅は楽しいですよ。体幹が弱り、トイレ介助が難しくなり、オムツになりました。身体の転がし方に慣れないので苦労しています。

すべて在宅が願いだけど、半分にしています。週末に迎えに行って帰宅。週初めに施設に送るということを10月はしました。すべて在宅・通所利用にしたいけど、私の身体が耐えられるかが心配です。施設側は、妻の健康管理のためにもベッドを空けずに、週の半分は入所の形を主張されます。仕方ないのでしょうか？手引き歩行が難しくなり、常時車椅子も流れとしては当たり前なのでしょうか？

これからは、嚥下障害が心配です。食事の介助をしながら、いつか来るであろうことに思いを巡らしながら、おいしく食べてくれる妻に「頑張って」と言っています。パーキンソン症候群による衰えは足だけでなく、すべての筋力に関係するのかなと心配です。訪問のドクター・訪問看護師・訪問のマッサージ師の力を借り、できるだけことはしていますが、衰えはゆっくりと来ています。

夫婦で自宅での楽しい時間を過ごしたい。10カ月の空白を週末に取り戻しております。

※お名前はイニシャルではありません。
年齢は「50歳台」等で表記しています。

宮崎県
支部九州・沖縄ブロック本人
交流会を参集で開催

九州・沖縄ブロックでは、年1回の持ち回りで本人交流会を開催しています。6回目の今年は宮崎県支部が担当で、コロナ第五波の終息をうかがいながらの手探り企画、自然豊かな広葉樹林の綾町「フォレスト綾川荘」にて、コロナ禍を避けての2年ぶりの開催となりました。

確実に開催できると判断したのは、開催日の1ヶ月前に迫っていました。開催前夜まで持ち帰って小道具を完成させた世話人もいて、開催への思い入れが投入されました。

天候、気候に恵まれ、沖縄、長崎、熊本、大分の各県からと宮崎県も加え、全体で43名（うち本人は6名）の参加でした。



感想を書いた大きな木を
横に話す生田さん

1日目は「シャッフルゴルフ」での交流から始まり、懇親会で盛り上がり、2日目は本人、家族、それぞれの「つどい」で交流を深めました。

「これからは変様の時代です。ITの駆使が否が応でも求められるのを覚悟しながら、今回の本人交流会が参集で開催され、熱い交流がなされたことの感動は大きな手応えでした」と、宮崎県支部世話人の生田みい子さんは報告しています。

全国の「家族の会」支部会報から活動を紹介!!

いきいき「家族の会」まちでもむらでも



2002年に発足した三重県支部が、これまでの主な活動の道筋を振り返りました。

「つどい」発足当初は、津市での1ヶ所の開催でしたが、2011年には11ヶ所に広がりました。2010年4月から男性介護者のつどい、6月から若年（本人）交流会と家族のつどいが開催されるようになり、支部運営の基礎が次第に整って来ました。

「相談」2009年～2012年、県のコールセンター事業の委託を受け、多くの人からの電話相談に傾聴と助言を行いました。しばらく中断した後、



みんなで踊ろう社交ダンス

2017年から再開しています。

「会報」発足以来、年4回発行し、ネットの印刷会社に依頼してコスト削減を図り、カラーや写真を増やす等の工夫をしてきました。

「主な啓発活動」世界アルツハイマー月間は、街頭啓発活動や記念講演会を継続して開催しています。発足から20年の間には多くの方が支部活動を支えてくださいました。

支部存続の転換期を乗り越え、16年目には、支部体制も若返り、新しい活動に挑戦していきました。「どこまでも認知症の人と家族のここから離れない」の指針を胸に！と、下野和子前支部代表は報告しています。

三
重
県
支
部
発
足
20
周
年
に
寄
せ
て

三重県
支部