

就任のごあいさつ

共同代表理事を拝命しました

公益社団法人 認知症の人と家族の会
代表理事 川井 元晴



第 16 回総会で和田誠理事と共同で第 4 代の代表理事を拝命いたしました川井元晴です。山口県支部の代表世話人と、下関の病院でもの忘れ外来を担当している脳神経内科医であり、アルツハイマー型認知症の母親を地元和歌山で看取りました。今回の選出で「大変な役回りを引き受けた」と、段々と身が引き締まる思いです。「認知症の人と家族の会」が結成 45 周年を迎える中で、共生社会の実現を推進するための認知症基本法や新薬の登場、第 10 期介護保険事業計画など認知症にまつわる課題や状況は益々多様化し複雑になっていると感じています。一方で、「家族の会」はまだまだ知られていないと実感することも多く、地域で安心して暮らせるための認知症本人と家族の根本的な課題解決には道半ばにも至っていないように感じています。「家族の会」の強みは会員の皆さんのたくさんの体験や経験に基づいた当事者ならではの考えや意見を発信できるということで、皆さんが会の宝物だと思います。和田誠代表理事と共に、ピア・サポーターとしてブレない活動を行いながら変革できることについては皆さんと一緒に積極的にすすめていきたいと考えていますので、これからもより一層ご指導いただけると幸いです。



公益社団法人 認知症の人と家族の会
代表理事 和田 誠

みなさま、この度、代表理事を拝命いたしました和田誠です。

これまで当会を支えてくださった諸先輩方、会員の皆様、関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

私たちの活動の原点は、認知症の方々とそのご家族の声に、謙虚に、そして誠実に耳を傾けることです。私一人の力は微力ですが、みなさまの知恵と経験をお借りしながら、地道に、着実に、使命を果たしてまいります。

特に、現場の声に耳を傾けること、できることから一つずつ実行すること、常に初心を忘れず、謙虚な姿勢を保ち続けることを大切にします。

一步一步の積み重ねが必ず実を結ぶと信じ、精一杯努めてまいりますので、ご指導ご支援をお願い申し上げます。

また、この場をお借りして、心より感謝の気持ちをお伝えしたいと思います。福井県支部の松原六郎代表をはじめ、支部の世話人の皆様、そして私を温かく送り出してくださった北陸ブロックの皆様に、深く御礼申し上げます。また、どんな時も支えてくれる家族にも、改めて感謝の気持ちを伝えたいと思います。本当にいつもありがとうございます。

次号より新代表理事によるエッセーが始まります。2名の新代表理事が月交代で執筆します。

本人登場

私らしく
仲間とともに
No. 237

愛知県支部

こんどう よう こ
近藤 葉子さん (65 歳)

近藤さんは、仕事で、もの忘れによるミスが重なるようになり、受診しました。2011 年 51 歳の時です。医師の丁寧な説明とアドバイスを受けて、居場所を見つけることができました。

若年性認知症の会やお出かけなど、1 人で参加し、愛知県認知症希望大使として、講演活動もされています。

愛知県支部会報係の方たちによる聞き書きから紹介します。

(編集委員 松本律子)

● 何度も始末書を書かされて・・・

私は、2011 年、51 歳でアルツハイマー型認知症と診断されました。水道メーター検針の仕事をしていましたが、いつからか覚えていたメーターの位置が分からなくなり、約束の時間を忘れて行けなくなりました。ご迷惑をおかけし、何度も始末書を書きました。ショックでした。できなくなった自分を責めて、落ち込んでいました。

● もしや、と受診したら、信頼できる医師と出会った

私の母も認知症を患っていたため、もしや、と思い、病院に行きました。そこで、先生は、丁寧に教えてくださいました。「近藤さんのせいじゃないよ。脳の病気がそうさせているんだよ」。先生の言葉で救われました。「私のせいじゃない」と、ホッとしました。

悩んでいた仕事も、先生は「続けられるまで続けたほうがいいよ」と、言ってくださいました。仕事



は契約が切れるまで続け、契約が切れたところで辞めました。仕事を失い、社会と切り離され、居場所がなくなったと感じました。

お出かけドライブで

● 医師の勧めで、居場所につながった

その時、先生から若年性認知症の会があることを聞き、「あゆみの会」に行きました。私と同じような思いをしている人たちと出会い、ここが私の居場所だと思いました。

やがて、若年性認知症の人が通えるデイサービスへ行くようになりました。みなさんと話したり、食事をしたり、お出かけをして、楽しく活動しています。また、若年性認知症の会「元気かい」に誘ってもらい、参加するようになり、仲間が増えました。

● 仲間を作り、楽しく、自分らしく

ボランティアで、認知症カフェのお手伝いにも行きます。いきいき支援センター*の集いにも行きます。愛知県認知症希望大使になったことで、認知症の啓発活動をし、いろいろなところで当事者の思いをお話しています。

今の私は、仲間を作り、楽しく、自分らしく生きています。認知症になっても、安心できるまちをつくるために、今の自分ができることを続けていきたいと思います。

※いきいき支援センター:名古屋市内の地域包括支援センター

情報
コーナー

本人交流の場 (詳細は各支部まで)

北海道●8月4日◎13:15～15:30

本人の「つどい」→かでの2.7

宮城●8月7・21日◎10:30～15:00

本人・若年認知症のつどい「翼」→仙台市泉区南光台市民センター

山形●8月20日◎13:30～15:00

若年性認知症のひとと家族のつどい「なのはな」→さくらんぼカフェ

茨城●8月23日◎13:00～15:00

本人交流会→ひたち野リフレ

埼玉●8月30日◎13:30～15:30

若年のつどい・飯能→飯能市市民活動センター

千葉●8月10日◎13:00～15:30

本人・家族交流会→千葉県社会福祉センター

神奈川●8月17日◎11:00～15:00

若年性認知症よこはま南部のつどい→

本郷台駅前地域ケアプラザ

新潟●8月9日◎13:30～16:00

若年認知症のつどい→新潟市総合福祉会館

岐阜●8月2日◎13:30～15:30

あんきの会→多治見市総合福祉センター

静岡●8月12日◎10:00～11:50

若年性のつどい→富士市ロゼシアター

滋賀●8月12日◎19:30～20:30

オンライン若年性認知症の本人・家族交流会「LEAP」(対象:65歳までの認知症でお悩みの方とその家族)→詳細は支部ホームページにてご確認ください

和歌山●8月17日◎13:30～15:30

若年性認知症交流会→オーグセントラルシティひかりサロンリゅうじん

鳥取●8月5日◎14:00～15:00

本人グループ・山陰ど真ん中→米子市・わだや小路

岡山●8月23日◎13:30～15:30

ひまわりの会→くらしき健康福祉プラザ

広島●8月9日◎13:00～15:30

陽溜まりの会広島→広島市中区地域福祉センター

徳島●8月16日◎13:30～15:30

縁の会→県立総合福祉センター

福岡●8月9日◎13:00～16:00

あまやどりの会→福岡市市民福祉プラザ

熊本●8月2日◎13:00～15:00

若年のつどい→熊本県認知症コールセンター

心ゆたかに 希望をもって 暮らす

外に出て身体を動かし、楽しみながらもスポーツとして競うことを通じ、それぞれの力を発揮することを目的に認知症の方が中心になって競技するソフトボール大会「D (Dementia) シリーズ」が行なわれています。大会に向け練習に励む方々が全国に広がり、毎年、富士山が見える静岡県のグラウンドで開催されています。大会の様子や認知症の方や家族、支援者の声、思いを実行委員の下村彰宏氏から紹介していただきます。

第4回

投げて・打って・走って、笑顔になろう！

D シリーズ実行委員・富士宮フレンドシップクラブ代表
下村 彰宏

■ Dシリーズの始まり

2013年の秋、認知症のある人(以下「本人さん」と書きます)数人と仲間が奈良に旅行しました。本人さんが楽しんでいる姿を見て、「まだまだできる!楽しめることがある」と感じ、本人さんからは「交流を続けたい」「一緒にソフトボールの試合をやりたい」と声が上がりました。

せっかくなら全国各地から本人さんに来てもらいたいと、実行委員会を立ち上げました。メンバーは、本人さん・家族と、日頃から一緒に活動しているキャラバンメイト・市役所職員・介護職員・看護師・商店街のおかみさん・ラジオ局スタッフなど職業や世代もバラバラです。共通しているのは「富士宮を認知症になっても暮らしやすい地域にしたい」という気持ちです。

「県外から来てくれるか?」「試合ができるのか?」などの心配もありましたが、「認知症のある人が一人でも楽しんでくれたらそれでいい。

とにかくやってみよう!」と2014年3月に第1回目のDシリーズを開催しました。

■ Dシリーズの様子

第1回目は6府県から約60名が集まりました。試合が始まると選手である本人さんたちのプレーは全力・真剣そのものでした。打った後に三塁に走り出したり、二塁からホームに戻ってきたりなど珍プレーが続出しましたが、「間違っている」と責める人はいませんでした。この空気は決して作られたものではなく、選手が満面の笑みで試合をしている姿からごくごく自然にできたものでした。「こんなにできるとは思わなかった」という介護職員、「笑うのを見たのは数年ぶり」という家族もおられました。

初開催から10年、大会が継続できているのは「ともに楽しもう!」という思いが変わってないからだと思います。大会参加者からの「楽しかった」「負けて悔しかった」「また仲間と会い



Dシリーズ 2025 集合写真

たい」と、言う声が後押しになっています。

■ 地域でつながる

Dシリーズ開催以来、富士宮では毎月ソフトボールの練習をしています。本人さん10名ほどと、家族・仲間を合わせ30名程が集まっています。本人さん・仲間が区別なく一緒にプレーし、周りからは「ナイスプレー」の声がかかります。ベンチは家族・地域包括支援センター職員・介護職員・医療職員らとの交流の場で、認知症カフェの1つになりました。本人さんたちと同じことをして過ごすことで、本人さんの、得意なこと苦手なことが自然に分かるようになってきました。「次は〇〇で会おう!」とソフトボールの練習以外でも交流する人が増えてきました。

■ 本人も家族も少しずつ気持ちが変化していく

元高校球児で運動神経抜群だけど、「俺はいいよ。もうできないから」と断り続けていたAさん。見学に来たその日、声をかけられ、バッターボックスに立ちました。打ったボールがみんなの予想よりも遥か遠くまで飛び、拍手喝采でした。そこから毎月参加し、他の活動に誘われることもしばしば。「俺、いろいろ誘われて忙しいんだよね」と嬉しそうに話している姿は、とてもイキイキしています。どこに投げるのか分

プロフィール



しもむら あきひろ
下村 彰宏

Dシリーズ実行委員・
富士宮フレンドシップクラブ代表

Dシリーズ実行委員
富士宮フレンドシップクラブ代表
認知症キャラバン・メイト
富士宮ソフトボールカフェ代表
木工房いつでもゆめを主任



全力勝負!

からなくなることもあるけれど、周りのさりげない声かけもあり、練習を楽しみにしています。

家族もAさんの姿をみて「認知症と聞いたときは、もう自分たちだけで生活するしかないかと思った。誘ってくれる友達ができるとは思わなかった」「誘われると嬉しいみたい」「自分も他の家族と知り合えて嬉しい」と気持ちに変化してきたといいます。

■ 最後に

Dシリーズの参加者は年々増えてきました。試合だけでなく、道中や会場での出会いも皆さんの楽しみになっているようです。次回は2026年3月29日。ぜひ選手たちの真剣勝負を応援に来てください。

そして、各地域の選手達に富士宮で会えることを楽しみにしています。

次号は絵を描くこと、作品をつくることで自分を表現する臨床美術について取り上げます。



• 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

【F A X】 075-205-5104

【Eメール】 otayori@alzheimer.or.jp



• ※お便りのメールアドレスが変わりました

<https://bit.ly/45tj93i>

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。

どのように乗り切りを？

埼玉県 Aさん (50代 女性)

父が認知症、母が障害者で10年ほどずっと介護していました。父は12年前に、母は8年前に亡くなりました。その後、燃えつき症候群なのか、何のために生きているのかわからなくなりました。

介護を終えられた皆さんはそのような事はありましたでしょうか？ どのように乗り越えてこられたのか知りたいです。

息の長い努力が必要

新潟県 Bさん (60代 男性)

孤独死、孤立、孤独、いじめ、虐待、パワハラ、引きこもりなど心のケアが問題になっています。虚勢を張って強がる人、冷静を装う人もたくさんいます。

しかり、どんなに強い人にも必ず介護はやってきます。どんなに強い人も老病死は避けることができません。

「難病患者に愛のある政治を」という記事を読んだことがあります。愛のある政治、愛のある社会を目指して頑張っていただきたいと思います。すぐにはできません。時間がかかります。

「被団協（日本原水爆被害者団体協議会）」のような 70 年、80 年息の長い努力が必要だと思います。

私の困りごと

青森県 Cさん (30代 女性)

母が若年性認知症の父を介護しています。

外出先でのトイレ介助で一緒に入れるトイレが無いとき困る。父が一人で入り、出られなくなったこともあるようです。

奇声をあげたり、幻聴など精神症状が出ると施設も入れるところは限られる。

一人でいられない。常に一緒にいないといけないのが辛い。夜も出歩こうとして寝られない。この状態で（母が）仕事を始めるのは厳しい。

若年性認知症の人が入る施設が、住んでいる地域にはない。高齢の方が多い。

父母ともスマホなど持っておらず、情報もなかなか得られない。

金銭面でも負担が出てくるが、利用できる公的補助など、市役所でももっと教えてもらえば活用できるのと思います。自分で調べない限り使えないのが現状。



いろいろな情報がほしい

青森県 Dさん (30代 女性)

離れて暮らす父を、母が主に1人で介護しています。デイサービスも利用できていますが初めての介護で母も辛いようです。

私自身介護に携わることができず話を聞くことしかできていないため、何か情報を得られればと思い、入会を決めました。

楽しく過ごしたい

東京都 Eさん (70代 女性)

診断から10年間、山や谷はありますが進行はゆっくりで穏やかに過ごしてきましたが、この1年ほどの短期記憶の低下や物事への執着で聞き分けが悪くなるなど、困ることが増えてきました。年齢的にも最後かと思い、今夏、ツアーでの海外旅行を予定していますが、自信がなくなってきました…。一緒に楽しく過ごすための経験などを教えて頂ければ嬉しいです。

まさか夫が…

山口県 Fさん (60代 女性)

夫がまさか認知症になるなんて思ってもいなくて。母が認知症で介護をしていました。親の認知症は、いつかはくるだろうと覚悟ができていましたが、まさか夫が認知症になるなんて、それも71歳で。

認知症がどのように進むのか、どんなふうになるのか未来がわからなくて自分で右往左往している状態。ある程度、次はどのように進んでいくのか分かれば覚悟ができるのではないかと思います。色々な方の話が聞きたいです。糖尿病があるから脳血管性の認知症と言われたのですが、糖尿病の数値は6.3。薬無しです。

病気の勉強や相談がしたい

沖縄県 Gさん (70代 女性)

夫がレビー小体病と診断されていますが、認知度は保たれていて、今のところ介護認定は受けておりません。多岐に亘る症状に対処的に内服投与していますが、なかなか掴みどころなく、周りに同じような病状の方もおらず、悩みの相談の受け皿がありません。入会させて頂き、病気の勉強やご相談をさせて頂けたらと思います。

心のリュックを下ろして

愛知県 Hさん (50代 女性)

看取りを終え5年が経ちました。16年程の介護の末でしたが、介護が始まった頃と社会がずいぶん変わったように思います。

コンプライアンス・ハラスメント・ライフワークバランスなど社会が個人の人を守るようになってくれましたが、その反面、社会全体に余裕が無くなっているように思います。その中での介護はとても大変なこと。だからこそ交流会などで「心のリュック」を下ろす時間も大切にしたいなと思います。



※お名前はイニシャルではありません。年齢は「50代」等で表記しています。