

本人登場

私らしく
仲間とともに
No. 239大分県支部 つちや しげこ
土屋 成子さん (81 歳)

土屋さんは、和歌山県から大阪のデパートに長く通勤していました。両親を見送り、退職後は、一人暮らしをしていましたが、数年前から、もの忘れが増え、アルツハイマー型認知症と診断されました。現在、大分県で従妹夫婦と生活し、持ち前の明るさ、人なつっこさで、楽しく、広く交流しています。従妹さんの聞き書きから紹介します。

(編集委員 松本 律子)

診断を受けて、和歌山県から大分県へ

出身は京都府で、長い間和歌山県に住んでいましたが、数年前からもの忘れが増え、仲良くしていた友人とも疎遠になり不安になって受診したところ、2023 年 2 月にアルツハイマー型認知症と診断されました。うまくお付き合いしていた近所の方とも、ゴミ出し時に度々トラブルが生じるようになり、鬱々としていました。一人暮らしが難しくなったため、5 月に従妹の住む大分県日田市に引っ越し、現在従妹夫婦と同居中です。

人と会うのが好き、誰とでもすぐ仲良しに

私は 35 年間、大阪の高島屋デパートに勤務し、多くの方と交流があったこと、元々人と会うのが好きで、誰とでもすぐに仲良くなれます。日田でも、いろんな所に、従妹と一緒に積極的に参加しています。2024 年は沖縄で開催された九州・沖縄本人交流会にも二人で参加しました。この 2 年間、従妹と一緒に生活する中で、心配りや心配りが凄いと感心されたり、几帳面さや丁寧さを褒めて貰え、自分の役割もでき、とても居心地よく生活しています。

知らない土地で不安だったけれど

当初、知らない土地での生活に、不安でいっぱいでしたが、受け入れてくれた従妹は、私以上に、



「みんなで音楽会」
♪! タンゴ♪!! ♪

認知症の進行やどう関わればいいのかなど、不安だったと思います。

今でも忘れることはありますが、従妹夫婦と一緒に暮らすようになっての安心感からか、落ち込んだりふさぎ込むこともなくなりました。

誰かの役に立ちたい、それが今の私の役割

今はデイサービスを週4回利用し、月1回オレンジカフェに参加、週1回の脳トレと体操のほか、趣味の習字、社交ダンス、体操、山登り等をしながら、楽しい日々を過ごしています。

2024 年 12 月には「大分県希望大使」を拝命しました。これからも自分のできることを活かしながら少しでも誰かの役に立ちたい、それが認知症になった私の役割と考えています。

全国のみなさん、認知症になってもできることはあります。精一杯できることをやっていきましょう。

情報
コーナー

本人交流の場 (詳細は各支部まで)

北海道●10月6日◎13:15～15:30

本人の「つどい」→かでの2.7

宮城●10月2・16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●10月22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

埼玉●10月11日◎13:30～15:30

若年のつどい・深谷→深谷市フラワーヴィラ花園テラス

神奈川●10月18日◎11:00～15:00

若年性認知症よこすかのつどい→横須賀市立総合福祉会館

岐阜●10月4日◎13:30～15:30

あんきの会→多治見市総合福祉センター

静岡●10月14日◎10:00～11:50

若年性のつどい→富士市文化会館ロゼシアター

愛知●10月11日◎13:00～16:00

元気かい→東海市しあわせ村

滋賀●10月14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

兵庫●10月11日◎13:00～15:00

若年性のつどい→神戸市立総合福祉センター

和歌山●10月19日◎13:30～15:30

若年性認知症交流会→オークワセントラルシティ内ひかりサロンリゅうじん

鳥取●10月7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

島根●10月12日◎13:00～15:00

若年のつどい(カムカム)→三瓶温泉

岡山●10月25日◎13:30～15:30

ひまわりの会→RSK/バラ園

広島●10月11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

熊本●10月4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

今年の連載テーマ(心ゆたかに希望をもって暮らす)は普段暮らしに意識されることはないのではないのでしょうか。今回のテーマの笑いについても常日頃の行動で意味や効果について考えることはないと思います。ですが、この視点での研究も進んでおり、意識することの大切さも含め今号では大平哲也氏からお話をいただきます。

第6回

心と身体を癒やす笑いの力

福島県立医科大学 医学部疫学講座 主任教授

大阪大学大学院医学系研究科公衆衛生学 招へい教授・日本笑い学会 理事 **大平 哲也**

「笑う門には福来る」と昔から言われていますように、笑いは経験的に心身の健康に良いことが知られています。では、「笑い」って何でしょうか？人は何か面白いことがあると自然に笑いが出ますが、実は面白いと思った時点ではまだ笑いではなく、「はっはっはっはっ」という特徴的な声と笑い顔と言われる表情の変化の2つから構成される行動をもって「笑っている」と認識されます。すなわち、笑いは感情ではなく、行動であるということが重要なのです。「怒り」や「不安」などの感情は自分ではなかなかコントロールすることが難しいですが、行動は意識すれば誰でも簡単に行うことが可能なのです。

ところでみなさんは毎日どのくらい声を出して笑っているのでしょうか？ 私たちが地域住民を対象として、「日常生活の中で声を出して笑っていますか？」と伺うと、男性では40%、女性でも53%程度の人がほぼ毎日声を出して笑っていることがわかりました。一方、男性では20%の人は週に1回も声を出して笑っていなかったのです(図1)。また、

年齢との関係を見ると、男女ともに年代が上がるにつれて笑いが少なくなることがわかりました。したがって、笑いは老化指標の一つと考えられました。

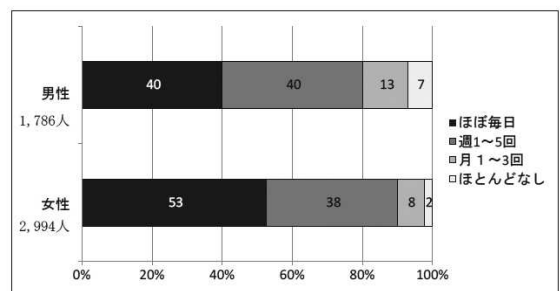


図1. 男女別にみた笑いの頻度

そこで、笑いと認知症との関係をみたところ、笑う頻度が少ない人ほど認知症になっている割合が多く、笑う機会が「ほとんどない」人は、「ほぼ毎日」笑う人に比べて男性では2.1倍、女性では2.6倍認知症の人が多かったのです。さらに、認知機能が正常な人を1年間~9年間経過観察した結果、笑いの頻度が少ない人の方が認知症を発症しやすいことがわかりました。したがって、笑いが少

ない生活を送っている人は、認知症になりやすい可能性があります。

笑いとの医学の関連については、笑いが、痛みを減らし、睡眠を良くし、ストレスを減らすことに加え、糖尿病、高血圧、アレルギー疾患をコントロールし、脳卒中や心臓病などを予防することが明らかになってきました。また、がん患者さんの痛みや不安を減らし、化学療法や放射線療法の副作用を減らすことも報告されています。さらに、最近では、笑うことが介護予防や寿命を延ばすことにつながることがわかりました。笑いには、運動効果、ストレス解消効果、そして人間関係を良くする効果があり、これらの効果によって笑いが心身の健康をもたらすと考えられます。みなさんには日常生活の中の笑いを増やしていただきたいと思います。

では、どうやって日常生活の笑いを増やしたらよいのでしょうか？日常生活における笑いのものを調べてみると、家族や友人と話すこと、子や孫に接することによって笑う機会が多いことがわかりました（図2）。したがって、日常生活の中で人と接する機会を増やすことが重要です。一方、なかなか人と会う機会がない人もいらっしゃると思います。そのような方では、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた「笑いヨガ」がお勧めです。笑いヨガはインドで開発された健康法ですが、誰でも簡単に笑うことができます。日本でも各地で笑いヨガの講座が開催されていますので、一度参加してみたいかがでしょうか？

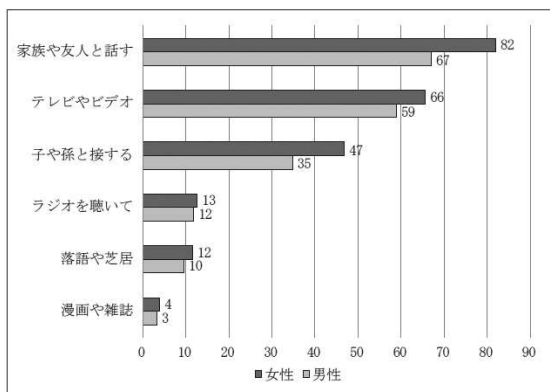


図2. 男女別にみた日常生活における笑いのもと(複数回答)

プロフィール



おおひら てつや 大平 哲也

福島県立医科大学 医学部
疫学講座 主任教授
同 放射線医学県民健康管理センター健康調査支援部門 部門長
大阪大学大学院医学系研究科公衆衛生学 招へい教授
日本笑い学会 理事

福島県いわき市生まれ。1990年福島県立医科大学医学部卒、1999年筑波大学大学院医学研究科博士課程修了後、大阪府立成人病センター診療主任、大阪府立健康科学センター主幹兼医長、ミネソタ大学疫学・社会健康学部門研究員、大阪大学医学系研究科准教授を経て現職。専門は疫学、公衆衛生学、予防医学、内科学、心身医学。

循環器疾患をはじめとする生活習慣病、認知症などの身体・心理的リスクファクターの研究、心理的健康と生活習慣との関連についての研究、及び運動、音楽、笑い等をはじめとする効果的なストレス解消法についての実践的研究を行っている。これまで、NHK「あさイチ」「きょうの健康」、テレビ朝日「羽鳥慎一モーニングショー」等、多数に出演し、笑い与健康のデータを提示している。また、『感情を“毒”にしないコツ』（青春新書インテリジェンス）、『1日1回! 大笑いの健康医学』（さくら舎）等、多数の著書あり。

私たちは笑いヨガを用いた「笑って健康教室」を10年以上続けています。笑うことによって、ストレスが解消し、寝つきが良くなり、認知機能が改善されることがわかってきました。また、握力をはじめとして筋力が増えることから、認知症だけでなく、介護予防にもつながる可能性があります。最初は体操として笑うことが恥ずかしい人もいますが、みんなで笑うことで笑いが伝染し、自然に笑えるようになります。また、認知症の人であっても、笑うことで表情が良くなり、睡眠の質を良くし、精神状態が落ち着くことが報告されています。笑いは費用も掛からない気軽な健康法です。まずは日常生活の中で、意識して笑うもしくは笑顔を作ることからはじめてみませんか。

次号は、地域のなじみの場所で農園活動を通し、できること・やりたいことに取り組まれている活動を紹介します。



✉ 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 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。
お便りへのメッセージやお返事をお寄せください。

2025年6月号の 「“つどい”は知恵の宝庫」を読んで

大阪府 Aさん (40代 女性)

「“つどい”は知恵の宝庫」にあなたの意見・ご感想をお待ちしております、と書かれていたのでお便りします。

母は高齢 80 歳。母にどう説明したらよいでしょう。ギャンブル依存で破産者のいとこの口車にのせられ、気持ち良くしてもらっていて、その工場がまだ稼働していると騙されています。

父の相談に間違いがあり、姉は最初から母のことを施設に入所させるつもりです。

上記のことから、「生計を別にする」手続き、世帯分離というものはどういうものか知りたくまりました。日々のことも積み重なって疲れが身体精神的にもあります。参考にしたいと思いました。ありがとうございます。

介護付き老人ホームは？

埼玉県 Bさん (男性)

昼間でも外出できないのがほとんど。

一人で外出禁止 / ハサミ、ストーブ、貴重品など持ち込み禁止 / 施設の生活ルールを守らないという理由で追い出される。逆に不愉快な思いをさせる利用者がいても、我慢するしかない / 職員は忙しくて、話し相手になってくれない / 食事をするのに待たされる / 入浴は週2回 / 外の介護サービスを使えない。 /

食事は合わなかったら、悲惨である。スタッフのサービスにも当たり外れがある / お酒が飲めないところが多い。 / 限られたレクリエーションしかない。 / ひとりできると言ってもさせてくれない / 認知症の症状があると一人で部屋から出してもらえない。余分なことは何もさせてくれない、暇が多い。

入居する時はメリット・デメリットをよく考えないと。私は外出外泊できるよう交渉して例外的に自由な施設を選んでます。

混合型認知症です

埼玉県 Cさん (男性)

妻はアルツハイマー型認知症と診断され、その後レビー小体型認知症と合体して混合型認知症に変化しました。

アルツハイマー型認知症の時は言葉遣いも優しく聞き入れも良かったが、レビー小体型認知症になって幻視を見るようになって言葉遣いも荒くなりました。

睡眠時間が少なく(3〜5時間程度)昼間はず〜と動いています。デイサービスがない時は近くの公園までドライブ。車に乗ると眠りにつきます。車の中で少し寝かして花を見てから帰ります。

今でも季節ごとに花の追っかけは続けています。妻も花を見ると微笑んでいますが夜がまた大変です。

主治医の先生は一人で頑張らず他人様の力を借りてください、自分のことを先に考えて、とのこと。

妻の口からは、ありがとうございます、すみません、ごちそうさまでした、またね、など感謝の言葉は出て

います。

レビー小体型認知症の夜の症状にどのように対処してよいか分からないので困っています。悔いのない介護はしたいですが、私自身高齢の為にいつまで続くかわかりません。

2025年7月号の 「“つどい”は知恵の宝庫」を読んで

新潟県 Dさん (50代 女性)

「ぼ～れぼ～れ」7月号の「“つどい”は知恵の宝庫」を読んで、相談者のお母様の体調も心配ですね。私の父の場合、病院受診が好きでしたが、80歳のお父様を病院受診させたいなら「健康診断受けに病院に行こう」と誘ってみたらどうでしょう？あとは地域包括支援センターに相談して介護認定をもらい、デイサービスやショートステイを利用して、お母様の身体を休ませるのも大事です。

こわさを感じます

神奈川県 Eさん (50代 女性)

終末期の母がコロナにかかり入院した際、誤嚥性肺炎が見つかりました。医師からは「施設にもどり看取った方が良い」と言われましたが、気持ちの整理がつかず、点滴→経管栄養にしてもらっていますが、これで良かったのか悩んでいます。母を失うことに、こわささえ感じています。

私の人生にも深く学びをもたらす出会い

宮崎県 Fさん (50代 女性)

認知症介護指導者として20年、認知症関連の研修講師を務めながら介護福祉士や社会福祉士や精神保健福祉士の資格を取り学んで参りました。ご縁を頂き仲間の皆様にお誘い頂き、入会させて頂くことになりました。

現在の地域包括支援センターでの認知症地域支

援推進員としての業務地においても「家族の会」との連携は欠かせないものと思われまし、私自身の人生にも深く学びをもたらす出会いとなることと思っております。

母が心配です

東京都 Gさん (60代 男性)

私は東京在住ですが、私以外の家族は静岡県に住んでいます。実父が認知症で、実母が介護しています。妹家族が近くに住んでいて、日常的にサポートしてくれています。私は仕事があり、月に1日程度実家に行ってできることをやっている状態です。このため、所属支部は、東京よりも静岡県の支部がいいかと思います。

父の認知症はだんだん進んでいて、以前できていたことがどんどんできなくなってきましたが、よく食べ、体は元気です。実は一番の心配は母の方です。介護うつと思われる状態で、感情の起伏が激しいです。先日父が失禁で布団をぬらしてしまったようで、もうどうしていいかわからないと電話がかかってきました。できるだけ、父から母を離そうとして、ケアマネジャーと相談しながら、デイサービスに行ってもらっています。ショートステイもトライしましたが、いろいろ問題が起きて、あそこはもう二度と行かないとか言い出して、今はデイサービスだけになっています。施設への入所は、父も母も望んでいない状態です。

母の状態を改善したいのですが、おそらく父の認知症をまだ受け止められていないように思います。よく「なさない、なさない」と言ってます。母自身も高齢(86歳)で健康不安(認知症は今のところない)があり、なかなかよい方法がなく、いろいろ情報を求めている中で「家族の会」ホームページにたどり着きました。

つどいなどでいろいろお話ができればと考えています。よろしくお願いします。

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



編集委員／合江 みゆき

山梨県 支部

くすりのリスク

「やまびこの会」で5月9日に株式会社アトム薬局薬剤師の藤巻徹郎氏を迎え、「くすりのリスク」の研修会を行いました。薬は病気を治すがリスクもあり、万能ではなく、年齢と共にリスクが高くなるので正しく知って使うことが大切です、と話されました。

副作用・飲み忘れ・飲み間違い・効きすぎ・効かすぎ・薬同士の相互作用や薬を指示通りに飲んでいるか等。薬が効かない、と自己判断で飲み方を調節すると、薬のリスクを高めてしまいます。

高齢になると、心臓・腎臓・肝臓・血管の働きが若い頃より低下し、排出・解毒・循環が滞ってしまうことで、薬の代謝が遅くなり思わぬ副作用や影響が出ます。いろいろな科を受診すると重複する薬剤

もあり多科受診、多剤併用などで薬剤がぶつかり合うのを避けるために、調剤薬局ではお薬手帳でどんな薬を飲んでい



熱心に話を聞く参加者

るのか把握します。必要に応じて処方した医師と連携し薬の調整など情報共有します。

服用しているお薬と正しく付き合っていけるよう、相談できる「かかりつけ薬剤師^(注)」を持つこと、副作用や重複薬剤、かかりつけ医と調剤薬局・薬剤師との連携などについても、あらためて考える機会になったと松本恭子さんの報告がありました。

注：かかりつけ薬剤師とは患者から薬剤師を指名してもらい毎回同じ薬剤師が「かかりつけ薬剤師」として担当すること。

愛媛県 支部

臨床美術に参加して

5月24日の愛媛県支部総会後に臨床美術士の谷川まゆみ先生や(株)ふゅうちゃあの方の協力の下、4人ずつのグループに分かれ、シンボル画と今の自分の気持ちを描くことで、左脳で描く絵と右脳で描く絵の違いを体験しました。

作品制作の素材はピーマン。アートプログラムに沿って、対象物を見て、手で触れて、匂いを嗅



自然に笑顔がこぼれます

いで五感を刺激しながら、好きな角度で好きな色を使って描きます。先生の言葉がけに、リラックスし、童心に帰って夢中で色

を重ねていきました。完成後は作品にサインを入れて鑑賞会の始まり。「うまい」「上手」という表現は使わず、作品の個性が「どこか」を明確に具体的な言葉で褒めてくださいました。

「認知症の方に左脳を刺激する計算問題などの脳トレをしても、解けないストレスを感じたり、間違えて自尊心が傷ついたりして楽しくない、右脳を刺激するには楽しくないと長く続けられない」。世話人の渡部佳世さんは、実母のデイサービスの「絵しりとり」で自由な発想でユニークな絵を生き生きと描かれ、周りの皆さんからたくさん褒められていた、お母様の様子も書き添えてくださいました。