

本人登場

私らしく  
仲間とともに  
No.240え も り も と は る  
長野県支部 江森 元春さん (88歳)

江森さんは、酪農家の協同組合の立ち上げなどに従事していました。24年前、妻けさ子さんの郷里松本市に移住、夫婦で介護事業を立ち上げ、NPO 法人「峠茶屋」の理事長でした。

2024年にアルツハイマー病初期の診断を受けました。現在は、事業の一線から退き、当事者として、新聞、テレビ、いろいろな場で講演などに活躍しています。今年の全国研究集会 in 北海道でも体験発表の予定です。妻けさ子さんの聞き書き(支部会報も含めて)から、紹介します。(編集委員 松本 律子)

## 認知症の前触れ

2023年頃から物忘れがひどくなったこと、視力障害もあり農機具など機械の操作が難しくなりました。事故を考えると怖くなり、畑仕事は好きでしたが、昨年は一度も畑に足を踏み入れることはありませんでした。

2024年3月、25年間中山間地域で7つの介護保険事業を展開してきた理事長としての役割は終わりにしました。加齢性黄斑変性のために右目の視力を失い、車の運転もできなくなりました。

## アルツハイマー予備軍と診断されて

2024年9月、脳梗塞後の定期受診で海馬が委縮しており、アルツハイマー予備軍だと診断されました。その言葉を聞いたとき、動揺することはありませんでしたが、「予備軍」という言葉に希望をもちました。介護事業活動を通して認知症について理解ができていたからだと思います。

## 妻の励まし〜得意のハーモニカ演奏

妻は私がハーモニカを吹けることを知っていたので、「健康にもいいし、認知症の進行を遅らせることもできる、聞いてくれた人が喜んでくれるよ」と

勧めてくれました。国民学校1年生から始めて80年間、折あるごとに吹いてきました。通っているデイサービスで、披露したところ、目の見えない利用者から「生きていて良かった」と言われ、励まされました。

## 認知症基本法に私の今を重ねて、ハーモニカと共に講演活動

2024年1月認知症基本法が施行されました。2025年5月にある団体からこの法律の解説をしてほしいと、妻に講義の依頼がありました。わかりやすくということ認知症基本理念に私の今の想いを重ねて語りました。その講演が新聞に掲載され、認知症の本人が語ったことが話題になり一躍時の人になりました。オレンジカフェ、サポーター養成、本人ミーティング、講演、テレビの取材など忙しくなりました。小話など交えながらハーモニカの演奏が好評で、皆さんに励まされ生きる力になっています。

特に早期診断・早期対応が大事なことを私の体験を踏まえてお話ししています。

老い先短くなりましたが私にできることを続けたいと思っています。



音に心を込めて

情報  
コーナー

## 本人交流の場 (詳細は各支部まで)

北海道●11月7日(金)13:15~15:30  
本人の「つどい」→かでる2.7  
宮城●11月6・20日(金)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●11月12日(水)13:30~15:00  
若年性認知症の人と家族のつどい「なのはな」→さくらんぼカフェ  
埼玉●11月8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●11月23日(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●11月2日(日)11:00~15:00  
若年性認知症本人と家族のつどい→横浜市二俣川地域ケアプラザ  
岐阜●11月1日(土)13:30~15:30  
あんきの会→多治見市総合福祉センター  
静岡●11月18日(金)10:00~11:50  
若年性のつどい→富士市ロゼシアター  
愛知●11月8日(土)13:00~16:00  
元氣かい→東海市しあわせ村  
三重●11月23日(日)13:30~15:30  
若年のつどい→ステップ四日市  
滋賀●11月11日(水)19:30~20:30  
オンライン若年性認知症の本人・家族交流会「LEAP」(65歳までの認知症の方とその家族)→詳細は支部ホームページ  
兵庫●11月8日(土)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●11月16日(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●11月4日(水)14:00~15:00  
本人グループ・山陰ど真ん中→米子市・わだや小路  
広島●11月8日(土)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●11月15日(土)13:30~15:30  
縁の会(若年性認知症のつどい)→県立総合福祉センター  
長崎●11月15日(土)13:30~15:30  
若年性認知症の人と家族のつどい(諫早市)→小島居諫早病院  
熊本●11月1日(土)13:00~15:00  
若年性のつどい→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

今回は今年の認知症の日・世界アルツハイマーデー啓発リーフレットに活動写真が掲載されました「チームFC(ファクトリー)いわくら」の取り組みを紹介します。地域のなじみの場所での農園活動を中心に、できること・やりたいことをそれぞれの立場で考え、普段の生活の延長として、また社会参加として活動されている報告を松本恵生氏から語っていただきます。

## 第7回

## なじみの場所で社会参加活動を続けよう !!

まつもと しげ お  
京都市岩倉地域包括支援センター 松本 恵生

### ■ チームFCいわくらとは

地域支え合い活動、いわゆるインフォーマルサービスの創出が望まれる中、「こんなことが実現できたらな〜」とイメージをしたのが、区の老人福祉センターで行われているさまざまなイベントでした。老人福祉センターで開催される月間カレンダーには、さまざまな教室やサークル等がぎっしり予定されています。それを見た時に、通いやすい自分たちの地域でも同じようなことができれば要支援・介護の発生率を抑え、悪化防止につながるだろうと考えていました。

また同時期に認知症当事者も地域を支える一員として活躍し、社会参加することを後押しするとともに、認知症サポーターの更なる活躍の場を整備していくチームオレンジの取り組みの推進が打ち出されたのをきっかけに、これまで地域包括支援センターが中心に行ってきた活動(オレンジカフェ・農園倶楽部・朝活(野菜収穫後の袋詰め作業)・作業工房・クッキング・オレンジカフェ等)を【チームFCいわ

くら】として集合させ、センターのコミュニティスペースを開放し、医療・介護従事者、地域住民や認知症サポーターがチームを組み、認知症の人も、そうでない人も、ともに役割を持ち活動する場を目指し、認知症になっても、自分ができること・やりたいことに挑戦し、地域でなじみの関係が継続できる地域づくりに挑戦していくために結成しました。

FCはファクトリーという意味ですが、最近では、岩倉の地域を元気にするファンクラブでもイイのかなと思っています。

### ■ 私たち職員の変化

地域包括支援センターでは、要介護・要支援認定を受け、介護保険サービスにつなげる初期相談が多い機関です。その中で認知症の方の相談は多くを占めています。「最近では家でTVばかり見て足腰も弱ってきた」と、家族の希望でデイサービスにつなげたが、「楽しくないから行きたくない」「座っているだけだった…」と本人は利用拒否をされ、また



毎週木曜日、収穫した野菜の袋づめ作業(朝活)。ご本人、孫・ひ孫との協働作業の様子です

自室に閉じこもってしまうという悪循環。デイサービスの利用拒否を認知症の人の問題とみなしていたかもしれません。

これまでは周囲が無理だと判断し、本人の持っている力に目を向けず、地域とのつながりを断ち切り、なじみのない医療・介護サービスにつなげることを優先してきたのかもしれません。それが診断後の初期の空白の期間を生じさせてしまう一因にもなってしまったと思います。

チームFCいわくらの取り組みを続けていく中で、私たちは、まずサービスありきではなく、ご本人の得意なこと・興味があることをアセスメントし、チームFCいわくらの活動につなげていくことが少しずつですが増えてきました。つなげるための引き出しが増えたといってもイイと思います。

## 新しい認知症観を目指す

これまで、私もそうでしたが、地域で認知症サポーター養成講座を幾度となく開催し、「認知症とは」を語ってきました。「勉強になった!!」と言ってくださる半面、でも「認知症にだけはなりたくない…」「認知症になったら終わり…」という声も多くあり、認知症経験者でない私の伝え方は誤解や偏見を生み出してしまう危険があるんだと反省しました。また、仮に、正しく認知症の理解をしてくれた方が、知識を持ったからといって、必ずしも何かしらの行動変容につながるわけではなく、認知症の人と地域の人がつながる機会が作れずにいました。そうした中、チームFCいわくらの活動は、まず知識ではなく、認知症の人と関わる体験からスタートするため、「認知症の人のイメージが変わった」「私も一緒に活動したい!!」という体験から、認知症に対する学びや行動が生まれてきているように感じます。

## プロフィール



まつもと しげお  
**松本 恵生**  
京都市岩倉地域包括支援センター

昭和44年(1969年)生まれ  
令和3年(2021年) NHK厚生文化事業団認知症とともに生きるまち特別賞  
令和3年(2021年) 厚生労働省老人保健事業認知症の人の希望を叶えるヘルプカードワーキング委員  
令和5年(2023年) NHK厚生文化事業団認知症とともに生きるまち大賞受賞  
令和5年(2023年) 第12回 健康寿命をのぼそう! アワード(介護予防・高齢者生活支援分野) 厚生労働省老健局長 優良賞 受賞  
令和7年(2025年) 厚生労働省老人保健事業認知症の人の行方不明を防ぐ研究事業ワーキング委員

ケアマネジャーをしながら、地域共生社会を目指す活動を模索しています。自分も楽しく地域活動を!! がモットー。

## 認知症バリアフリーをご本人の声とともに

参加されているご本人から、「デイサービスよりずっと楽しい」「ここに來られて幸せだ」「みんなに理解してもらえて、ここに來て活躍できている」という声も聴かせてもらえるようになりました。介護者である家族からも、「チームFCいわくらにつながって自分の気持ちが高まった」と言ってくれる方もいます。認知症のある人、そうでない人、介護者である家族、若い世代の方、ある意味“ごちゃまぜ”で、認知症を他人事ではなく、自分事としてとらえ共生社会を目指したいと思っています。その中で、ご本人から学び、対話することが大切で、その起点となるのがご本人の声になるだろうと感じています。



毎週土曜日、認知症の方もそうでない方も一緒に農園で野菜づくりをしています

次号は、音楽サロンや音楽療法を通して音楽とともに暮らしやすい地域づくりを目指した活動を取り上げます。



• 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

【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。

### もっと早く知りたかった

東京都 Aさん (60代 女性)

3月の集いに参加させて頂き、皆さまのお話を伺って大変勉強になりました。これまで、このような場があることを知らず、もっと早く知りたかったと残念です。できれば今後も皆さんのお話を聞きたいので、どうぞよろしくお願い致します。

また、認知症基本法もできて世間の関心も高まっている今、認知症に関する正しい知識を広めることや認知症本人や家族からの発信は重要だと思っています。この会が様々な啓発活動をなさっていることも素晴らしいと思いました。

### 8月号の「心ゆたかに希望をもつて暮らす」を読んで

東京都 Bさん (男性)

フルイミエコさんの『生きるを励ますアート「臨床美術」』を読みました。「今」に集中することって大事ですね。“染み”ました。

暑さに愚痴っているより、自分が楽しいことを見つけて「集中」いたしたいと存じます。毎号のご編集、ご発行に感謝いたします。

### 認知症について知りたい

奈良県 Cさん (70代 女性)

夫はショートステイにて職員さんに一度軽く手が出て、医療機関に2週間で薬調整後、家に帰れるとお聞きし紹介、病院受診、即入院となり現在7ヶ月に入り何かあれば薬調整。内容面にも少しスッキリしないところもあり、認知症でありながら認知症の薬が出ないのも気になり、少し認知症について知りたいと思い入会させて頂きました。よろしくお願いします。

### 健康を願っています

東京都 Dさん (70代 女性)

夫の排泄の失敗から虐待を疑われる事態が発生した。夫はショートステイ、老人保健施設、認知症専門病院をたらい回しにされた中で廃人のような状態になり、生命の危機になっている。有料老人ホーム入所になれば人の対応で健康がよみがえる事を願っているところです。

### もっといろんな人達と・・・

埼玉県 Eさん (70代 女性)

重度認知症と診断された実母(94歳)。要介護4)と私(娘71歳)の二人暮らしです。うつ病と不安神経症で20年以上精神科に通っていた上に認知症が重なり、複雑な病態と言われています。不安が非常に強い(例:

大文夫?大文夫?と一日100回も200回も言う、私の姿が一瞬でも見えないとひたすら呼び続ける、一人で寝たくないと言いつつ手を繋いで寝る、わからない不安が高じるとパニックになり攻撃的になる、等々)。現在デイサービス、ショートステイ、訪問診療、訪問看護、訪問ヘルパー、訪問歯科等々あらゆるサービスを使って在宅で看ています。生活のほとんどが全介助です。身体介護はそれほど苦にはなりませんが、母在宅時は瞬時も傍らを離れることができず、たまに感情的に爆発しそうになります。

二人だけで暮らしているため、社会との接点と言えばヘルパーさんや看護師さんなど介護関係の方のみ。「壁の中の介護」状態に陥りがちで、それはとても危険なことだと思っています。自治体の認知症サポーター養成講座や介護職を対象とした認知症ケア講座を受講したりしていますが、認知症という共通のキーワードのもと、認知症のご家族を介護中の方、介護体験のある方、介護職、看護職、医療職など多くの方との接点を持ち、知識も増やしていきたいですし、対応の実際など、ご経験上の話も聞きたいと思っています。

最近で一番困っていることは、母が食べなくなってきたことです。これを寿命に向かっていとも考えられますが、かつてロナセンテープで嘔吐し、中止したらおさまったことがあることから、薬の関係もあるかもしれないと思い、医師に相談して減薬中です(現在服用しているのはメマンチン、クエチアピン、デエビゴ、ラメルテオン。頓服にリスペリドン、マイスリー)。これで食欲が戻ってくればよいのですが、認知症も進行していますし、いろいろな要素が絡み合っただけ簡単ではないとも思っています。

## [会員さんのご家族からのお便り]

### 認知症ケアを助けるテクノロジー

米国メイン州 Fさん (10代 女性)

先日、母と一緒に、東京都支部の会員のつどいに参加させていただきました。認知症ケアの様々な専門家や大先輩方にいろいろと教えていただき、励まされ、とても感謝しています。アメリカに留学中ですが、帰国の際には、ぜひまた参加させていただければと思います。

祖父母の認知症ケアを手伝ううちに、将来この分野で貢献できる人間になりたいと考えようになりました。その想いを以下にまとめました。

認知症の祖父母のサポートをする母の負担が次第に増してきて、私も手伝い始めました。認知症ケアの助けになりそうなテクノロジー製品を探して家族に紹介したり、設定を手伝ったりしています。拙いウェブサイトにもまとめてみました。(https://www.ai-cares.org/)

双方向音声カメラで祖母の大好きなマイ・ウェイと一緒に歌ったり、スマートスピーカーで薬の時間を教えたり、AIと会話してもらったりするうちに、テクノロジーが認知症ケアの更なる進化につながる可能性に気がきました。

来年高校を卒業したら、アメリカの大学で老年学や看護学、人間中心設計などを横断的に学ぶつもりです。そして将来、AIやセンサーなどを活用したアンビエントテクノロジー(察する技術)の開発によって、認知症ケアの質向上と負荷軽減に貢献したいと考えています。



※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。

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

## 岐阜県 支部

### 認知症と旅行

8月21日「カフェぼ〜れぼ〜れ」が開かれ、29名が参加されました。ご自身も旅行がお好きな大垣徳洲会病院院長の間瀬隆弘先生は、認知症の人も事前にしっかり準備をしておけば旅行に行くことができると話されました。旅行は認知症予防に効果的で、旅行に行くことのワクワク感やドキドキ感はドーパミンを分泌し、自宅を出て歩くことで前頭葉が鍛えられ、おいしいものを食べたりきれいな景色を見ることでストレスが発散され、旅行を終えてからの達成感により前頭葉が鍛えられ脳の活性化が期待できるとのことです。

旅行へ行くときは①時間に余裕を持ったスケジュールの計画②休憩地点やトイレの確認③かかりつけ医にも旅行への計画を伝え、アドバイスを受ける④宿泊するときには宿泊先に一言声掛けをし出入口の確認の協力を依頼⑤トラベルヘルパーや介護タクシーの利用、といった注意事項について説明されました。



間瀬先生の話に熱心に耳を傾ける参加者

## 長野県 支部

### 絵手紙の暑中見舞い

飯田地区の松永光子さんの報告です。7月10日にスタッフが恒例の絵手紙



会員さんへ涼が届きますように

の「暑中見舞い」を作成し、飯田地区の会員さんにあて名書きをして送りました。

この活動は20年近く続けられていて、現在は世話人が手分けして作成しています。今年は40枚程で毎年楽しみに待っている方もおり、安否確認の役目も果たしています。

会員さんのお手元にはどの絵手紙が届いたでしょうか。

きっと心のこもった絵手紙で「涼」を楽しめたことでしょう。



暑さも和らぐ絵手紙