

本人登場

私らしく  
仲間とともに  
No.242

埼玉県支部

たじま まさゆき  
田嶋 正幸さん (67歳)

田嶋さんは、定年退職後に働き始めた職場で物忘れが続き、上司から「一度検査を受けてみたら」と言われて受診しました。結果、若年性アルツハイマー型認知症と診断を受け、ショックを受けました。その後、若年性認知症サポートセンターとつながり、元気に活躍しています。ご本人と埼玉県支部副代表・オレンジチューター岩田知子さんとの共同の原稿から紹介します。

(編集委員 松本 律子)

## 診断を受けて～「嘘だろう!?!」

2022年6月、64歳の時、医師から言われたときは、嘘だろう嘘であってほしい!! 何かの間違いではないかと、自分に言い聞かせましたが、同時にそれが本当ならと思うと、それはショックですっかり落ち込んでしまいました。妻も子どもたちも、これからのことを考えれば考えるほど暗い気持ちになり、明るく過ごしていた毎日の景色が変わりました。でもまだ身体は元気、毎日の生活は変わらないし、ご飯もおいしい酒も飲める、このまま家にいても仕方ないと、妻と二人でいろいろな相談窓口に行きましたが、なかなか思うところに到達できずにいました。

## 若年性認知症サポートセンターと出会う

そんな時、娘が「お父さんいいところを見つけたよ! 訪問して相談に乗ってくれるって、良かったね」と、埼玉県若年性認知症サポートセンターを見つけてきてくれました。その時は、妻と二人でほっとしました。コーディネーターの方が訪問してくださり、今の自分の気持ちや妻の心配ごとなどを親身に聞いていただき、まだまだ働きたい気持ちを伝えました。

オレンジチューターの岩田知子さんが在籍する深

谷市内の特別養護老人ホームの清掃作業を紹介してもらい、仕事として週2日働くようになりました。仕事は以前と違う内容なので、大変な時はありますが、時にはご利用者に声をかけてもらい、楽しく頑張りがいもあります。できるだけ続けられたらと毎日願っています。

## チームオレンジの一員として～病気は病気、くよくよしても仕方ない!

働き始めると同時に、施設内にあるカフェで、週1回チームオレンジのメンバーとして、妻と二人でボランティア活動をしています。一緒にカフェの手伝いをしているうちに、病気のことも忘れかけることもあります。また、カフェの仲間と麻雀にはまり、一番の楽しみになりました。

2025年9月には、埼玉県オレンジ大使に任命されました。病気は病気、これからのことは想像できない、したくない! 認知症になっても、今を楽しく生きたいと思います。そんな気持ちをオレンジ大使として伝えていきたい! です。



オレンジカフェで麻雀  
(右端が田嶋さん)

情報  
コーナー

## 本人交流の場 (詳細は各支部まで)

北海道●1月5日◎13:15～15:30

本人の「つどい」→かでる2.7

宮城●1月15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●1月21日◎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●1月24日◎13:30～15:30

若年のつどい・飯能→飯能市市民活動センター

神奈川●1月18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●1月10日◎13:30～15:30

あんきの会→多治見市総合福祉センター

静岡●1月13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●1月10日◎13:00～16:00

元気かい→東海市しあわせ村

三重●1月25日◎13:30～15:30

若年のつどい→ステップ四日市

滋賀●1月13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」(65歳までの認知症の方とその家族)

兵庫●1月10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●1月18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●1月6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

広島●1月10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

長崎●1月17日◎13:30～15:30

若年性認知症の人と家族のつどい(諫早市)→小鳥居諫早病院

熊本●1月10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

最近、本は紙面で読まれているでしょうか。書店の減少、電子書籍の普及で読まれることが少なくなっているかもしれません。ですが紙の質感に触れ読書を楽しむ方も多いと思います。その中で道しるべとなる「しおり」は目立たないかもしれませんが、本・読書と一体になり活用されています。そのしおりにご本人が絵を描き、思いを言葉に込め広める活動をされている千葉市の取り組みを中村都夏夫氏からご紹介いただきます。

## 第9回

## しおりに本人の思いをのせて

千葉市保健福祉局健康福祉部地域包括ケア推進課 主査

中村 都夏夫

### ■ 認知症啓発イベントの開催と本人参加

千葉市では2015年度から毎年9月に認知症啓発イベントを開催しています。このイベントは、千葉市と包括連携協定を締結しているイオン株式会社とエーザイ株式会社との共催により始まり、多くの関係機関のご理解とご協力のもと、コロナ禍の中でも中断することなく継続しております。「認知症の人と家族の会」千葉県支部の皆様にも毎年多大なるご協力をいただいておりますこと、この場を借りて厚くお礼申し上げます。

2025年度は9月7日(日)にイオンモール幕張新都心で開催し、VR体験や耳の聞こえの相談などさまざまなブースを設け、562名に会場いただきました。ショッピングモールでの開催ということで、普段は認知症について触れる機会の少ない若い世代や親子連れの方々にも認知症を知っていただくきっかけになったと

感じています。

イベントの内容は毎年見直しを行っていますが、単なる体験や展示等で終わりとらないよう、「認知症の方ご本人の声・思いを広く伝えていきたい」ということを常に意識しています。これまでに、漫画家の蛭子能収さんの講演会といった企画も実施しましたが、2021年度からの取り組みとして、ご本人の思いがこもった言葉や絵を本のしおりにして、イベント来場者に配布することを始めました。当初はご協力を得られる方が少なく作成にも苦慮しましたが、年を追うごとに取り組みの輪が広がっていくのを感じました。

### ■ 「しおりの会」の活動

2023年度からはこの取り組みを「しおりの会」と名付け、千葉市役所に毎月ご本人・ご家族と認知症地域支援推進員を中心とした協力者に集まっていただき、言葉の選定や絵の作成、そ



作成風景

してしおりのひもをつ  
けるところまで、皆が  
一緒になってしおりを  
作っています(印刷作  
業だけは市職員が行  
います)。毎回楽しくにぎやかにお話をしながら  
作成を進め、素敵なしおりができあがります。

しおりの配布にあたっては、ご本人の背景や  
言葉・絵に込められた思いを補足するコメントを  
つけて、しおりと一緒に袋に入れて来場者に渡  
しており、より理解が深まるよう工夫をしていま  
す。来場者アンケートでは、「認知症の方の思い  
が伝わった」「認知症へのイメージが変わった」  
といった感想をいただき、非常に意味のある取  
り組みであると感じています。また、しおりはイ  
ベント会場の近くにある蔦屋書店やスターバッ  
クスコーヒー、郵便局のご協力を得て、それぞ  
れの店舗の利用者の方にもお配りしました。

なお、しおりの会は本人ミーティングとしても  
活動しており、9月のイベント終了後も定期開催  
して、ご本人たちと色々なお話をして盛り上がっ  
ています。しおり作りはこれからも継続してい  
きたいと思っており、ご本人やご家族と一緒に取  
組めることを今後も楽しみにしております。

## しおりの会に参加したご本人からのコメント

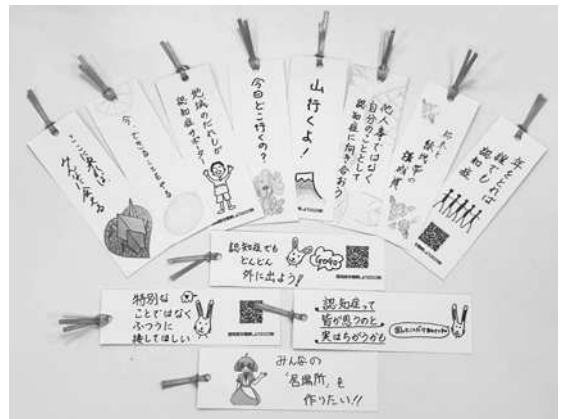
- ・自分の世代から子たちの世代に思いをつないでいきたい。認知症のことを伝えていくことができればと思っています。(Iさん、80代)
- ・認知症になったら何もできなくなる、と思われたくない。実は自分も認知症と診断された当初はそう感じていた。車は乗れなくなったけど、外出はできるし普通に生活できている。認知症でない人と同じように接してもらいたい。(Sさん、60代)
- ・若い世代でまだ親の介護に携わっていないよ

## プロフィール



なかむら つげ お  
**中村 都夏夫**  
千葉市保健福祉局健康福祉  
部地域包括ケア推進課  
主査

千葉市保健福祉局健康福祉部地域包括ケア推進課の認知症対策班主査として2022年度から所属。認知症地域支援推進員、キャラバン・メイトとしても活動。



しおり (2025年度作成)

うな人にも認知症を正しく理解してもらいたい。認知症という言葉だけがひとり歩きしないようにしたい。(Oさん、40代)


しおりの言葉とイラストはアルツハイマー型認知症と診断された80代の男性が絵と言葉を書いてくれました。

ここに来れば  
みんなに会える



本人ミーティングでサポーターさんが作成した折り鶴を見てイメージが湧いたそうです。本人ミーティングの場で「こうなっちゃっても、ここにいていいんだって思える」と話されていました。

ひとりでも多くの方が認知症について正しく理解することが認知症の方やご家族の支えになります。

千葉市認知症ナビ  で検索♪



しおりに添付して配布したメッセージ

次号は動物と触れ合うことで暮らしや生活がいきいきとなる取り組みや声を紹介する予定です。



## ✉ 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。

## 9月号「こわさを感じます」を読んで

神奈川県 Aさん (60代 女性)

私は14年前に、9年近く母と共に認知症の父を在宅介護からいろいろな施設で看てもらって、最後は誤嚥性肺炎で病院で看取りました。

また、現在90歳になる母が施設におり、認知症になって3年が経ちます。私も将来、母を失う怖さをひしひしと感じております。

父が入院した際はどうやったら施設に元の状態ですぐ戻る事ができるか、ということしか考えておりませんでした。経管栄養を行っていましたが、今思えばもっと早く経管栄養もせず、楽に亡くなるようにできれば良かったのかもしれない。ゼリー食にトライしてほしいと頼んだことで、誤嚥性肺炎を繰り返してしまい、楽にしてあげたい気持ちとは逆行していたことが悔やまれます。

私は一人っ子で、母も妹を早くに亡くし、一人っ子2代で母方に親族はおらず子どももおらず、私は将来、母を失った悲しみを私一人で抱えることになります。

毎日のように母と連絡をしつつ、この会話が将来なくなるんだ、と言い聞かせておりますが、同じ一人っ子の知人の、母は死に向かっているんだから受け入れることにした、という言葉思い出したりしております。一方で、「その時」の事を想像すると今も涙が浮かんできます。

## 私の経験、知識が役に立てば

新潟県 Bさん (50代 女性)

ここ10年ちょっと義父母の介護を在宅でしており、昨年義父を看取りました。自分自身は介護職の経験もあり、介護関係の仲間も多いため、さまざまなサービスにつなげていただき、協力してくれる家族などにも恵まれているので、比較的余裕を持って介護をできていると思うのですが、情報が上手く伝わらず苦労されているご家族のお話を伺う機会が多く、自分の経験や知識がこれから介護を担っていく方、今苦労していらっしゃる方のヒントや手助けになればと思い、「家族の会」に参加させて頂こうと入会の申し込みをさせていただきました。

## 趣旨に賛同しました

静岡県 Cさん (70代 男性)

歯科医師です。口腔担当医として訪問診療をしております。グループホーム等で認知症になられた方を診ております。認知症の進み具合により、食卓に並んだ食事を食べ物として認識できなくなった患者様を診ていて、そうなる前に防げる方法はないかと考えておりましたところ、知人からの声が掛かり、この会の趣旨に賛同し入会させて頂きました。

## 一人で悩まないで

東京都 Dさん (40代 女性)

私は元介護士・ケアマネジャーとして、そして一人の家族として長年認知症と向き合ってきました。認知症は決して特別な病気ではありません。家族が認知症になったとき、私たちは不安になり、戸惑い、孤独を感じます。そんなときに、同じ思いをしてきた人たちとつながり、気持ちや情報を共有できるというのは、本当に大きな支えになります。だから私は、認知症とともに生きる家族の声に寄り添うこの活動を、心から応援したいと思っています。

一人で悩まないでほしい。誰かの経験が誰かの救いになる。そう信じて、私も声をあげていきたいと思っています。

## 家族に寄り添える制度を

東京都 Eさん (50代 男性)

母が認知症になって初めて、家族の辛さや思い、制度の隙間や支援の不足を肌で感じました。

だからこそ、現場の声を国政に届ける責任があると感じています。認知症の家族を持つ人々は、孤立しがちで情報や支援も十分ではありません。自分の経験を活かして、そうした家族に寄り添える制度を考えていきたいという思いから入会をさせて頂きました。

職業上の立場を活かして、認知症ケア・介護支援・地域医療の改善など、具体的な政策提言をしていく所存です。また、高齢社会の中で、認知症は誰にとっても他人事ではありません。認知症は特別なことではないと伝えたいです。自分の母も認知症ですと語ることで、偏見を和らげたいと同時に、同じ立場の人に一人ではないことを伝えたいという思いです。

## 医療面でのアドバイスと ご家族の経験談を

愛知県 Fさん (70代 女性)

夫を自宅で介護していたが入浴、歯磨き、トイレなどの拒否が強く、訪問看護師さんの手にも負えなくなった。体格が大きいのでトイレ誘導やベッドから起こすことが私一人ではできなくなり、2025年3月にグループホームへの入所を決意。

初めは暴言、暴力、「徘徊」がひどかったが薬の調整や環境に慣れたこともありだいぶ落ち着いてきたが、1ヶ月近く前から仙骨座りになる。症状はどんどん悪化して、今では自立歩行が困難になり、一日の大半は車椅子に座っていることが多くなった。

入所時、面会に行った時は20分くらい一緒に施設の近くを散歩したり、施設内の階段を上り下りしていたのに、入所から4ヶ月での変化の大きさに驚くばかり。

施設では安全性と人手不足で車椅子に拘束されていることが多いようで、できれば自宅介護をしたいが私一人では立ち上がらせることもできず、24時間複数の人手が必要なので自宅介護は難しい。

仙骨座りの対応や自宅介護のノウハウ、施設利用の経験談など医療面でのアドバイスとご家族の経験談をお聞きしたいと思い入会を決めました。



※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

## 長野県 支部

### 「信州オレンジサミット」と「家族の権利宣言」

9月27日、松本市で「信州オレンジサミット 2025 in 松本〜認知症とともに笑顔で暮らす街を〜」が開催されました。参加者は約180名、映画『オレンジ・ランプ』上映後、当事者や家族、専門職らが登壇しました。若年性認知症の高橋あけみさんは、ピアサポートの重要性や、「認知症になると何もできなくなるという偏見をなくしたい」と話されました。家族の青木恭子さんは、映画のモデルとなった丹野智文さんの「家族が先回りしない」という言葉に、「夫を『しっかりコントロールすることが守ることだ』と信じていた意識が変わった。本人にもできることがたくさんある」などと参加者に訴えました。当

事者・家族の「生の声」を聴き、「共生社会」のあり方を深く考える一日となりました。

「認知症の人を支える私たち家族自身の尊厳と人権が守られ、認知症とともに生きる本人と家族の願いが社会全体の共通認識へと変わるよう、この活動を続け、『認知症の人とともにある家族の権利宣言』を身近なところから意識を変えていく一歩としてください」と、長野県支部代表の伝田景光さんがまとめられました。



当事者の方や家族の想いが語られました

## 滋賀県 支部

### わたSHIGA輝く国スポ・障スポ2025で認知症啓発

9月28日「わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ 2025」の開会式が彦根市の平和堂 HATO スタジアムで行われました。全国から参加されている選手団、おもてなし演技でパフォーマンスを提供される方・観客・関係者等1万人以上の参加があり、会場に設置されたさまざまなブースも多く参加者で賑わっていました。

滋賀県医療福祉推進課と共催で行った「家族の会」の認知症啓発コーナーのブースでは、大塚製薬株式会社協力による認知症ケア支援 VR 体験、福祉関係ブースと連携したスタンプラリー、認知症啓発の声かけ・パンフレットの配布等を行いました。多くの来場者で、用意して

いた配付資料が午前中にはほぼ配付終了。うれしくも困ったこととなりました。認知症当事者の方が新聞広告で作られたごみ箱ボックスもお配りし、皆さんに喜んでいただくことができました。

スポーツの祭典の場でしたが、福祉ボランティアの方、さまざまな活動をされている方も多く参加されていて、認知症の啓発、世界アルツハイマーデーのPRにも取り組むことができましたと、澤幸子さんが報告されました。



ブースにはたくさんの人が訪れました