本人登場

私らしく仲間とともに No.243

徳島県支部　中林（なかばやし） 美子（よしこ）さん（71 歳）

中林さんは、64歳で診断を受けました。ほどなく、あいの会（徳島県支部本人交流会）に知人の紹介で参加し、「認知症の人と家族の会」と出会いました。2025年、山中しのぶさんの講演会に登壇するなど、認知症をオープンにしています。歌が得意で、徳島県支部の歌姫。いつも変わらない美声と持ち前の明るさで、認知症とともに歩んでいます。大下直樹徳島県支部代表の聞き書きから、紹介します。　（編集委員　松本 律子）

突然意識をなくして…

認知症グループホームの介護職員として働いていた7年前のある日のことです。夜勤から帰り、少し休んでから友人の所へ出かけるつもりでいました。ところが突然、意識をなくしたのでしょう。気づくと玄関で倒れていたのです。後日、総合病院で検査を受けた結果、アルツハイマー病の初期と告知されました。医師から、「仕事は辞めなさい」と言われたので、介護の仕事は退職しました。私は、認知症の母を長年介護した経験があったので、なぜか冷静に受け止められました。

夫の支えと「折り鶴」のリハビリ

夫も、何かあった時にすぐ対応できるようにと、長年営んできた理髪店をたたみ、融通のきく職種に転職しました。私は、家で一人過ごしていても手持ち無沙汰だし、リハビリになればと鶴を折り始めました。それも小さい鶴が脳を刺激していいかなと思い、折り紙を4つに切りコツコツ折って、少したまると「認知症の人と家族の会」に届けています。それで、毎年の世界アルツハイマーデー街頭啓発物品に、私の書いたメッセージと共に折り鶴を添えています。一体何羽の鶴が私の手から飛び立っていったのかわかりませんが、認知症の理解につながればいいなと祈っています。

リーフレットを配って談笑（左が中林さん）

「くよくよしない」をモットーに

小学校から高校まで同じ学校に通った親友には、認知症であることを伝えても、変わらぬ友情で誘ってくれ、本当に嬉しいです。徳島少年少女合唱団の1期生だった私は、今でも歌うことが大好きで、友人たちとのカラオケが楽しみです。

2025 年9月には、山中しのぶさんの講演の後に、大下支部代表と、とくしま希望大使の後藤美弥子さんと共に登壇し、自然の流れで話している自分がいました。話したことは忘れましたが、くよくよしないのがモットーの私。

今、私の折った折り鶴を千羽鶴にして広島に納めに行こうと、みんなで話しています。その時には、広島の当事者の皆さんにもお会いするのが夢です。

メッセージに折り鶴を添えて

情報コーナー　本人交流の場（詳細は各支部まで）

北海道◉2月2日㊊13:15～15:00
本人の「つどい」→かでる2.7

宮城◉2月5・19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◉2月19日㊍14:00～15:30
若年性認知症の人と家族のつどい「なのはな」→篠田総合病院

茨城◉2月28日㊏13:00～15:00
本人交流会→ひたち野リフレ

埼玉◉2月21日㊏13:30～15:30
若年のつどい・上尾→社会福祉法人あげお福祉会

千葉◉2月11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◉2月21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◉2月7日㊏13:30～15:30
あんきの会→多治見市総合福祉センター

静岡◉2月10日㊋10:00～11:50
ご本人達のつどい→富士市文化会館ロゼシアター

愛知◉2月14日㊏13:30～16:00
元気かい→東海市しあわせ村

滋賀◉2月10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）

兵庫◉2月14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◉2月15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りゅうじん

鳥取◉2月3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◉2月15日㊐13:00～15:00
若年のつどい（カムカム）→宍道湖自然館ゴビウス

岡山◉2月28日㊏10:30～14:00
ひまわりの会→総社市清音福祉センター

広島◉2月14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◉2月7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

動物たちが身近にいる暮らしは、心の豊かさや生活の質の向上につながるとも言われています。ペットと暮らしている世帯は約2割という民間会社の調査結果が発表されています。日本社会においてペットが家族の一員となっている中、高齢者や認知症の方、介護家族とともに暮らすケースも増えています。今回は高齢者の住まいで動物たちと交流している取り組み、自宅でペットとともに暮らしている声を紹介します。

第10回　アニマルセラピー（動物療法）について

医療法人社団心司会　理事長
介護老人保健施設しょうわ　施設長
佐藤 龍司

一般的なアニマルセラピーは、専門スタッフやボランティアが、病院や施設に犬や猫、ウサギなどの動物を連れて訪問します。患者、利用者が動物を膝の上に乗せたり、撫でたりすることで、普段の生活と違う場面を通して、興味や関心、癒しなど精神機能に働きかける活動、療法です。

アニマルセラピーを行うにあたっては、特に衛生管理が問題になります。しかし、わたしも自宅でマルチーズと一緒に生活していますが、定期的に獣医さんの診察を受け、予防注射などを行う程度です。過度な管理はかえって自由を制限するのではないかなと思います。

さて、「介護老人保健施設しょうわ」はどうかというと、施設内に大型犬（ラブラドールレトリバー2頭、シェパード1頭）から中型犬（ホワイトテリア）小型犬（マルチーズ2頭）が放し飼いになっています。（原稿を書く少し前キャバリアが1頭亡くなりました）

すべての犬は訓練を受けていて、蹴とばされたり、強く叩かれたりなど嫌なことをされなければ、吠えたり、噛みついたりすることはなく、散歩するときにはリーダーウオーク※ができます。

昼食時間はつながれていますが、それ以外の時間は、大型犬は天気のいい日の午前中は外にいて、利用者と散歩することが仕事になっています。午後からは施設内を歩き回って、テーブルの上のおやつをこっそり食べたりします。また、中型犬、小型犬は朝から施設内を歩き回っています。可愛がってくれる利用者がいるとずっとそばに付いていたりします。

みんなでお散歩（しょうわホームページより転載）

プロフィール

さとう　りゅうじ
佐藤 龍司
医療法人社団心司会　理事長
介護老人保健施設しょうわ
施設長

1998年　介護老人保健施設しょうわ　開設
現在に至る
日本老年精神医学会　専門医･指導医
日本認知症学会　　専門医･指導医

利用者はお気に入りの犬におやつをあげるために、ジャーキーを持参したり、お菓子を持ってきたりします。わざわざ買い物に行く利用者もいます。

日常的に犬がいる環境の中で、犬も利用者も好きな時にふれあい、離れたくなったら離れる。お互いがほど良い距離感で共生しています。

世間では〇〇療法が認知症の予防、治療に良いと言われます。例えば運動療法、学習療法、音楽療法、芸術療法、園芸療法などなど。

しょうわでもアニマルセラピーの他にもいろいろな活動を提供していますが、認知症の利用者にとって、どの療法もそれを「目的」にしてはいけません。あくまで人と人が関わるための「手段」だということを忘れてはいけません。「絵画がいいから」「学習がいいから」とそれにしがみつくと、多くの認知症は進行性ですから、必ず思うようにできなくなります。その時に「なんでできなくなったのか」と焦り、できなくなったことを責め、結果介護者が自分を責めるようになっては本末転倒です。

しょうわではすべての活動は人と人が関わるための手段と考えています。どの療法が良いのではなく、その人が楽しめて、周りの人と関係が持てることが大切だと考えています。

アニマルセラピーもその手段の一つと考えていただければ幸いです。

※人と犬が歩調を合わせて歩くこと。

認知症の夫と愛犬三匹と私

“おとうさん”の膝と足を温め中

我が家には人なつこくてフレンドリーな母親犬のとこちゃん、ボール遊びがと～っても好きな、とーまくん、甘えん坊ですが色々な仕草をして楽しませてくれる、こーたくんの三匹がいて自分では動けない夫のおなかに乗り、腹筋を鍛えながら顔のマッサージと同時に発声の手助けをするのが日課となっています。

また、車椅子に座っている夫の細くなった太ももに上手に座り、温めてくれたりと、常に何かしら触れ合うことで夫の表情も穏やかになり、いつもいい顔をしています。

夫に関わってくださる方々が毎日のように来られますが、三匹がそれぞれに応対してくれて笑いが絶えません。このにぎやかな声を聞くのも夫にとっていい刺激になっていると思います。

また、介護する私の傍にいつも居て、夜中に何回か痰の吸引をする時も、一緒に起きて見守ってくれて、終わると一緒にベットに入って寝る。その寝顔に癒やされ救われます。認知症と診断されてから21年、これからも在宅介護を続けて行く上で愛犬達の存在はとても大きなもので、毎日楽しませてもらいながら明るい介護で過ごしています。

（奈良県支部　大和 和子）

次号は介護者（ケアラー）が元気にいきいきと暮らすことで、よりよいケアにつなげる取り組みを取り上げる予定です。

会員さんからのお便り

お便りお待ちしています！
〒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。

遠距離だから

東京都　Aさん　（60代　女性）

娘の私は遠方におり、母は94歳の父と二人暮らし。介護サービスについて何度か話し合い、また、施設入居も検討していたが、母が拒絶していて実現しなかった。夫婦仲が良くなかったことについて、だんだんと興奮が抑えきれなくなり、今年になって父も入院。母のほぼ一人暮らしは難しいから、なんとか自費の福祉ヘルパーさんの力で生活。入院から施設につなぎたいが、なかなかうまくいかない。遠方におり、週一回帰るのが精一杯なので、できたらショートステイでも施設に入ってほしい。

直接の声を知りたい、聞きたい

岐阜県　Bさん　（30代　女性）

看護師として病院で働いていますが、認知症を持つ方への勝手なイメージを持ったり、勝手な支援をしてしまわないように、ご本人やご家族の方の直接の声を知りたい、聞きたい、という思いで入会したいと思いました。よろしくお願いいたします。

同じ悩みを持つ方々と

愛知県　Cさん　（60代　男性）

妻と一緒に義母の介護をしています。妻が付きっきりで介護をしています。私は、主に家事と外出時の車移動を担当しています。夜は、帰宅願望が激しいため一緒に居るのがつらいです。妻が外泊する機会がないため、今回旅行※に応募しました。同じ悩みを持つ方々との交流のため入会を希望します。

※愛知県支部で開催した研修旅行

迷ったときの心の頼りに

大阪府　Dさん　（60代　女性）

実母は物忘れが強くなり、自分が置かれている状況を理解することも難しくなっています。約束を忘れて、ご近所にご迷惑をおかけすることもしばしば。「頭がもやもやする」と言い、濡れたタオルを頭にのせているのを見た時に「あぁ、かなりつらいんだな」と感じた次第です。

これからオレンジチームと相談しながら、診断とケアについて検討していこうと思っています。今は、物忘れの不安を少しでも緩和してあげられたらと思い、帰省の回数を増やそうか、休職しようか迷っています。迷ったときに、何かお話が聞けたり、私の心の頼りになってもらいたいと思い入会を考えました。

ひとりで両親を

沖縄県　Eさん　（40代　男性）

92歳の父に認知症の症状があり、受け答えや会話などはある程度できますが、幻視、幻聴、被害妄想（家族が危害に遭う等）が

ひどく、「徘徊」は今のところそれほどありませんが、住居である2階から外階段を使って1階の道路沿いまで出てしまったことが多々あります。深夜にもそのような行動を取るので、階段などで転倒を繰り返し、ついには大腿骨付け根を骨折し、急性期病院、リハビリ病院への入院を経て、現在、介護老人保健施設におります。今後は、在宅に進む方向ですが、再び同じ状況にならないよう、本人と相談した上で階段を自由に使用しないよう、自宅に門扉を取り付けるつもりです。

また父は母（87歳）との二人暮らしで、母の方にも強い認知症の症状が見られます。しかし母自身が医療機関への受診を頑なに拒否するので、介護認定等も得られず、この先どのように対応したらいいのか、悩んでおります。母は調理などはまだできる状態ですが、火の扱いが危なっかしく、5月にコンロの調子が悪くなった機会に、近くに住んでいる息子の私が昼にまとめて食事をつくるようになりました。

父については、本来であれば、有料老人ホームに入れてもいい段階だと考えますが、まだ歩ける状態であることと、母親にとっても、できるだけ父と一緒にいた方がいいと考え、いろいろ検討した結果、介護老人保健施設後は、在宅に移る方向で決めつつあります。ただ、私一人で両親の世話をしなければならない状況を考えると、心身両面において、なかなか苦しい状況です。

若年認知症家族会で活動

東京都　Fさん　（70代　男性）

現在若年認知症家族会、陽だまりの輪で交流会やオレンジカフェを開催しています。

どんな活動をされているのか知りたいと思い入会を希望しました。また連帯することは重要とも考えています。

交流会は月一回行っています。そのうち年に一回一泊旅行を実施しています。基本的には本人と介護者は別の部屋にして、本人は2人の看護師等が2人ずつついて行うようにしています。また年に一回日帰り散策を行っています。

それ以外は全体会でイベントやレクリエーションをしています。その後、本人組と家族組に分かれ、本人組はレクリエーションや天気が良ければ散歩に行ったりしています。

家族組は現在の状況や悩みごとや聴きたいことを出していただき、専門家や経験者からのアドバイスを行っています。

認知症の理解を

沖縄県　Gさん　（女性）

認知症の家族の集まりで、「認知症」と言われ困惑したとの発言をよく聞きます。また、急激に認知機能が低下した主人が、今後どのような経過をたどるのか心構えもしておきたい。そんなことから、認知症関連の本を読むなかで、奥野修司著『認知症は病気ではない』（文春新書）は「認知症」のとらえ方に一石を投じる内容だと思います。

特に「認知症」がいつから「病気」になったかの経過を知ることは、今後の「認知症」関連の施策動向を見る上で注視する点だと思います。

この本の結論は、認知症は「加齢に伴う脳病変」からの老化現象であり、誰もが認知症になる可能性があると認めれば、認知症への差別、偏見がうすらぐと。

認知症本人・家族だからこそ認知症を理解し、広めようではありませんか。

※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

山形県支部 交流・研修会の報告

SOMPO 福祉財団助成による、交流・研修会が 11 月 1 日に山形県村山市のクアハウス碁点で開催され、24名が参加しました。研修では村山地区で活動されている工藤美恵子さんから「ピアサポート活動について」の発表がありました。工藤さんのところでは「つどい」のほか「みんなでおうちごはん」「健口教室」「家族介護教室」「居場所づくり」「認知症の理解・普及」「会報発行」の多世代交流居場所つくりの活動に取り組み、あちこちから『すごいね～』の声が聞こえました。

その後、五十嵐元徳支部代表から「ピアサポート活動　実態調査事業報告書」についての説明があり、「空白の時間」と言われる「支援のない診断後の時間」や近況について話され、4グループに分かれて自由トークを行いました。庄内・村山・山形・置場地区が集い「つどい」の様子についても理解を深めました。

グループワークで理解を深める

今回、製薬会社の職員も参加され、自由トークの時間には一緒に話し合われたことを共有してくださいました。

藤倉純子支部副代表から、大変有意義な一日を過ごせたとの報告がありました。

千葉県支部 介護・認知症なんでも電話相談

11 月 11 日は「いい介護の日」で毎年、中央社会保障推進協議会が全国を対象として「介護・認知症なんでも無料電話相談」を実施されています。今年は 15 回目になり、11 月 10 日に「認知症の人と家族の会」も協力し、フリーダイヤルの相談を 10 時から 17 時まで受けました。33 都道府県、45 ヵ所に電話相談窓口を開設。千葉県ではケアマネジャー 6 名と共に千葉県支部も 2 名が相談にあたりました。

電話越しの声に寄り添う

新聞の掲載もあり、この日を待っていた方から 10 時すぐにベルが鳴り、緊張しつつお話を伺いました。

内容は「介護に疲れた」「先々が心配」「独居が困難になって大変」等の切実な相談が寄せられました。千葉県では 11 月 11 日の「介護の日」とずれたことやニュースやラジオでの報道が少なかったためか相談件数は 6 件で、例年より少なかったと、数年関わっている世話人の荒川紀子さんより報告がありました。