

本人登場

私らしく
仲間とともに
No. 245

大分県支部 **しもだ てつや**
下田 哲也さん (61 歳)



下田さんは、2023年10月号に登場されました。赴任先のマレーシアで、アルツハイマー型認知症の診断を受けました。その後、帰国し「認知症の人と家族の会」につながり、2022年に「大分県希望大使」に任命され、県内で活躍中です。いただいた原稿から紹介します。

(編集委員 松本 律子)

2018年2月 MCI (軽度認知障害) の診断

53歳でした。マレーシアで暮らして24年が過ぎた頃、東京の上場企業にヘッドハントされ、シンガポール支社長として赴任しました。「新しく来たボスはおかしい」という現地社員の声を聞いた上司の常務に促され、現地の脳神経外科クリニックを受診し、物忘れテストでMCIと診断されました。MCIって何？物忘れテストのスコアが低い？水をたくさん飲め？自覚症状は無い、まだまだ頭は大丈夫だと思っただけでしたが、解雇されました。

翌年5月アルツハイマー型認知症と診断

その後、現地工場責任者として入社したマレーシア、ペナン州にある日系製造工場で、前任者との業務引継ぎ期間中に検査を促され、脳神経外科専門医を受診しました。脳MRI検査で萎縮を確認。アルツハイマー型認知症と診断されました。

映像を見ながら頭蓋骨と脳との間に隙間がある萎縮状況を克明に説明されました。…確かに自分の脳が小さくなっている。だからいろいろな問題を引き起こしてきたのか！なるほど…ガッテン感が生まれてショックはあまり感じなかったです。「何故自分なのか？」しかし、「なってしまったのなら仕方がない。どうやってこれから生きるかを考えよう…」という

気持ちになれた映像でした。

故郷大分に帰国～今は、体験を伝える

新型コロナウイルス感染症の蔓延で故郷への帰国を決意。大分県支部が地元で「家族の集い」を開催しており、母親が参加し、病状に関するいろいろな情報に触れたことで、おだやかに接してできるようになりました。私も入会し、毎月の会報が届くのを楽しみにしています。「認知症の人と家族の会」で認知症について多くのことを学び、母親をはじめ弟家族たちも病気を理解してくれたおかげで、おだやかに過ごすことができます。

現在は就労支援B型作業所に通所し、認知症以外の不調を抱えた幅広い年代の方たちと交流。みんな頑張ってるのだから、自分も更に落ち着いて過ごせるようになりたい。2022年度に「大分県希望大使」に任命され、県内各地で「なる時はなる」「しかし、なっても大丈夫」という自分の体験を伝えています。



認知症サポーター養成講座の講師として (右端)

情報
コーナー

本人交流の場 (詳細は各支部まで)

北海道●4月6日◎13:15～15:00

本人の「つどい」→かでの2.7

宮城●4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

茨城●4月25日◎13:00～15:00

オレンジミーティング→ひたち野リフレ

埼玉●4月18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

神奈川●4月19日◎11:00～15:00

若年性認知症よこはま南部のつどい「笑風の会」→本郷台駅前地域ケアプラザ

岐阜●4月4日◎13:30～15:30

あんきの会→多治見市総合福祉センター

滋賀●4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)

和歌山●4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

広島●4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

徳島●4月26日◎10:00～14:00

あいの会(本人交流会)→渋野公民館



心ゆたかに 希望をもって 暮らす

今年度の連載では、「心ゆたかに希望をもって暮らす」をタイトルに、希望をもって、幸せを感じ、心地よく、生き生きと暮らすことをテーマに、趣味や好きなこと、できること取り組みや活動をされている個人、団体、自治体、企業の方から語っていただき紹介しました。

最終回は編集委員会としての総括的な話題と当会取り組みを紹介し2025年度のまとめいたします。

第12回

好きなこと・できることを続け生き生きと…

公益社団法人認知症のひと家族の会 会報編集委員長

芦野 正憲

連載1年の振り返り

病気になったり、介護が生活にあったりすると、趣味や好きだったことが精神的、身体的にも時間的にもできにくくなる場合があります。今年度の連載テーマはどんな立場になっても、どんな時でも自分の好きなことやできることを大切にしたい話題や取り組みをつないできました。

今回の連載を企画し、執筆者からの生き生きとした活動に触れる中で、いくつかのキーワードが頭をよぎりました。QOL、ウェルビーイング、マインドフルネスといった専門職的な視点の言葉はもちろんですが、小確幸^{しょうかつこう}*1、推し活^{おしごと}*2、エモい^{えもい}*3、マイブーム^{まいぶーむ}*4、といった感覚を持つことも日常生活を楽しく、豊かにしてくれる、と感じています。

以下、今年度連載タイトルを掲載します。再度確認したい話題がありましたら、会報を手に取り記事をお読みください。

- 4 認知症のある人の感情の豊かさについて 恩蔵絢子氏
- 5 これでいいのだバンドのお話 宇田英幸氏
- 6 介護施設で演劇の稽古 菅原直樹氏
- 7 投げて・打って・走って、笑顔になろう 下村 彰宏氏
- 8 生きるを励ますアート「臨床美術」 フルイ ミエコ氏
- 9 心と体を癒やす笑いの力 大平哲也氏
- 10 なじみの場所で社会参加活動を続けよう!! 松本恵生氏
- 11 一緒に、歌いましょう 磯上朋子氏
- 12 しおりに本人の思いをのせて 中村都夏 夫氏
- 1 アニマルセラピー（動物療法）について 佐藤龍司氏／認知症の夫と愛犬三匹と私 大和和子氏
- 2 家族が元気になると認知症の人が輝く 尾之内直美氏／介護する家族の人生をあきらめない 和田誠氏

いつでも楽しみがあればゆたかな気持ちに

わたしも認知症の方とギターや歌と一緒に活動する機会が年1回あります。また芝居や映画を見て心に響くことがあったり、落語を聴いたり、漫画を読んで笑ったりして楽しむこともあります。宇宙や天文学というテーマも、数年前まで関心がなかったのですが、認知症の知人がボランティアをやっているの、最近では講演会に出掛けるようになりました。好きなことや趣味を続け、新たに興味を持つことは、生活をゆたかにし、他の方にも影響を与えるのでは、という気がしています。

会員からもインターネット経由で連載記事の感想がありました。4月号の恩蔵絢子さんの「認知症のある人の感情の豊かさについて」についてです。家族の介護をしている会員の方から、「いつも感じていたことですが、うまく言葉で表すことができなかつた感情を、恩蔵さんの体験・想いから納得できる言葉として伝わり、励まされました。」という感想でした。

皆さんからも今年度の連載含め会報についてのご意見やご感想をお寄せください。インターネットから、P.24読者アンケートの二次元コードから、或いは本部事務局へのメールやお手紙でもお寄せください。

- ※1:作家である村上春樹氏のエッセイにある「小さいけれど確かな幸せ」という意図の言葉。
- ※2:好きなアーティストやキャラクターを応援し、関連する場所に出かけたりするなどの活動。
- ※3:心に響く・感情が揺さぶられる瞬間を表す言葉でエモーショナルが語源といわれています。
- ※4:タレントのみうらじゅん氏が提唱した、自分の中でだけ流行しているものや活動。

心ゆたかに希望をもって暮らすためのピアサポート活動動画のご紹介

「認知症の人と家族の会」ではシリーズ動画「つながるてとて 認知症ピアサポート」を配信しています。ピアサポートは認知症の人同士、介護者同士など同じ立場・経験をしている方が集まり話をして交流する活動です。この場に参加することで、病気のつらさや、介護のしんどさが楽になることがあります。シリーズ動画第1回では「認知症ピアサポートって何？」をテーマに会活動、ピアサポートの解説、必要性を和田誠代表理事と三木敦子事務局長がわかりやすくお話ししています。今後も本人や家族、専門職などからピアサポート関連動画を配信していきます。

認知症の人と家族の会 動画チャンネル

<https://www.youtube.com/@alz-jpn>



また、動画でご自身とご家族の生活、支部活動を紹介しているサイトもあります。

認知症介護のリアル

宮城県支部 月原美由紀氏

[https://www.youtube.com/@kaigo_](https://www.youtube.com/@kaigo_tsukichannel)



tsukichannel

認知症の人と家族の会

茨城県支部

[https://www.youtube.com/@alz_](https://www.youtube.com/@alz_ibaraki)



ibaraki

併せてご覧ください。

なお、YouTubeは再生前や再生中に広告が表示されます。この中には、虚偽や詐欺目的の可能性のある金融投資、偽アップデート警告、安価な商品、根拠が不明な健康食品・予防サービスなど目にします。不審な広告は無視（数秒すると画面下にスキップすると表示され、広告をすべて再生しない対応ができます）して動画を再生してください。

来月からは新連載として「安心して認知症になれる地域づくり」を予定します。



✉ 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

【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。お便りへのメッセージやお返事をお寄せください。

診断から1年

岡山県 Aさん (40代 女性)

母が認知症だとわかってからはや一年が経ちました。一年前に父が免許を返納してから外出の機会が減り、それまでは毎日父が運転して買い物や、娘や息子の家に行ったり、母の趣味である歌の会に参加したりしていたので、自由に出かけることができなくなったことが原因で段々と鬱っぽい症状が出始め、その後、幻覚・幻聴の症状が表れるようになりました。幻覚・幻聴は、夜に表れることが多く、同居している父から母の様子を聞く度に、信じていくことができませんでした。

母の症状に対して、どのような言葉がけをすればよいのかもわからず、最初は否定的に聞いていましたが、認知症だと診断され、主治医の先生や、いろいろな本を読み、対応の仕方を学びました。しかし、いつも側にいる父は、これまで普通に会話をしたり、家事をしていた母がどんどん別人のようになっていく姿をなかなか受け入れることができず、つい感情的になってしまうという悩みを毎日電話で聞いていて、父のケアがとても大切だと思うようになりました。そんな時、「認知症の人や家族の想い」という「認知症の人と家族の会」岡山県支部の方にお話を拝聴させていただく機会があり、とても感銘を受け、ぜひ、父と一緒につどいに参加させていただきたいと思ったので、「認知症の人と家族の会」へ入会するこ

ととなりました。

ケアマネジャー、訪問看護師、デイサービスの方々にはとてもお世話になっているのですが、やはり、当事者の気持ちは、同じ状況にある方や、ご経験がある方と気持ちを分かち合うことで癒やされることもあると思います。そのような優しさに包まれた場所に身を置くことで、今現在大変な状況にある父の心が少しでも和らぐことを願って参加させていただきたいと思っています。どうぞよろしく願いいたします。

現実を知りたい、伝えたい

茨城県 Bさん (女性)

介護職の現場が少し悲しい状況だったので現実を知りたいのと、施設の現状を伝えたいと思いました。介護職を続けながら自分が追い詰められてしまいました。それを救っていただきました。その後転居して、少し遠ざかっておりましたが、もう一度転居先で認知症に関わるサロンを試してみたいと思い、再入会させていただきたくお願いいたします。

今後も続けて…

島根県 Cさん (60代 男性)

支部の世話人の方にもいろいろイベントへの参加や相談など配慮いただいた。

同様に介護されている方などとのつながりができたことがありがたく、妻本人も躊躇なくす

るようになりました。今後も続けていきたいと思
い入会を決めました。

12月号、神奈川県Aさんへ

東京都 Dさん (女性)

Aさんは「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、その時のことを考えると涙が浮かんできます」と言っておられました。

私も母が居なくなるなんて考えられませんでした。もし母が…その時は大泣きするのだろうか。どうするのだろうか。まったく見当が付きませんでした。わかっていることは、私ひとりで、その時に対応しなければならないことでした。

金銭で医療の質を高め、延命はできても死を避けることはできません。貧富の差はなく平等に訪れるのが「死」なのです。生き物である以上、この道を避けられない摂理なのです。人間が抗うことのできない法則なのです。

私も10年前のその日、7ヵ月間、胸部大動脈破裂もありながら、命をいただいた母を見送ったその日、今でも鮮明に脳裏によみがえります。

母がじっと私を見るのです。もう見えないはずの眼で私を探しているのです。耳は最期まで聴こえたので、「お母さん、お母さん、わかる？わかる？」と声をかけると、2度うなずきました。そしてス〜ッと目を閉じたその時間の病室のモニターが大音響を発し、画面に波が止まり大きく0の文字が浮かびました。

「ああ、人間はこうやって旅立っていくんだ」と泣く間もなく、涙も出ず、自分の目にしっかりと最期の母の旅立ちを目に焼きつけました。

ひとりっ子は誰にも遠慮もなく口を出されることもなく、自分の自由に介護、看護もできるのです。

Aさん、現在90歳の母上（私の母は95歳

で旅立ちましたが）残りの人生、精一杯、母上に寄り添い、見守り、思い出を一杯作ってくださいね。自然と覚悟ができます。娘として立派に責任を果たすその日まで母と私の大切な時間を一杯作り、母上を送り出してあげましょう。やがて父や母に会いに行く日が来るのですから。

私の主人も…

沖縄県 Eさん (女性)

1月号の「専門医に聞く、認知症の今」の「特発性正常圧水頭症」の記事はとても参考になりました。主人の歩行がおかしいと思いながら経過し、正常圧水頭症かもと疑われた時、「治療しても歩行が良くなるとは言えないし、ここまで認知症が進んでいるので、やる意味はない。医学的に施すことはありません」と医師から言われました。その後、勉強会である医師は「治療をした方が良いか調べる方法がある」と話していました。そして、今回は「特発性」なので病態は違うのかもしれないが、シャント手術による歩行能力改善の可能性の知見を知り、嬉しく思いました。

認知機能の劣化をただ見守るしか手立てがない現実を受け止めている家族は多いと思うので、多彩な認知症の症状の病態解明が、治療につながることに期待したいです。



※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

群馬県 支部

電話相談員研修会に参加して

12月20日電話相談員の研修会がケアマネジャーの高橋ひろみ氏を講師にお迎えし行われました。

2019年4月から県の委託事業として「認知症の人と家族のための電話相談」を受け、私は6月から相談員を務めています。私自身、母の介護中、日頃のストレスや愚痴を聞いていただき、救われたことから相談員を引き受けました。「相談を受ける側とする側」では全く立場が違う、相談する側は、「ただ、一方的に現状の大変さを訴える」。相談を受ける側は、「傾聴に徹する。相手の困難さに共感する」ことが

大変難しい。つい、「認知症本人の気持ちも少しは汲んで優しくして」と言ってあげたりしたくなります。

高橋さんは「できるだけ本人や家族の希望に添うように心がけてほしい」と話されました。

認知症に関してマスコミでも出版物でもたくさん取り上げられているのに、「認知症の人と家族の会」のことも「電話相談」のことも広まっていかない、どうしたらもっと介護家族の元に伝わっていくのかと思っています、と後藤京子さんの報告がありました。

長崎県 支部

テレビ局の取材を受けました

12月11日テレビ局の取材があり諫早市での「きらく」のつどいの様子が12月15日に放映され、【家族の悩みを共有・共感「認知症家族の相談会」】として紹介されました。

11名が参加され、皆さんからは「自分の思いをさらけ出せる」「悩みを聞いてもらえる」「地域包括支援センターや市との関わり、公的資源の利用の仕方などを教えていただけて支えになってくれた」などの話があり、会員からは「こ



介護家族の悩みに答える

れまで介護した経験がある人が“そうそう。あるある。私たちがそう思った”と、まずは共感すること、それで家族の方の気持ちが軽くなって、これからどうしていったらいいのかな?と考えることができるようになったらいいなあ」と話をさせていただきました。

これから、認知症のことをまとめて取り上げてくださることで、皆さんに「認知症の人と家族の会」のことも知っていただける機会になればと思っています。

つどいでは、当日初めて参加された方も地域包括支援センター等につながる事ができたそうです。

つどいでは、当日初めて参加された方も地域包括支援センター等につながる事ができたそうです。