

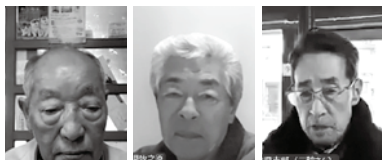
本人登場

私らしく
仲間とともに
No. 246

認知症の本人が答える認知症 Q&A オンライン研修会



丹野 平井理事
副代表理事



高井さん 三浦さん 三輪さん

「認知症の人と家族の会」は、「国際アルツハイマー病協会第 20 回国際会議・京都・2004」での認知症の人の発信をきっかけに、本人交流会（本人のつどい）を広める研修会を毎年開催し、各支部での取り組みが進んでいます。今年度の研修会は、「認知症と共に生きること、認知症の本人が答える認知症 Q & A オンライン研修会」を、2026 年 1 月 31 日に開催しました。

一般参加も含めたトークについて、本部のまとめから報告します。

(編集委員 松本 律子)

183 名の参加で、5 人の本人が答える

事前にいただいた質問を丹野智文さん（副代表理事）の進行で、平井正明さん（理事）、三浦繁雄さん（静岡）、高井勝男さん（三重）、三輪英男さん（鳥取）のご本人にお答えいただきました。本音トークに笑いもあがるなど和気藹々とした研修会でした。

日常生活での工夫は？

- 迷わないため、行先の住所や地図をメモしておくことなどを自分でして、イメージをつくっておく。ただ、出かけた先が工事などで事前のイメージと変わっているときは焦る。
- 薬を朝と寝る前とシンプルにして、飲んだら薬の袋を入れ替えることにしている。
- スマートフォンは、予定、行先、一人遊びなど、活用の価値が大きい。

気づいた時、診断されてからの気持ちの変化は？

- 「まさか私が」という驚嘆だったが、なったのはしょうがない。
- 自分が偏見を持っていたのだと、わかった。自分自身の偏見との闘いでもあった。
- 診断がつくまでの年月が苦しい時期だった。診断を受けて苦しさから解放された。

症状進行との向き合い方は？

- 平衡感覚が悪く、立ち上がるときにフラツとすることがある。助けてもらわなくても自分の体は自分でコントロールできるよう、トレーニングを行っている。
- 症状のことを一番わかっているのは自分。人から指摘されると怒ったり、作り話をするなどの、感情の変化があるのではないかと思う。
- 進行を考えることは家族を含めた仲間づくりで、早くから周りに、どうありたいか伝え、最期まで自分らしくよりよく生きていくためのもう一つの工夫。

家族や周囲、地域との関わり

- 認知症の人ではなく、一人の人として接してくれる関係を作れたらよい。
- 失敗させないように先回りしないでほしい。失敗して工夫して成功して自信を回復する。
- 居心地については人それぞれ。認知症の人に限りならず、カフェに入った時に「いいな」「変だな」と感じることはあると思う。
- 家族が楽になるためにも、本人が自由であきらめない環境を作っていきたい。

情報
コーナー

本人交流の場
(詳細は各支部まで)

北海道●5月11日◎13:15~15:00
本人の「つどい」→かでの2.7

神奈川●5月17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●5月2日◎13:30~15:30
あんきの会→多治見市総合福祉センター

三重●5月24日◎13:30~15:30
若年のつどい・本人交流会→ステップ
四日市

滋賀●5月12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)

和歌山●5月17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●5月9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●5月16日◎13:30~15:30
縁の会(若年性認知症のつどい)→徳
島県立総合福祉センター

長崎●5月16日◎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

安心して 認知症になれる地域づくり



2026年度主連載ページは「安心して認知症になれる地域づくり」がテーマとなります。身近にありながら、どこか難しく、知る機会が少なく国民に伝わっていないと思える制度や仕組みを取り上げ、今、そして、これからの生活に活かせるようお伝えします。今月号から3回にわたり、介護保険制度について掲載を予定しています。まず、理事で介護保険・社会保障専門委員長、社会保障審議会介護給付費分科会委員の志田信也氏から制度の現状や当会の活動についてお話ししていただきます。



第1回

令和8年度臨時介護報酬改定（期中改定）

公益社団法人認知症の人と家族の会 理事・
介護保険・社会保障専門委員長 **志田 信也**

人材不足と物価高騰

介護報酬改定は保険者である市町村が策定する介護保険事業計画と並行して、原則3年ごとに実施されます。本来であれば第10期介護保険事業計画期間が始まる令和9年度の実施ですが、介護に携わる全スタッフの賃上げと介護保険施設の食費の値上げが、臨時で令和8年度に実施されることになりました。

介護職員と一般産業との給与差はさらに広がっており、「令和8年度に期中（臨時）の介護報酬改定を行い、介護職員のさらなる処遇改善を図ってはどうか」。その際、「処遇改善策の1つである【介護職員等処遇改善加算】では、介護職員が配置されていない訪問看護や居宅介護支援（ケアマネジメント）などは対象外となっているが、『全サー

ビスを対象とした処遇改善』を行える仕組みとすべきではないか」。さらに、「介護保険施設の食費に関する基準額（基準費用額）について、物価高騰を踏まえた引き上げを行うべきではないか」。こうした議論が12月3日に開催された社会保障審議会介護給付費分科会で行われました。

今回の改定はこれらを踏まえたものです。改定率は介護従事者の処遇改善としてプラス1.95%で6月施行、介護福祉施設（特別養護老人ホーム）、介護老人保健施設、介護医療院、短期入所生活介護の食費の基準費用額の見直しとしてプラス0.09%（1日当たり100円）で、8月施行となります。

昨今の介護サービスを提供する施設や事業所の人材確保困難（人材不足）は低賃金も相まってかなり深刻な状況で、介護サービスの安定供給に黄色信号を灯しています。

これは利用する側の私たちにとっても大きな不安要素であり、介護のある暮らしを脅かすことになりかねません。そして、食材をはじめとした食事に関連する物価高騰は介護保険施設等の経営状況を逼迫させ、入居者の食事内容にも悪影響が出ているようです。

安心できる制度へ

こういった状況下での介護報酬改定は致し方ないこととも言えますが、介護報酬がプラス改定されると、それに比例して利用者負担も増額します。質の高い介護サービスを安定利用するには、介護職員等の処遇改善は必須であることや、物価高騰による食費の値上げは致し方ないと理解はしているものの、どうしても利用者負担が増額してしまうこととのジレンマがあります。

令和9年度には定期の介護報酬改定があり、介護保険料や介護報酬の増額は間違いないところでしょう。物価高や年金水準の伸び悩みの中で、これ以上の介護保険料の引き上げや利用者負担の増額は、サービスを控える「利用控え」を招く恐れがあると心配されています。特に認知症要介護者は利用する介護サービス量が比較的多くなるといわれていますので、なおさら不安になります。

今後も増加が見込まれる介護保険給付額を、保険料について公費と利用者の間でどのように負担していくのが大きな課題となっています。

これまでも保険給付額の増加を抑制するため、介護保険施設などでの食費・居住費の利用者負担化、定率1割の利用者負担割合

プロフィール



しだ しんや
志田 信也

1964年5月20日生まれ 東京都出身
現職：医療法人社団楽聖会 介護事業
統括兼事業推進担当理事
資格：社会福祉士・介護福祉士・介護支
援専門員・認知症ケア専門士等
出身校：明星大学人文学部心理・教育学科
心理学専修

東京都武蔵野市で生まれ育ち、2002年に両親の故郷である山形県へ移り住むと同時に介護の世界へ転身する。

2006年4月、認知症の診断を受けた父親を東京から山形に呼び寄せ、在宅にて介護を行う。2007年4月には母親も山形に呼び寄せ母親と私で父親の在宅介護を行う。2009年12月に認知症の父親を看取る。

その後はしばらくの間、看取り終えた介護者OBであったが、2021年7月から現役介護者に復帰。認知症と診断された母親を在宅介護し2025年2月に看取る。

現在、看取り終えた介護者OB及び介護（専門職）従事者として活動している。

両親を看取り終えて振り返ってみると、「たくさんのお金も労力も必要なのが介護」だと実感している。



の引き上げ、介護予防の推進などの施策が講じられてきました。現時点では、利用者負担2割の対象者の拡大やケアマネジメントにおける利用者負担の導入が争点になっています。一方で、こうした対応でも保険給付の抑制には限定的な効果しかないとの見方もあり、報酬改定の財源として、5割という公費負担割合の引き上げを検討すべきであるとの意見も次第に多くなってきています。

社会保障審議会介護保険部会及び介護給付費分科会へ、介護サービスを利用する側の立場として、当会より委員を派遣しています。利用しにくくなる方向へは反対の態度をはっきり示し、少しでも良い方向へ向くよう発言機会を活用してまいります。

次号は、今後の制度動向やわたしたちが知っておきたいことなどについて、
オフィスハスカップ主宰のおだけまさこ小竹雅子氏からお話を伺います。



✉ 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



<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。

一人で抱えてしまいました

東京都 Aさん (60代 女性)

夫の認知症に気が付いてから4年以上の時間が経ちました。母も認知症だったし、在宅介護を経験したのでわかりました。

自宅からのデイサービス・ショートステイ利用。暴言暴力で精神科入院～胃ろう造設～有料老人ホーム入居～介護老人保健施設で嚥下リハビリ後食事が摂れるようになる～10カ月前から特別養護老人ホーム入居中。7カ月前に誤嚥性肺炎で入院、退院後医師より口からの摂取は難しいと言われ、胃ろう中。全くの一人介護で愚痴・相談する相手は皆無。夫のその時の状況にあった応援の仕方で行ってきたが、ここにきて先の回復が見えないことを受け入れられない。他で失敗も多くなるから余計落ち込む。

夫の認知症の進行を受け入れられず、1人で全部抱えて頑張ってきたのがいけなかったと思う。

秋田県支部と交流して…

秋田県 Bさん (60代 男性)

2024年世界アルツハイマーデーの際もパンフレットを手にしていたのですが、冊子だけ手元に置いておりました。今回入会したいと思ったのは、「認知症の人と家族の会」秋田県支部に参加したことです。

場の雰囲気や、いらっしゃる方々のお人柄などを知り、入会したいと思いました。

よろしく願いいたします。

同級生が若年性認知症に

愛知県 Cさん (60代 女性)

父が晩年に認知症を患い、家族として介護を経験しました。その後、昨年になって小学校からの同級生が若年性認知症と診断され、現在も身近でサポートを続けています。同級生を通じて、当事者が抱える生きづらさや、ご家族の介護の大変さに改めて向き合う日々です。この経験をきっかけに、認知症についてより深く学びたいと思い、入会を希望いたしました。

同級生のサポートを通じて、当事者の会への参加や、貴会主催のセミナーにも足を運んでまいりました。その中で他の当事者やご家族の方々とも出会い、「自分にも何かできることがあるのでは」という思いが強くなっています。

まずは学ばせていただきながら、少しでもお役に立てる活動ができればと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。



環境の変化で

鹿児島県 Dさん (60代 女性)

要介護2の89歳の母と二人暮らしです。

4年程前から認知症のような症状が目立ち2年前に「レビー小体型認知症」と診断されました。他県から鹿児島県に引っ越してきたので、環境の変化と歩く力が弱くなり認知症状が進んでいるようで、介護の負担(精神面)が重なっています。

もう少し寄り添った診察を

京都府 Eさん (50代 女性)

母83歳で要介護4、特別養護老人ホームに入所しています。

認知症ですがパーキンソン病もあるため、定期的にクリニックで受診しています。

ある日の受診での出来事です。

診察室に入ると、母が先生に向かっていきなり「あんた老けたな」と言いました。

それを聞いた先生は少し怪訝そうな表情をされ、私の方を見られましたが、私としてもどうすることもできません。

その先生は非常勤の先生ですが認知症専門医でもあり、もう少しうまく受けとめて対応をしていただけたら...と思ってしまいました。

診察ではいつも「ここはどこですか」「何歳ですか」と決まりきった質問が続きます。

大学病院のように多くの患者さんが待っている状況ではないだけに、もう少し母の様子や

言葉にも寄り添った診察をしていただけたらと、家族として感じた出来事でした。

ほのぼのした話

京都府 Gさん (50代 男性)

認知症の母は転倒して要介護4に。言い合いの喧嘩は少なくなったものの、会話がちぐはぐになることが多くなり、お互い意思の疎通が難しくなったある日。

私が庭にソーラーライトを設置した夕方、明かりがほんのり庭を照らしているのを母に気付いてほしくて、

「ほら、綺麗やろ」

「これ、あんたがしたんか?」

「そうや! ホームセンターで安かったんや。ええやろ!?!」

「なかなかええわ」

「そやろ!?!」

「うん、ええアイデアや! なかなかええアイデアや!」

と母も気に入ったようで、じっとライトを見ていました。

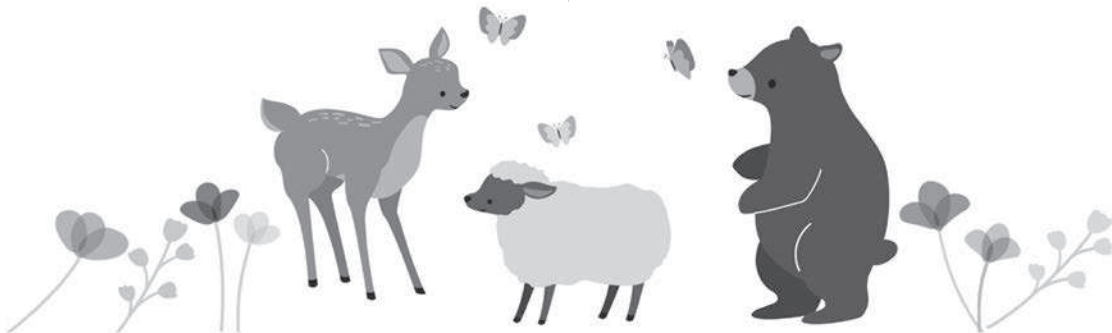
オムツ交換の時、TVで春の気圧配置になってきたと聞いた私が「へえ〜」と言うと

「えっ!?! 何やて??」

「もう寒い終わりやて」

「そう、それはちょっとホッとするねえ」

誰が聞いても、どうでもよい話ですが、久しぶりに会話が通じて嬉しくなり、ほのぼのとした気持ちになりました。



※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

鳥取県
支部

丹野智文 in 鳥取県日野郡～山陰の雪を愛でにきませんか～

2月5日～7日、日野郡3町（江府町・日野町・日南町）が「認知症の人と家族の会」鳥取県支部と協働し、「丹野智文 in 鳥取県日野郡～山陰の雪を愛でにきませんか～」が3日間開催されました。1日目は日野町の日野学園で、映画「オレンジ・ランプ」を小学4～6年生とPTA、わすれんぼくらぶの皆さんが鑑賞し丹野さんと交流。丹野さんは4年生と一緒に「給食交流」もし、午後からはPTA、わすれんぼくらぶの皆さんと「参観日交流会」。2日目は日

野町文化センターで、専門職・ボランティアの皆さんと「みんなのしゃべり場」、日野郡3町の当事者による「おれんじドア日野郡」、丹野さんや支部代表の吉野立さん、おれんじドアどまんなかメンバーと一緒に行いました。最終日は会場を日南町文化センターに移し、「オレンジ・ランプ」の上映と丹野さんの講演が行われ3日間に及ぶ開催が終了しました。また、2月17日の山陰中央新報には活動の内容が掲載されました。

三重県
支部

亀山での初めてのピア交流会

2月6日に「亀山市保健福祉センターあい」にて亀山で初めてのピア交流を開催し、ご本人、ご家族、関係者など71名の参加がありました。今回は、ご自身でSNS配信もしている写真家の下坂厚さんにご参加いただき、ご本人でもある下坂さんは京都市のデイサービスセンターで正職員のケアワーカーとして勤務



下坂さん(左)と高井さん(右)と一緒に

しながら、週末は認知症関連の啓発活動等をされ、「写真を通して認知症当事者から見える景色や思い」を発信しています。

第1部は、下坂さんと高井勝男さん（三重県認知症希望大使）の自己紹介も含めたお話と丹野さんからのメッセージビデオを鑑賞し、第2部は、ご本人とご家族、それぞれの部屋に分かれて、日常の思いや困りごとなどを話しました。私は家族グループに参加し、「時間が足りない」「もっと話したかった」と、介護の中での工夫など短い時間でしたが情報交換や家族同士でのアドバイスもあり濃厚な内容でした。「自分だけではないってわかると不安が軽減される」といった声が聞かれ、同じ立場の者同士の交流の意義を改めて痛感しました、と家族グループに参加された山路由実子事務局長が報告されています。