

本人登場

私らしく
仲間とともに
No. 250千葉県支部 えぐち そのこ
江口 園子さん (83 歳)

江口さんは、4人の子育てをしているころ、認知症となった同居の義母の介護、また同じく実母の介護にあたりました。現在は、お子さんお孫さんたちとの大家族で賑やかに暮らしています。2025年度には「認知症の人と家族の会」の老健事業で、グループインタビューとオンラインワークショップのために、京都まで出かけたのは楽しい思い出です。娘・恭子さんによる聞き書きから紹介します。

(編集委員 松本 律子)

● 診断を受けたけれど…

民生委員として活動していた 2015 年、記憶障害を自覚し、かかりつけ医に相談しました。その時は、MCI (軽度認知障害) との診断で、2017年には、京都で開催された、国際アルツハイマー病協会国際会議に参加して、ケイト・スワファー^注さんに会いました。その後 2018 年にアルツハイマー型認知症と診断されました。MCI となってからもしばらくは、アリセプトを服用しながら民生委員を続けていました。診断されたときの気持ちとしては、「え～?!」と、ショックでした。涙を流すほどではなかったのですが、「おばあちゃんたちと一緒にってしまった…」と。今では、「おばあちゃんたちは、こんな気持ちだったんだなあ」と、思うことが度々あります。

● 日々の生活&たのしみは“おしゃれ”

体力維持と健康状態確認のため、週 2 回、訪問看護と訪問リハビリを受けています。内容は散歩が中心。週 1 回のデイサービスでは、おしゃべりやレクリエーションを楽しんでいます。洗濯物を干す、たたむことはほぼ毎日、時々、風呂掃除や家族の食事作り、庭の草むしりなどの家事をしています。

また、なじみの美容院に通うのが楽しみでしたが、体力に自信がなくなったため、今後はデイサービスに来る美容師にお願いする予定です。おしゃれ、お化粧が好きで、エステの勉強をして知人や家族に施したり、メイクショーを手伝ったりしたこともありました。今でも朝は 1 時間かけて身支度とお化粧をしています。

● 困ることはあるけれど、
くよくよ・し・な・い

1 人での外出ができないので、困ります。ちょっと買い物に出かけたいと思っても、1 人で行くのが不安だから。パステル画を趣味にしている幼なじみから毎年、展覧会のお知らせが来るけれど、家族が忙しくて、連れて行ってくれないので寂しい…です。

でもね、悩んでも仕方ないので、くよくよしないで明るくやってみましょう!

注) オーストラリア在住の認知症ご本人



新幹線車中にて

情報
コーナー本人交流の場
(詳細は各支部まで)

北海道●9月7日◎13:15～15:00

本人のつどい→かでる2.7

宮城●9月3・17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●9月14日◎13:30～14:30

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

埼玉●9月26日◎13:30～15:30

若年のつどい→越谷→越谷市役所エントランス棟

静岡●9月15日◎10:00～11:50

すぎなの会のつどい・ご本人達のつどい→富士市文化会館ロゼシアター

愛知●9月12日◎13:30～16:00

元氣かい→東海市しあわせ村

三重●9月27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●9月19日◎13:00～15:00

若年性認知症の本人・家族交流会「LEAP」→お花さんち。

京都●9月20日◎13:30～15:30

若年性のつどい→ハートピア京都

広島●9月12日◎13:00～15:30

陽溜まりの会広島→中区地域福祉センター

徳島●9月19日◎13:30～15:30

縁の会→徳島県立総合福祉センター

長崎●9月26日◎13:30～15:30

若年性認知症の人と家族のつどい→小島居謙早病院ダイケア室

大分●9月16日◎10:30～12:30

若年の集い→宇佐市 常徳公民館

宮崎●9月5日◎13:30～15:00

若年性認知症本人交流会→宮崎市

安心して 認知症になれる地域づくり⑤



社会的・公的な制度を受けるには、年齢、心や身体の状態、家族構成、所得といった条件に適合するか、その状態を証明することが必要になります。条件案内には“など”と記載され、該当する条件のすべてがわかりやすく記載されていないこともあります。そもそも制度があることを把握し理解し申請する必要があります。今回はそういった制度紹介の2回目です。



認知症のある人が75歳より前に後期高齢者 医療制度の対象になる方法について 第2回(全3回)

岡山県立大学 保健福祉学部 教授 竹本 与志人

後期高齢者医療制度は 原則75歳以上

後期高齢者医療制度は、原則として75歳以上の方を対象とし、所得に応じて医療費の自己負担割合(1～3割)が決定されます。また、1ヵ月あたりの医療費には自己負担の上限額が設けられており、所得が低い方ほど上限額が低くなる仕組みになっています。この点については、前号の「ぼ～れぼ～れ」でご紹介しました。

今回は、75歳になる前に本制度の対象となる方法について解説します。

具体的な手続きや適用の可否については、医療機関のソーシャルワーカー、地域包括支援センター、またはお住まいの自治体窓口にご相談ください。それぞれのご家庭の状況に応じた方法を、専門職とともに検討することが重要です。

75歳未満でも制度の対象になる場合がある

65歳から74歳までの方で、市区町村の窓口申請し、一定の障害があると認定された場合には、後期高齢者医療制度に加入することができます。この「一定の障害」とは、次の6つのいずれかに該当する場合を指します。

- (1) 身体障害者手帳の1級、2級または3級に該当する方
- (2) 身体障害者手帳4級に該当する方のうち、次のいずれかの障害に該当する方
 - *音声・言語機能に著しい障害がある方
 - *下肢障害の1号(両下肢のすべての指を欠くもの)、3号(一下肢を下腿の2分の1以上で欠くもの)、または4号(一下肢の機能に著しい障害があるもの)
- (3) 精神障害者保健福祉手帳の1級または2級に該当する方

- (4) 療育手帳の重度(A)に該当する方
- (5) 国民年金証書1級または2級に該当する方など、障害年金証書等により「高齢者の医療の確保に関する法律施行令別表」に定める障害の状態にあることが確認できる方
- (6) 上記の書類を所持していないものの、同程度の障害があると認められる方

認知症の場合

アルツハイマー型認知症の場合は、(3)の精神障害者保健福祉手帳による申請が考えられます。血管性認知症の場合には、(3)に加え、(1)の身体障害者手帳や、(2)の下肢障害4号(一下肢の機能に著しい障害があるもの)などによる申請も想定されます。

なお、障害認定を受けて75歳未満で本制度に加入した方が、その後、一定の障害状態に該当しなくなった場合や、認定申請を撤回した場合、あるいは生活保護を受給するようになった場合には、本制度の資格を喪失します。障害状態に該当しなくなった場合や申請を撤回した場合には、別の医療保険に加入する必要があります。

制度のメリットとデメリット

後期高齢者医療制度に加入するメリットとしては、医療費の自己負担が原則1割(一定所得で2割、高所得で3割)となる点が挙げられます。特に、国民健康保険などで3割負担であった方にとっては、負担割合が軽減されます。また、高額療養費制度における自己負担限度額も相対的に低く設定されているため、長期入院や慢性疾患による通院が多い

プロフィール



たけもと よしひと
竹本 与志人

岡山県立大学 保健福祉学部 教授

主な著書：竹本与志人・杉山京・木村亜紀子編『認知症のある人への経済支援まるわかりガイドブック』中央法規出版、2024年 ほか



認知症のある人への経済支援
まるわかりガイドブック

場合には、医療費負担が軽減される可能性があります。

一方で、デメリットもあります。たとえば、健康保険の扶養家族である場合、本制度への加入により新たに保険料負担が生じることや、高額療養費の世帯合算ができなくなる場合があります。また、障害者医療を利用している方については、本制度への加入により利用できなくなる自治体もあります。

次号は社会保障制度における“安心して認知症になれる地域づくり”についての3回目(最終回)になります。



✉ 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。

時々息ぬきをしながら

新潟県 Aさん (50代 女性)

両親2人の在宅介護が終わり、私自身の体は楽になりました。今、私は元気で一人暮らしができていますが、この先介護が必要になった場合、不安で心配です。両親の在宅介護をやっていた時、ケアマネジャーとの相性もですが、経済面が1番の悩みでした。あといつまで在宅介護が続くんだろうって…。皆が経済的にゆとりがある訳ではないし、ケアマネジャーの一言で傷ついたこともあります。いろんな事情で在宅介護を頑張って続けている方たち、身体と心が壊れないよう、時々息抜きをしながら介護を続けてください。

親子で穏やかに

兵庫県 Bさん (50代 女性)

90歳、要介護3の母を、施設介護から在宅介護のため家に引き取りました。急に階段を上ったり、服のボタンを壊してしまったりと、いろいろありますが、何よりも母という存在がそばにいるのが、娘の私としては嬉しいです。母の様子は家に帰ってきて落ち着いています。排便コントロールの仕方など、神戸の「つどい」で先輩方に教えていただいています。92歳の父と、55歳の私と母、3人で穏やかに時が流れる今が、とても貴重な時だと自覚しております。これから母がどうなって

いくかわかりませんが、この時間を忘れずにたいです。

認知症の教科書です

奈良県 Cさん (60代 女性)

認知症の家族が身近にいないにもかかわらず入会したきっかけは、初めて参加したつどいの会場におかれた既刊の「ぽ～れぽ～れ」でした。さまざまな苦労や経験談、専門家からのアドバイスもあり認知症を知るための教科書のようなものでした。そして十数年後、実際に母が認知症の症状が出てきても、学んだことの実習のよううまく対応することができ、理想の形で母を見送りました。この大切な情報の宝物がいっぱいの「ぽ～れぽ～れ」の活用法をいろいろ考えているところです。



見送った後…

兵庫県 Dさん (70代 女性)

母と夫を見送ったあと、年上の人、同年代、若い人と「ぼ～れぼ～れ」を共有しながら学んできました。思えば「あれがターニング・ポイントだったか？」軽度認知障害かな？と。

①「あれして…」と会話に「あれ」が多くなる。名詞の代わりではなく、動詞として使っている。「ちょっと息を深く吸って、考えてから言いたい言葉を探してみて」と言ったら、「あれ」が減ってきた。

②話している相手が何か言う「あ！そうか！やってみるわ」ではなく「でもね！」と否定する。相手の意見を受け入れるゆとりがなくなっていて、考え方が狭く暗くなっていく。本人の考え方のくせ、かも知れない。打つ手は？まだ見つからない。

わかっていない、と 残念な気持ちです

福島県 Eさん (60代 女性)

若年性認知症の夫と二人で暮らしています。気分的に不安定な時が増え、歩行も不安定になりましたが、外出は問題なく好きなアーティストのライブと一緒に出かけた時のことです。ライブは楽しんで笑ったりもしました。会場を出るときに階段を手すりに掴まり、私が手を繋ぎゆっくり降りていると、手を貸してくれる方がいました。知人の看護師さんでした。夫の状況は伝えていたので助かりました。帰り際、「出かけるのも大変ですね。ところで、ライブの内容はわかるのかい？」と聞かれました。「楽しんでいたし、理解できてるよ」と話しましたが、あとで、“なんでそんなことあえて聞くのかな？”と思いました。看護師・専門職の方でも認知症になり症状

が進むと、理解できないとか、楽しむ感覚や感情が全くなくなると思っているのかな、と感じとても残念な気持ちになりました。

同じ経験をされている方と

滋賀県 Fさん (60代 男性)

在宅介護（独居）約5年、勤務しながらの介護に限界を感じていたところ介護者家族の会の方にアドバイスもらって、現在、施設介護に至って（5年目）おり、同じ経験をされている方と情報や想いを共有したいと思いました。

今度のつどいが楽しみです

埼玉県 Gさん (60代 女性)

若年のつどいへ初めて参加させていただきました。

私は、日々の生活で参考・勉強になるお話を聞いたこと、夫が若年のつどいからの帰り道「楽しかった、次回の参加も楽しみ」と話しておりましたので、入会させていただきたい、と思いました。

話が聞きたい

千葉県 Hさん (60代 女性)

認知症本人との接し方や、介護保険の利用等の相談やお話を聞きたいと思い、入会を希望します。

夫は前立腺がんの放射能治療の後遺症で紙おむつを使用していますが、朝方の紙おむつからの尿漏れが3月ごろ頻繁にあり、なかなか説明しても理解してもらえず、困っています。

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

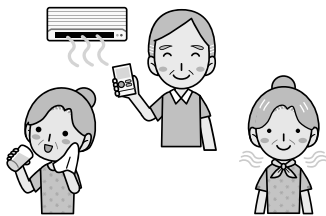


編集委員／合江 みゆき

石川県 支部

熱中症ワンポイントアドバイス

認知症の方も、介護家族にとっても、暑さが厳しくなるこの季節、体調管理に気をつけたいです。暑さやのどの渇きを感じにくかったり、水分をとることを忘れたり、「何を飲めばいいのか」「どうやって飲めばいいのか」がわからにくくなり、室内でも熱中症になります。こまめな水分補給や室温管理を心がけ、心臓や腎臓の病気などで水分量の制限のある方は、自



己判断せず、かかりつけ医の指示に従い体調に注意してください。

脱水になると、体だけでな

く脳にも影響が出ます。脳の水分が不足すると、ぼんやりしたり、反応が鈍くなったり、混乱が強くなったりします。脱水や発熱、感染症などによって、一時的に認知機能が低下する場合もあり、「最近なんとなく元気がない」「食欲が落ちた」「尿の色が濃い」「急にぼんやりしている」などは、脱水かもしれません。のどが渇く前に、こまめに水分をとり、いつもと様子が違うときは、かかりつけ医に相談してください。介護家族も、暑さや睡眠不足、日々の緊張で、自分のことは後回しになりがちです。気づかないうちに疲れがたまり、体調を崩してしまうこともあります。どうかご自身の水分補給や休息も忘れずにお過ごしください、と世話人の高畠里美さんが書かれています。

山口県 支部

やまぐち希望大使とご家族の交流会

山口県支部総会後に「やまぐち希望大使」6名の内4名の方々と交流をしました。右田京子さん、中定ひとみさん、宮武誠さん、阿部俊昭さん、そして川井元晴代表理事のリードで参加者全員一つ輪になって座り始めました。多少の緊張もありつつもにこやかに始められ、口笛？を披露してくださった宮武さん。施設で生活されていて、良かったことや不自由さ、厄介だなと感じることを赤裸々に話してくださった右田さん。いつもみんなと会えることが楽しみ! 楽しい! と明るく笑っておっしゃる中定さん。そして、年齢を聞かれ、1900年代と言い、また昭和とも答え「えっ!」と笑いを取った? ... 阿部さ

ん。限られた時間の中で、一つ輪となってお話を聞いたことは、一体感を持ち、より一層元気をいただけたような気がいたします。認知症になっても希望を持って暮らせるように ... お伝えするその役目を任じられておられる希望大使の皆さまには、ご健康が守られて、益々活動が祝福され、喜びの内に任務が果たせていけますようにとお祈りいたします、との阿部孝子さんの報告でした。



阿部さん(右から2人目)の場を和ませるトーク