脳を混乱させて活性化

秋田県支部

「ひまわりカフェ＆秋田のつどい」でシナプソロジーを体験した。シナプソロジーとは「二つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳を適度に混乱させ、認知機能を向上させること、同時に笑顔やコミュニケーションが生まれるので楽しく続けられるのが特長だそうだ。

ジャンケンなどの体験が始まると会場のあちこちから笑い声や歓声が上がりだした。講師の戸田貴之さんから「間違っていいんです」「混乱していいんですよ」のリードに励まされ刺激を受けた。皆さん脳は活性化したかな?!

灯をともし続けて20年

新潟県支部

70人で発足した支部は今、354人。この20年を振り返って昨年４月から毎月「支部の歩み」と「皆さんからのおたより」を支部会報で特集した。

会員の夫が切符も買わずに60㎞以上も遠く離れた駅まで出かけてしまった。偶然にも「家族の会」で知り合った会員が夫を知っていたので連絡くださって無事保護されたことがあり、会員同士目に見えない糸でつながっていることを金子裕美子支部代表は感じたそうだ。

義母の介護をした会員は「『家族の会』は義母からもらった大きな遺産です。活動を通して義母への思いを返していきたい」と結んでいる。

いきいき「家族の会」まちでもむらでも

全国の「家族の会」支部報から活動を紹介!!

編集委員／小宮俊昭

県医師会と意見交換会

宮崎県支部

県医師会副会長の富田雄二さんと「家族の会」の浦部晃一支部代表、世話人の生田みい子さん・川辺清人さんの３人が初めて意見交換会の場を持った。富田先生から認知症の方の診断、治療に力を入れたい、そのための研修もやっているので「家族の会」の意見や要望を伺いたいとの依頼で始まった。

「家族の会」からは３つの活動、特に介護家族の悩みなどを話す「つどい」の場があることを伝え、受診に来るご家族に「家族同士の会がある」ということを伝えていただきたいと要望した。さらに「往診」「車の運転と認知症」の問題など真剣に聞いていただき、医師会、医療界との連携を密にしたいと浦部代表は語っている。

市健康展に参加

京都府支部

全国の自治体に先駆けて2015年に「認知症の人にやさしいまち・うじ」を宣言した宇治市が２月、市役所で「健康展」を開催。２年間の取り組み、市の認知症事業、レモンの仲間（当事者の会）の活動、これからの計画などを展示紹介した。

支部の世話人も毎日開庁から閉庁まで交代で「家族の会」、コールセンターや各展示の説明などの活動を連日行った。また国際会議の案内と「３月20日までに会員になれば会議登録料が早期割引で参加できます」と説明、この活動の中で入会された方もあった。この「健康展」への協力について市から大変感謝された。

本人登場
私らしく仲間とともに
No.142

津市長（左）とゴールする中川さん（右）（ラン伴。2016年10月１日）

中川 誠治さん
65歳・三重県支部

半年前、ラン伴（トモ）に参加して、三重県津市の前葉泰幸市長と走った中川さん。歓迎セレモニーでは、支部代表と世話人さんたちが応援に。「家族の会」の赤い旗が心強かったそうです。多くの人との交流が絶えない様子をお伝えします。（編集委員　鈴木和代）

普段の生活

アルツハイマー型認知症と診断されたのは２年前。同じ本を２回買ってきたり、何回読んでも読んだ覚えがなかったりしました。自宅に帰る時に、少し迷うようになり変化に気づきました。現在は要介護１ですが、充実した毎日を過ごしています。

月・火	Ｂ型就労支援継続事業所の喫茶店で、珈琲をたてたり、木工作業の手伝いをします。
水	病院の認知症デイケアでペーパークラフトの作品作り、回想法に取り組んでいます。
木	介護利用のデイサービスで、フラワーアレンジメントや野海の散策を楽しんでいます。
金	パワーリハビリで体力づくりをしています。

三重県健康福祉部、「家族の会」、ラン伴実行委員の皆さんと。最前列の「伴」の字の上、たすき掛けしてるのが中川さん。右横が妻の絵里子さん

日々の楽しみや励み

毎月のつどいでの歌やダンスを楽しみにしています。月に一度の鈴鹿科学医療大学での若年性認知症サロンでは、大学生との交流で若返ります。NHKミュージックビデオに応募してTVに映ったことや、伊勢志摩サミットにちなんで、７人の認知症本人の講演会「Ｄ７」に参加できたことが嬉しかったです。アルツハイマー記念講演会でお話ししたこと、昨年10月の四日市での認知症サミットで宮城県の丹野智文さんとお会いできたことも印象に残っています。

丹野さん（右）と中川夫妻

これからやってみたいこと

津市で若年性認知症カフェをやれたらいいなと思っています。食事を食べたかどうか覚えていなかったり、道にすぐ迷ったりして困ることもありますが、おしゃべり好きなので皆と話したいです。誰とでもすぐ仲良くなれますので、お気軽に声をかけてください。名前はすぐ忘れますので何回でも話しかけてください。皆さんとお話しできることを楽しみにしています。

情報コーナー

本人交流の場
（詳細は各支部まで）

宮城◉6月1日・15日㈭10:30～15:00／翼のつどい→泉区南光台市民センター
山形◉6月17日㈯13:00～15:00／置賜・本人のつどい→すこやかセンター２階第3会議室
●**6月21日㈬**13:00～15:00／若年のつどい→さくらんぼカフェ（山形県小白川庁舎2階）
埼玉◉6月17日㈯11:00～14:30／若年のつどい越谷→越谷市中央公民館
●**6月28日㈬**11:00～13:00／若年のつどい大宮→大砂土ふれあいの里
富山◉6月14日㈬13:30～15:30／てるてるぼうずの会→サンフォルテ
岐阜◉6月25日㈰11:00～14:00／若年のつどい→岐阜市・アルト介護センター長良
愛知◉6月10日㈯13:30～16:00／若年本人・家族「元気かい」→東海市しあわせ村
三重◉6月25日㈰13:30～15:30／若年のつどい→四日市総合会館
鳥取◉6月24日㈯11:00～15:00／東部にっこりの会→コモン吉方温泉

会員さんからのお便り

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。

お便りお待ちしています！
〒602-8143 京都市上京区堀川通丸太町下ル
京都社会福祉会館内
〈「家族の会」編集委員会宛〉
FAX.075-811-8188
Eメール office@alzheimer.or.jp

ストレスから体調を崩した姉

●神奈川県　Aさん　50歳代　女性

姉夫婦と同居している86歳の母は、２年前に嗜銀顆粒性認知症注)と診断されましたが、本人には告知していません。MRI検査で診断がつきました。同居している姉がストレスから体調を崩し、４ヵ月私が引き取った時に、「家族の会」への入会を決断しました。

姉に対しては、余計なお世話と説明を多発し、いらだたせています。私には発達障がいの娘がいるためか、対応はうまくいっていますが、25年前父が亡くなったとか、老人ホームに行きたいと言って泣くので困っています。

注）タウたんぱく質の一種、嗜銀顆粒が異常蓄積することで発症する認知症。徐々に怒りっぽくなるといった性格変化を伴い、アルツハイマー型認知症と診断されることも珍しくない。

今後を考えると不安

●埼玉県　Bさん　50歳代　女性

80歳の実母を介護しています。覚悟はしてましたが、感情がダメなのです。まだ要介護１なのにと思うと不安です。金融機関、不動産などのことは相談してくれません。大きなトラブルはありませんが、表に出ていないだけかもと思うと不安です。口だけは私に任せたと言っています。

毎日出かけたがる夫

●静岡県　Cさん　50歳代　女性

57歳の夫は昨年、前頭側頭型認知症と診断されました。毎日出かけたがるので困っています。私が元気な時はいいのですが、具合の悪い時には困ります。出先でトラブルがあっても、本人は忘れてしまうので、大事に至らないか心配しています。

涙が出ました

●沖縄県　Dさん　50歳代　女性

介護施設で仕事をしています。昨年初めて若年性認知症の入居者さんを担当しました。入居時の荷物を整理している際、古びた化粧用品を見て涙が出ました。ケアマネジャーとしての役割の重さを感じました。その方の、今までの人生を大切にしなければいけないんだと…。

希望とゆとり

●山口県　Eさん　70歳代　女性

脳血管性認知症で要介護1の夫を介護しています。初めて地域の「家族の会」に参加させていただき、各分野の方々との接点や情報を得ることができ、今後の生活と心のありように希望とゆとりを得ることができました。今は介護保険のサービスは利用せず、夫婦で参加できるカフェなどを利用しています。

免許証を返納したが

●奈良県　Fさん　70歳代　女性

84歳の夫は昨年６月、脳血管性認知症と診断されました。運転免許証を返納したのですが、また免許証がほしいと何回も警察に行きます。交番にも…。勝手に行くので、最近では帰り道がわからなくなることがあります。また、半年程前から尿漏れがひどく、毎日パジャマのズボンをぬらしています。

在宅介護に助成を

●宮城県　Gさん　70歳代　男性

74歳の妻、初期の認知症で要支援１。３年前より訪問介護を週１回受けています。

病院にも行かず、人の言う事は絶対聞く耳持たず、息子50歳（発達障がい？）が自宅で妻の買い物、家事手伝い等やってくれていますが、収入のない息子は我々が２人とも去った場合、困ってしまうのではと不安です。在宅介護の場合、手当がなければ預金もなくなり先のことを思うと不安があります。

幸せは自分の心の中

●福岡県　Hさん　60歳代　女性

認知症になられた家族を抱えておられる方、特に若年性認知症の家族の方は自分は「世界一不幸病」という心の病にかかられる方が多数おられます。うちは夫が56歳で若年性認知症になりました。人によって、心の回復が早い、遅いはありますが、心の持ちようによって、人は幸せにも不幸にもなります。「幸せは自分の心の中」にあります。あなたは決して不幸ではありませんよ。この言葉は若年性認知症の夫を介護したことがある先輩からのアドバイスでした。

施設入所の時期は？

●兵庫県　Iさん　50歳代　女性

アルツハイマー型認知症の実母は一人暮らしなので、遠距離介護しています。物忘れがひどく、覚えがないので、「やってない」「行ってない」と言うばかりで、コミュニケーションの取り方がわかりません。

今後、一人暮らしに限界がきて、施設へ入所した方がいい時期を、どう見極めたらいいのか悩んでいます。

支えられていました

●広島県　Jさん　50歳代　女性

昨年２月に亡くなった義母が認知症になった10年前から「家族の会」に入っていました。つどいへの参加はもちろんのこと、会報を読ませていただき、ほんとうに支えられてきました。最後は家族みんなで看取ることができ、ありがたかったです。

義母をあるがままに受け入れることのなんと難しかったことか…。でも、いろんな方にアドバイスをいただき、子どもたちや主人と苦笑いしながら「まっ、いいか～」と旅行やキャンプにも一緒に連れて行きました。

そうやって、なんとか笑いながら一緒に過ごした日々があるので、家族は悔いなくいれるのだと思います。

※お名前はイニシャルではありません。
年齢は「50歳代」等で表記しています。