

堀江 将尊さん 57歳・福井県支部

警察官であった堀江さん、明るく話好きでした。いつからか、気持ちが塞ぐようになって……でも今は、カラオケや「防犯」のお話を生きがいに感じておられます。 奥さまの堀江ひろみさんが、纏めてくださいました。 (編集委員 松本律子)

警察署が近づいてくると涙がとまらない…

2011年の6月ごろ、家では、変わりなく話をしてくれていた明るい人なので、気づきませんでした。

あるとき、「なんだか仕事に行きたくない」と 言うのです。朝、いつも通り出勤しますが、警察 署が近づいてくると、「…行き方がわからんで涙が とまらなくなるんや」と、行けなくなりました。

これは何かあると受診したところ、「うつ病」 と診断されました。書類を引き出しにしまい忘れ たり、言われたことを忘れていたことがあったよ うです。

大学病院で検査、 脳血管性認知症の診断を受ける

心療内科に通いましたが、改善が見られず、大学病院を紹介されて検査を受けました。診断を受けて、退職をしましたが、本人の気持ちとしては、悔しい気持ちだったかもしれません。しばらくは電話の音にも敏感でしたが、徐々に回復して、認知症カフェとデイサービスに通うようになりました。

あれから2年半。 明るい性格がもどってきた

デイサービスは、週3回は1日、あと半日デイ

を3日、1週間に6日出掛けています。デイサービスでは、カラオケを楽しみにして、「今度は、何を歌おうか」「何がいいだろうか…」などと、頭の中は選曲のことがいつもあるようです。

ラン伴に張り切る!誰かの役に立ちたい!

いま楽しみにしているのは、今年で2回目となるラン伴です。「今年も走るんだ」と、張り切っています。それから、警察官時代にしていた「高齢者向け防犯の話」を、地域の公民館でするのが嬉しいようで、「僕の話も人のためになってるのかなぁ」と自分でも誰かの役に立ちたいと、張り合いになっています。

認知症になっても、自分らしく笑ったり、楽し みを見つけて過ごしてもらいたいです。



ラン伴のみなさんと(前列左が堀江さん)



本人交流の場

(詳細は各支部まで)

宮城●10月4日・18日休10:30~15:00/ 翼のつどい→泉区南光台市民センター 埼玉●10月14日旧11:00~14:30/若年 のつどい・深谷→フラワーヴィラ

●10月24日例11:00~13:00/若年のつ どい・大宮(北区)→諏訪の苑 神奈川◎10月20日出11:00~15:30/若年性よこすかのつどい→横須賀市総合福祉会館5階

愛知◎10月13日出13:30~16:00/「元 気かい」→東海市しあわせ村

三重●10月28日(日13:30~15:30/若年のつどい→四日市総合会館

鳥取●10月27日出11:00~15:00/東部 にっこりの会→コモン吉方温泉

広島●10月6日出11:00~15:30/陽溜

まりの会東部→福山すこやかセンター

●10月13日出11:00~15:30/陽溜まりの会広島→広島市中区地域福祉センター

●10月27日出11:00~15:30/陽溜まりの会西部→廿日市市総合健康福祉センター(あいプラザ)

福岡●10月6日出10:00~12:30/あま やどりの会→福岡市市民福祉プラザ

会員さんからの便り

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 京都市上京区猪熊通丸太町下ル 仲之町519番地 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

私は私の人生の主役

●京都府 Aさん 50歳代 女性

現在93歳の母(要介護3)を看ています。 介護する日々も7年を超えてきました。私自 身の病気(乳がん)もあり、フルタイムの仕 事もしており、日々クタクタ、ヨレヨレで、 「今日一日、なんとか乗り切ろう」と過ごし ています。

「どうして介護というのは、こんなにしんどいのか」とずっと思ってきていたのですが、ある方が、「人間には子育てという本能はあるが、介護は本能にプログラムされていない」という内容のことを書いておられ、ものすごく納得してしまいました。それが本当に医学的に正しいものかどうかは分かりませんが、この話を知ったことで、心が少し楽になりました。

だからといって、介護を放棄するとかはもちろんありませんが、だからこそ「できることを自分なりに精一杯しよう。無理なことは無理で、誰かの力を借りながら、自分の人生を大切にしながらやっていこう」と思っています。

介護というのは、「母とたたかったり、折り合いをつけるのではなく、私自身とたたかい、折り合いをつけるものだ」と思っています。母の人生のお手伝いはしますが、私は私の人生の主役ですから。



米寿期は黄金期、介護者への寄り添い

●埼玉県 Bさん 80歳代 男性

妻は当初、若年性アルツハイマー型認知症と診断された。「あのころ発症したのではないか」と思われるころから20数年、介護に苦しんだ。「家族の会」のおかげで、安らかに息をひきとり、今年で七回忌を迎えます。

『ぽ~れぽ~れ』に目を通していると、会員の認知症の人への寄り添う心が充実してきたと感じている。これから高齢者の半数が認知症になるという記事に目を通しながら、さいたま市の十数ヵ所の"介護家族のつどい"に傾聴活動として参加している。介護家族参加者の"ここ"という苦しみに焦点を当てて、ひとこと「私は、そういう時はこうしたよ」と寄り添っていける活動をやり続けなくてはいけないなあと、心の再稼働中です。

母がかわいそうで辛い

●宮城県 Cさん 60歳代 女性

80歳代の母は、6年前にアルツハイマー型 認知症と診断されました。今年5月に実家近 くの特養に入居しましたが、昔の辛かったこ とを思い出し、ワンワン泣きながら「くやし かったあー」と大きな声で何度も同じように 言います。母の顔は眉間にしわを寄せて、穏 やかな顔をしていないのが、とても気になり ます。かわいそうで、帰る時、とても辛くな ります。母のためにはどうしたら良いのかを 考えてばかりです。

出会いで笑顔が増えました

●大阪府 Dさん 30歳代 女性

50歳代の母が認知症と診断された時期は、2018年3月です。母は現在、休職中です。母は元々医療従事者ですが、若年性アルツハイマー型認知症と診断されてから職場の受け入れ体制などが、医療側の方ができていない事実を知りました。そして、娘である私も認知症の人に対するケアについて、医療従事者として不勉強であることを痛感しました。

まずは、周りの医療従事者から認知症に対する偏見とケアについて、一緒に考え、知ってもらおうと思います。

そして、母は認知症当事者の方や「家族の会」の方との出会いでとても笑顔が増えました。この期間をできるだけ長期間、継続させていきたいと思います。この会に入会して、母も少しずつ自分のことを話すことができる機会に繋げることができたらと思います。

家族の気持ちを思うと…

●長野県 Eさん 70歳代 女性

昔からの友人(70歳代、女性)が、このごろ物忘れが目立つ。月に2~3回会うだけなのに、どこか変だ。ランチをして会計をしたのに、「さあ、いくらだったっけ?」と財布を出す、一緒に行く講座が急に日が変更になると忘れる…など。

日常生活の中ではどんな様子かと、ご主人に聞きたいと思いながら、なかなかその勇気がありません。家族でも困っていることがあるのだろうか。早く確定診断してもらって対処すべきだと分かっているが、家族がどう受け止めるかと思うと、なかなかできない。長年、「家族の会」の活動の中で、介護相談やつどいで遠慮なく意見を言わせていただいているが、あまりにも親しい友人だと何もできない。どうしたらよいでしょう。



「アルツハイマー病 真実と終焉」を読んで

●神奈川県 Fさん 60歳代 男性

妻がアルツハイマー病で、発症から 6 年経ちます。最近、本「アルツハイマー病 真実と終焉」を熟読し、リコード法の検査を受けました。 4ヵ所問題が見つかって治療中です。ビタミンDが標準値の 3分の 1、ホモシステインが 3高く、ホルモンも不足、亜鉛が20分の 1 でした。

また、やってみないと分からないですが、脳 波試験結果からサイトカイン神経回路再生療 法を開始します。問題は保険がきかず高いこ とです。症状が軽い人は、この血液検査などを 一般の病院でやって、見つかった問題に対し 自分なりに対応しても損はしないと思います。

2020年に軽症者対象の根本治療薬が、市販されるかもしれないと、治験を行った病院の医者が言っていました。なお、その治験は効果がないということで中断になりました。今から2年というのは余りにも長すぎます。

お互いに不安だと思うから…

●滋賀県 Gさん 60歳代 女性

70歳代の夫は、4年前にアルツハイマー型 認知症と診断されました。現在、要介護1で すが、もうすでに要介護2ぐらいになってい ます。これから先、どのように接したらいい のか。夫は、私が看れないなら、ホームにで もどこでも入れてほしいとは言うが、やは り、不安でいっぱいだと思う。お互いに…。

> ※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。

丹野智文の

ロシリーズに参加して

3月末に行われた認知症の人たちのソフトボール大会に、宮城の仲間と参加してきました。

みんなが当たり前に笑顔で楽しく過ごしている環境、「これが社会に広がればよい」と思う雰囲気でした。

ソフトボールに参加した当事者 は、もう少しレベルの低いものだ と考えていましたが、みんなが素 晴らしく、これからも一緒にやり たいと思ったそうです。

知らない人たちが普通に声をかけてくれたことが、新鮮で心地よい感じがしました。

進行している当事者もいましたが、みんなが寄っていく姿を見て、自分も進行しても大丈夫だと感じることができました。本当に行ってよかったです。

みんなが、敵のチームでも、打 てば全員で喜ぶし、何があっても 楽しい。 いつもは弾けることはありませんが、今日は弾けた! みんな笑っていました。

楽しい時間は短いですが、それ が人生を楽しくします。

一緒に行った世話人は、「金属 バットを持って何かあったらどうす るのか」と心配で見ていました が、何もなかったし、危ないとは 思いませんでした。

楽しい空間ではみんなが穏やかに過ごしている、怒る当事者もいなかった、やはり環境がよいと当事者も穏やかに過ごすことができると思いました。

※DシリーズDementiaシリーズ (全日本認知症ソフトボール大会)の通称

丹野 智文:おれんじドア実行委員会代表、宮城県支部会員、44歳。5年前、アルツハイマー病と診断。勤務する会社の理解を得て就労中。2017ADI国際会議では数々の発表を行いました。また、各地で講演するなど活躍中。

「家族の会」では、2016年に 厚生労働省に提出した「認知症 の人も家族も安心して暮らせる ための要望書」を見直し、「要 望書2018年度版」の作成に取り 組むこととなりました。

そこで、アンケート調査を実

「介護保険の困りごと」 アンケート調査のお願い

今月号に調査用紙を 挟み込んでいます 施し、皆さまから日ごろの介護を通じて感じておられる「介護保険の困りごと」をお寄せいただき、「要望書2018年度版」の内容に反映させていきたいと考えています。ご協力くださいますよう、お願いします。

編集委員の



父の新盆のため帰省しました。数年前から軽い物忘れがある母は、予定をカレンダーに書き込み、忘れないよう工夫して暮らしています。前日に電話で、「明日遅くなるけど帰る」と伝えたのにすっかり忘れ、私の顔を見て「あれ?今日だった?」とさらり。いつまで実家にいるかも「言ったよ」と強く言っても不安気な様子もなく、「聞いてない」とケロリ。「カレンダーに書き込むことを忘れたからやな、耳が遠くなって、聞きとれてなくても返

事をしているのだな」と自分自身を納得させようとは思いましたが、一人暮らしなのに冷蔵庫には食べきれないほどのヨーグルト、あちこちにドレッシングやレトルトのカレーがたくさんありすぎるのを見つけてしまった…。リハビリ目的で週1回のデイを短時間利用しているので、楽しんだらいいのに、「他の人と違って悪いとこないし、しっかりしているから一日いるのは我慢できない」と言うし、う~ん、悩ましい…。(編集委員 竹中織恵)