

認知症になっても安心して暮らせる社会を

2024 December

No. 533

12

月刊 POLE-POLE (スワヒリ語)

# ぼ～れぼ～れ

ゆっくり やさしく おだやかに



「ぼ～れぼ～れ群馬県支部版」

わたぼうし

No.496

## 認知症の人と家族の会

## 理念

認知症になったとしても、介護する側になったとしても、人としての尊厳が守られ日々の暮らしが安穩に続けられなければならない。認知症の人と家族の会は、ともに励ましあい助け合って、人として実りある人生を送るとともに、認知症になっても安心して暮らせる社会の実現を希求する。

### 巻頭言

#### 2024年の認知症を巡る動き

2024年 年末にあたり今年1年の認知症を巡る動きを振り返っておきたいと思えます。

年明け早々1月に、昨年に成立した「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。そして、年末12月にはこの法律を具体化するための「認知症施策推進基本計画」が閣議決定されました。その中で、特徴的なのは、「新しい認知症観」（「認知症になっても何もできなくなるのではなく、認知症になってもやりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」という考え方）の「理解」が基本目標の一つとして掲げられたことです。

考え方を普及するためには、それに沿った現実が示される必要があります。今後この考え方を具体化するための会議等への参画が求められてくることと思えます。本人・家族が望む施策の実現のために積極的に参画し、発信してゆきたいと思えます。



### 目次

|                           |                |    |
|---------------------------|----------------|----|
| ・ 巻頭言                     | 2024年の認知症を巡る動き | 1頁 |
| ・ 「家族の会」関東ブロック会議の報告       |                | 2頁 |
| ・ 電話相談員研修会の報告             |                | 2頁 |
| ・ 群馬県主催啓発イベント             |                | 3頁 |
| 「認知症トウギャザー」ご案内            |                |    |
| ・ へわが家の認知症ケア手帳            | ⑤⑤             | 4頁 |
| ・ 渡辺医院院長（当会顧問）            | 渡辺俊之           | 4頁 |
| ・ 寄稿 杉山 Dr.の講座「認知症の理解と援助」 | を受講して 眞下優樹     | 4頁 |
| ・ 編集後記                    |                | 4頁 |

### これからの予定

|            |        |         |                          |
|------------|--------|---------|--------------------------|
| ● 1月11日（土） | 伊勢崎つどい | 10時～12時 | 伊勢崎市文化会館                 |
| ● 1月12日（日） | 渋川つどい  | 10時～12時 | 渋川市中央公民館                 |
| ● 1月18日（土） | 館林つどい  | 10時～12時 | 館林市中部公民館                 |
| ● 1月26日（日） | 県央つどい  | 10時～12時 | 県社会福祉総合センター<br>7階 701会議室 |

### 電話相談

◎群馬県支部（群馬県からの委託事業）

認知症の人と家族のための電話相談

027（289）2740

◎本部フリーダイヤル

0120（294）456



X(旧 Twitter) やってます



関東ブロック会議へ参加して

副代表 山口 怜生

認知症の人と家族の会関東ブロック会議の参加のため川越へ群馬県支部からは5名で伺ってきました。

ブロック会議は、全国の7ブロックごとに世話人が一年に一度集まり、情報共有や共通の議題について話したり、活動をどう運営しているのか等をお話する貴重な機会です。各地域の実情も異なりますが、先進的な取り組みや思いなどもお聞きでき、特に今回の会議ではフリートークの時間も多く、非常に有意義な時間になりました。

今回話し合ったのは、参加ではなく参画をいかに提案していくか、という事を話し合いました。「参加は会議に参加する」のように参加者として関わるといふ事ですが、「参画する」は計画や準備から関わるといふ事で、色々と考える大事な機会となりました。皆様で話し合い、皆様に必要とされる「認知症の人と家族の会群馬県支部」で在れる様にしていきたいと思う、貴重な機会となりました。

関東ブロック会議概要

○日時… 2024年11月23日(土)

11… 30… 支部交流会

13… 30… ブロック会議

○次第… 共通議題「共生社会の実現を推進するための認知症

基本法と参画」意見交換

支部交流フリートーク

○参加者総数… 80名



電話相談員研修会を開催しました

山口 怜生

認知症の人と家族の会群馬県支部の電話相談員研修を行いました。支部では県から委託事業を受けており、

「認知症の人と家族のための電話相談」を月曜日～金曜日(土、日、祝祭日、8月15日、12月29日～1月3日を除く)10時～15時で受けています。

相談員は介護経験者が担当し、その経験者も今回の様に研修を受講しています。今回は、大野教子東京都支部代表に来ていただき、「歩み続けて40年～東京都支部『認知症てれほん相談』に学ぶ」と題してお話しいただき、学びを得る事ができました。電話でのピ

アサポートのあり方や電話での相談のあり方など、大変勉強になる内容となりました。ぜひ必要な方へ、電話相談の存在を届けていただけましたら幸いです。

〈認知症の人と家族のための電話相談〉  
027・289・2740

〈大野代表の資料より抜粋〉

「認知症てれほん相談について」  
京都で「家族の会」の本部が結成さ



れた1980年に東京都支部結成。当時、認知症についての理解はほとんどなく、認知症の本人も介護家族も家の中に閉じこもり、孤立していた。ひとりで悩みを抱えている介護者にとって、ダイヤルを回せば電話の向こう側に自分と同じような経験をしている人がいて、ぶつけようのない思いをじっくりと受け止めてくれて一緒に考えてくれたら、どんなにか心強いに違いない。

その思いから、1982年に東京都支部の先輩世話人たちが「ぼけ老人テレホン相談」を立ち上げた。

目的

○介護経験のある仲間としてのピアカウンセリング

○介護の工夫や解決方法をいっしょに考える

○介護家族に対する精神的援助と医療・福祉・介護の情報提供

○それぞれの分野への橋渡し

1月25日(土) 2025年  
10:00 ~ 16:30

けやきウォーク前橋  
1F けやきコート



入場料  
無料

### 認知症トウギヤザー! ってどんなイベント?

「楽しく学ぶ」ことをテーマに、認知症に関する理解・体験、予防などを紹介する企業出展ブースコーナー、さらには著名人を呼んだステージイベント、認知症サポーター養成講座など、数々の楽しめるコンテンツをご用意。認知症の理解を深めたい方も、そうでない方もトウギヤザー(一緒に)して、イベントにご参加ください。

10:15

トウギヤザーステージ①

あかぎ団  
ステージ&認知症クイズ



群馬県認知症アンバサダー  
「あかぎ団」による  
ステージ&認知症クイズ!

群馬県のご当地  
アイドル **あかぎ団**  
AKAGIDAN

11:00

トウギヤザーステージ②

介護亭楽珍 創作落語



特別養護老人ホームなゆた副施設長も務める介護亭楽珍氏。

認知症をテーマに、認知症の人に感謝を伝える重要性を軽妙な語り口で落語として伝えます!

12:00

トウギヤザーステージ③

FMぐんま公開生放送  
認知症トウギヤザー!  
みんなで知ろう認知症!



群馬県出身のお笑い芸人  
しゅんしゅんクリニックPと  
天田 真未、磯干 彩香  
による認知症対談!

13:30

トウギヤザーステージ④

認知症サポーター養成講座



認知症の人の思いを知り、  
認知症のことを学ぼう!  
事前予約及び全時間受講で  
オレンジリングをお渡し!

※事前予約はイベント  
公式ホームページから

15:30

トウギヤザーステージ⑤

認知症公開教室  
~パンサー尾形が学生に!??~



授業科目は「認知症」  
担任はあかぎ団の  
磯干先生、副担任は  
FMぐんま 岡部先生!

団体・企業ブース

1階けやきコートでは  
団体や企業の  
認知症に関する  
取組を紹介!  
認知症になっても  
安心して暮らせるヒント  
をお伝えします!

個別相談ブース

2階けやきホールでは  
『認知症の相談』  
『聞こえの相談』  
ができるスペースを  
設置しています。  
お気軽に  
お立ち寄りください!

【出展団体・企業】日本生命保険相互会社 群馬支社/株式会社明治/大塚製薬株式会社/SOMPOひまわり生命保険株式会社/群馬県社会福祉協議会/エーザイ株式会社/一般社団法人群馬県言語聴覚士会/公益社団法人認知症の人と家族の会群馬県支部/認知症疾患医療センター/認知症伴走型支援拠点 ※順不同

主催:群馬県

※イベント内容は予告なく変更・中止となる場合がございます。予め御了承ください。

公式ホームページ



渡辺俊之の「わが家の認知症ケア手帳」⑤  
今やるべきに集中して

渡辺医院院長（精神科医、当会顧問） 渡辺俊之

（本稿は能登地震直後に書かれたものです）



- 能登で大地震がありました。亡くなられた方にお悔やみを申し上げます。現在で2万5千人を超える人が避難所に身を寄せています。認知症高齢者も介護者も、不安と困惑の中で過ごされていることでしょうか。過去の地震では「迷惑をかける」と自宅にとどまり、命を落とした例もありました。
- 地震や豪雨など災害にたびたび見舞われる日本では、認知症高齢者の避難所生活の工夫も考えられています。家族支援の研究を続けている認知症介護研究・研修東京センターの永田久美子さん（副センター長兼研究部長）は六つの工夫を挙げています。
- ① 静かな場所の確保 認知症の人は他人の声や音に敏感。大勢いて話し声が多いと混乱しやすいため、少しでも静かな場所に行きましょう。
  - ② トイレの工夫 避難場所のトイレは遠いところにあたりるので、2重・3重のビニールに新聞紙などを入れた手作りの簡易トイレを用意しましょう。
  - ③ 心地よい刺激 手のひらや肩、足をマッサージしてあげましょう。人のぬくもりは安心を与えます。
  - ④ ある程度の活動には参加 「じっとしていても」ではなく、炊き出しや片付けなどできる範囲で手伝ってもらい、本人が活躍できる場面を作りましょう。
  - ⑤ 介護者は自分をいたわる 避難所で介護する家族の疲労やストレスは並大抵ではありません。周りに気を使わず、ざたり1人で頑張ろうとしたりせず、肩の力を抜く時間も作りましょう。家族の表情が和らぐと本人も安心します。
  - ⑥ 早めに福祉避難所へ 認知症の人が一般の避難所で生活できる限界は3日程度。障碍者や認知症者向けの福祉避難所に移る相談を、本人の状態や意向を踏まえ、避難所の運営者や保健師さんと相談しましょう。
- 最後にとっても重要なことですが、周囲に勇気を出して「母は認知症なんです」「夫は認知症なんです」と言うことです。あなたの傍らには、協力者がいるはずですよ。

杉山講座 認知症の理解と援助を受講して  
世話人 眞下 優樹

杉山先生の認知症の理解と援助の講義を拝聴させて頂きました。

その方を支える家族やスタッフの辛さや悩みなどの心境の理解をした声かけや関わりがまず必要である事。その上で家族やスタッフを支えられる当事者の支援の仕方を支えている方々の視点に立ち少しづつ伝えていく事が大切であると改めて実感しました。専門職である私達はつい、知識や当事者のその方らしさやその方の想いとは？などから伝えようとしがちですが、それはその方を支えている家族やスタッフが、その方からこそ出来る事であり、その支える方々の気持ちや辛さを理解する事がまず大切であり、当事者の方を支え続ける為に必要な事である事も解りました。

当事者にとって、記憶になければそれは事実ではなく、また逆行した記憶の最終地点がその方の現在になる等、当事者と関わる中で忘れがちな視点を再認識することで、試行錯誤を繰り返すことで日々のケアにおいて一つの突破口が見出すことができ、支える方にとっても当事者にとってもより良い日常を送る事に繋げることができると実感できました。

自分の知識や経験、技術にとらわれ、家族やスタッフなどの支援者を支える視点を失いがちになります。その事を念頭におきながら日々家族やスタッフ、当事者のケアにあたっていくべきと感じました。

〈編集後記〉

今年も本当に僅か2週間を残すのみとなりました。101歳の妻の母の年越しの可能性、娘の第二子予定の朗報の一方、知人の死去、年賀状いの情報に加え、自身の緑内障手術と例年にも増して慌ただしい気持ちで迎える年越しとは相成りました。皆様良いお年を。  
（田部井康夫）

杉山孝博Dr.の  
認知症の理解と援助  
研修講座  
オンライン (ZOOM) 開催  
2024年12月8日 (日曜)  
13:00~16:30

講師 杉山孝博  
●受講料 一般：3000円  
加齢的認知症：2000円  
●申し込み 100名程度  
●定員 100名  
●申し込み方法 下記URLから申し込みください  
https://sugiyamakouse-journal.jp/

