

認知症になっても安心して暮らせる社会を

2025 JANUARY

No. 534

1

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.497

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

本年も宜しくお願いいたします



新しい年が明けました。昨年末には少数与党政権が誕生し、認知症に関して、「基本法」に基づく施策の「基本計画」が閣議決定されるという目立った動きがありました。こうした流れを現実結びつける動きにおおいに参画することが求められる最初の年になると思います。

「家族の会」ではこうした動きに呼応し、今新たに「認知症とともにある家族の権利宣言」(案、以下「権利宣言」)の発出に向け準備を進めています。1月中旬には意見交換会も行われます。

「家族の「権利宣言(案)」の基本は、「とても難しい認知症の介護に立ち向かう家族への支援」であり、1 家族の尊厳と人権の尊重 2 家族がともに安心できる生活の保障 3 家族の必要に応じた支援を受ける権利 4 社会による認知症とともにある家族への支援 5 家族の経験や知識が活かされる社会 の5項目から成っています。(詳細は本部会報12月号に) 皆さんにもぜひ関心を払っていただきたいと思えます。どんなことでもけっこうです。ご意見もお寄せ下さい。お待ちしております。



目次

・巻頭言	年頭の「挨拶	1頁
・各地区の「つどい」から		2頁
・投稿	障がい児教育と認知症の母の介護と ↳母逝きて3年、わが人生を顧みて	3頁
・「わが家の認知症ケア手帳」⑤⑥		4頁
・渡辺医院院長(当会顧問)	渡辺俊之	4頁
・「家族の権利宣言」意見交換会に出席して		4頁
・編集後記		4頁

これからの予定

- 2月1日(土) 桐生つどい 10時～12時 桐生市総合福祉センター
 - 2月2日(日) 渋川つどい 10時～12時 渋川市中央公民館
 - 2月15日(土) 太田つどい 10時～12時 太田市蕪川行政センター
 - 2月23日(日) 県央つどい 10時～12時 県社会福祉総合センター 7階 701会議室
 - 3月8日(土) 午前10時～午後4時 会場：高崎市中央公民館 3階 第3集會室
- *定員10人(申し込み受付中)

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)

やっています



各地区の「つどい」から

現在、群馬県支部では県内の、県央、渋川、太田、館林、伊勢崎、桐生の6地区で「つどい」を開催しています。いずれの「つどい」にも自由に参加することが出来ます。それぞれの地区ごとの様子を折々お届けしていきます。

太田の「つどい」から

胸の内を話してもらおう事が大切

太田での「つどい」は、偶数月の第3土曜日、太田市蕪川行政センターで、10時〜12時まで、年6回開催しています。開催日によって参加者は多い日で8名、少ないと4名と少人数で開催しています。

を66歳で退職。以降、自宅で奥さんの面倒を見ています。

太田の「つどい」に毎回楽しみに参加しているYさんがいます。Yさんは現在75歳。認知症の奥さんを自宅でデイサービスやショートステイを利用し介護しています。

退職後、娘さんの誘いで、熊谷で開催された認知症の講演会に参加し、奥さんが認知症の特徴に当てはまる項目が多いことから太田の病院を受診し、認知症であることが分かりました。その後Yさんは、地域包括支援センターに相談し介護認定、デイサービス利用となりました。また認知症に関する本を読んでYさん自身で出来る事はないかと試みましたが、上手くいかず「何をやっても駄目だ」とマイナス思考になってしまいました。奥さんの通院している医師にYさん自身も「おかしくなってしまおう」と相談したところ、「友達とおしゃべりすることが良い」と助言を受け、太田市福祉協議会で開催している「尾島お茶の間カフェ」に参加するようになり、得

意の津軽三味線を弾くボランティアを行うことによって元気を取り戻されました。

この頃に太田の「つどい」に参加され、奥さんの状況を涙ながらに話してくださいました。認知症の介護は介護者にとっても精神的な不安や孤立した生活になってしまいがちです。「つどい」では胸の内を話してもらおう事が大切な役割と再認識しました。

Yさんは、現在要介護5の奥さんの面倒を見ながらも、津軽三味線のボランティア活動を増やし張りのある生活をされています。「つどい」では、自身の介護体験から参加者にアドバイスして下さり、貴重な人となっていました。

(記 恩田初男)



県央での動きから

入会、継続、退会を巡って

会員制度をとっていると、入会、継続、退会を巡っているいろいろな思いが去来します。

年度の途中で退会のお申し出がありました。「認知症の親を看取り終え、この度もう片方の親も他界した。これを機に退会したい」とのお話でした。お気持ちを察し、年度分の会報は送らせていただくこととしてお受けしました。

年度後半になって会費納入の連絡が入った方がありました。困難な状況にあることはわかっていましたが、連絡は途切れていました。会報の送付を止めるにしのびなく続けていました。お礼の電話口で「なんとかやっている。日曜日のつどいは出席できないが、行き詰まった時情報は力になっている」と述べていただき、安堵の思いと、励ましを得ました。



投稿

障がい児教育と認知症の母の介護と

〜母逝きて3年、わが人生を顧みて〜

前橋市 後藤京子

私は、これまで施設や養護学校、自宅でも障がい児教育に携わってきました。障害児教育をやるうと思っただきっかけは、40年以上前にテレビのドキュメンタリーで「サリドマイド児（サリドマイドという薬によって胎内の子が障がいを受け四肢欠損で生まれてくる）の小学校入学までの記録」を見てからです。

その少し前、いとこが重症心身障がい児施設にボランティアで行っているのを見ただけについて行き様子を見せてもらったことがあります。当時は、動き回ってどこかへ行ってしまう子らは鍵のかかった部屋で過ごし、まったく動けない子らはベッドで過ごすという生活でした。その中で手足も硬直し、言葉もない脳性マヒの十代の男の子が職員に介助されて入浴している時、職員がわざとちやかして「〇〇ちゃんは赤が好きだよね。今日も赤い靴下だね」と言う

と、本人も身体全体をバタバタさせて喜んでいる様子を見て、とても感動したことがあります。それでテレビを観た時、そのことを思い出して私の人生の方向が決まったわけです。

それから何十年、いろんな障害をもった子らや親御さんとの出逢いがありました。

ある時は、あまりにも理不尽なやり方に悔しくて、一人の女の子の就寝準備をしながら涙がポロポロこぼれてしまいました。その時はその子は私の介助を受けながら着替えをすませ、ベッドに寝かせようとすると私の肩をたたき、自分の目に両手を当て泣くまねをしてみせたのです。「もう泣かなくてもいいのかい」というように笑いながら私の顔をのぞいていました。私はびっくりしてしまいました。その子は話すこともできず、多動で、時に興奮していつも

手を焼かされていたのです。その時「人間は言葉ではないんだ。心なんだ」と強く思いました。

そして現在、私はもう少し自宅で障がい児の治療教室をやっていたかっただけですが、今度は母親が認知症になり、仕事をやっていられなくなり、今は母親の介護に専念しています。

かつて私は、障がいをもったお子さんのお母さん達に「お子さんの全てを受け入れてください」とか「自分が変われば相手も変わります」などと言ってきましたが、今にして思えばなんと酷なことをお母さん達に言ってきたかと反省しています。現に私は認知症の自分の母親を受け入れることができず、優しくせねばと思いつつできないジレンマの日々です。



母はまさに多動の障がいを持った子のように一日中外を歩きまわり、時には夜中にも徘徊しています。そして自閉症の子特有の症状のように一つのことにこだわり続けることもあります。

障害児は脳の病気です。そして認知症も脳の病気です。

「お前は長いこと障がい児教育をやってきたと言ってるけど、自分の母親が障がいを持つようになって、ちゃんとめんどうをみられるのかい」とつきつけられているような気がし、どうしていいのか、思案に暮れている毎日です。

*私がこれを書いたのは、10年ほど前で、母の在宅介護で一番大へんな時でした。「こんなに一生懸命世話しているのだから、たとえ死んだ後でも後悔することはない」と思っていました。その母も3年前に亡くなり、1年ぐらいは「あの時なんてひどいことをしたのか」とか「あーしてやればよかった」と後悔しきりでした。今は母との楽しかった時の思い出を懐かしんだり「あいたいな」という思いでいっぱいになっていきます。

渡辺俊之の「わが家の認知症ケア手帳」
感情を書いてストレスを軽減

渡辺医院院長（精神科医、当会顧問） 渡辺俊之



認知症者の在宅介護は、トラウマ（心の外傷）をしばしば負うことが知られています。穏やかだった母親の性格が変わり、突然、大声で怒鳴られたり暴力を振るわれたりすると、介護者の心は傷つきます。また、ふと気付くと、認知症の夫がいなくなっていて外で転倒していた、といったアクシデントもトラウマになります。

こうしたことが続くと介護から逃げたくなったり、うつ病を発症したりすることも指摘されています。日々の介護負担より、トラウマを引き起こすような言動や予期せぬ行動の方がストレスだと言う人は少なくありません。

欧米では、感情をノートに書いて視覚化する WED (Written Emotional Disclosure) という方法が介護者のストレスを減らすと報告されています。英国の公衆衛生研究者「マ・リドルは、20 件の WED 関連論文の研究結果を調べ、WED は介護者の精神的健康、特にトラウマに効果がある」と伝えて



「認知症とともにある家族の権利宣言」(案)
事前意見交換会に出席して

1 月 13 日に、巻頭言でご紹介した「認知症とともにある家族の権利宣言」についての意見交換会がオンラインで開催され、出席しました。

「権利宣言」の発出自体には期待するところ大であり、ぜひ 6 月総会までにまとめてほしいとの意見を述べました。

文言については、「認知症とともにある家族」との表現が分かりにくいのではないかと。冒頭の「認知症の介護はとても難しい」との表現は、介護家族の率直な思いではあるし、「どのような家族の選択も否定されない

権利」も、そうあってほしいとは願うものの、認知症の人自身にとっては抵抗があるかもしれない。などの意見を述べました。

「当たり前のことが書かれているようにも思えるが、宣言はぜひ出してほしい」との介護家族の切実な言葉や、「現状、若い人の認知症観は変わってきているが、介護家族の戸惑いはあまり変わっていないように思う」との現場で働くの方の意見も示唆に富むもので、勉強になった意見交換会でした。(記 田部井康夫)

〈編集後記〉

新しい年が明けました。昨年末には、明日から年末の休みに入る時になって、従来使用してきたメールが使えなくなる、との重大なトラブル直前、という事態にあることが判明。青ざめたものの、有能な世話人に助けをもらい、なんとか乗り切って新年を迎えることができました。

さて、新年。今年が良い年でありませうと願って、一回り大きなだるまを買いました。(田部井)

