



認知症になっても安心して暮らせる社会を

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.488

## 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

#### 内容を一新した

#### 認知症サポーター養成講座テキスト

群馬銀行OBの知人に依頼されて、同銀行の新入行員研修で、養成講座の講師を担当しています。

認知症サポーターは、そもそも、多くの人に認知症についての基本的な知識を身に付けていただき、認知症の人が安全に、また負担少なく暮らせるよう手助けしてくれる人を増やそう、との目的で、2005年に始まったものです。

最初のテキストは、その目的にしては、認知症という病気の原因や症状の解説から始まるなど少し違和感がありました。しかし、新しいテキストでは、認知症の人の暮らしぶりを紹介し、どういう手助けを求めているかが分かりやすく解説されるものになりました。現在、多くの認知症の人が金融機関を使い、買い物をするなど、生活の幅が大きく広がっています。若い行員の、真剣に話を聴き、メモし、時に涙ぐむ姿に、これから十分役目を果たしてくれるものと、いつも期待しながら会場を後にしています。



### 目次

・ 巻頭言 内容を一新した	1 頁
・ 認知症サポーター養成講座テキスト	
・ おたよりから	2 頁
・ 2024 年度 つどいの開催予定一覧	2 頁
・ 投稿 認知症の人向けの医療デイケア	2 ～ 3 頁
・ へわが家の認知症ケア手帳 ④	
・ 渡辺医院院長 (当会顧問) 渡辺俊之	4 頁
・ 2023 年度 電話相談の統計から	4 頁
・ 編集後記	4 頁

### これからの予定

- 5月11日(日) 伊勢崎つどい 10時～12時 伊勢崎市文化会館
- 5月12日(日) 渋川つどい 10時～12時 渋川市中央公民館
- 5月18日(土) 館林つどい 10時～12時 館林市中部公民館
- 5月26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

### 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



# おたよりから



## 「認知症と暇つぶし」に抵抗感

たまたまある処で手に取った冊子の中に、「認知症と暇つぶし」という言葉が使われていたのが目に留まりました。

「認知症の介護は『暇つぶしを助ける活動』で自分を持って余している人への援助である。日本はこうした暇つぶしに困っている人をたくさん生み出すほどの優しい豊かな国である。これからは国としてこれらの人たちが死ぬまで暇つぶしに困らないように生活を援助していくことが求められる」とありました。

たしかに無聊をかこっている夫を見ているとそう言える面もあるかもしれませんが、この文章を読んですごく抵抗を感じました。

テレビを見ても意味が分からず、時々はそれにイラついていることもあります。一方おいしいものを食べたり、きれいなものを見たり、体を動かしたり、まだまだ楽しめる要素もたくさんあります。

認知症の介護を暇つぶしという言葉で表してほしくないと思いました。  
(70代 女性)

## 2024 年度のつどいの予定

### 念願の「伊勢崎のつどい」の隔月開催を実現

「家族の会」の活動の特徴は、認知症と診断された、あるいはその介護を経験した者どうしで、労いあい励ましあって前向きに生きていこうとするところにこそあります。

電話相談においても、つどいにおいても、何か知識や方法を身に着けるといふよりは、話ができてよかった、話を聞いてもらえてよかった、理解してくれる人との出逢いこそが、話す人にも、聞く人にとっても、励ましや力になつていけると痛感しています。日頃の生活の中のうれしかったこと、辛かったことなど、つどいや電話でどうぞお話しください。

★ ★ ★

＜2024 年度のつどいの予定＞

#### 県央のつどい

(第4日曜日)

(県社会福祉総合センター)

● 4月28日(日) 10時～12時

● 5月26日(日)

● 6月23日(日)

● 7月28日(日)

● 8月25日(日)

● 9月22日(日)

● 10月27日(日)



#### 太田のつどい

(偶数月第3土曜)

(蕪川行政センター)

● 4月20日(土) 10時～12時

● 6月15日(土)

● 8月17日(土)

● 10月19日(土)

● 12月21日(土)

● 2月15日(土)

\*第3日曜

#### 渋川のつどい

(第2日曜日)

(中央公民館)

● 4月14日(日) 10時～12時

● 5月12日(日)

● 6月9日(日)

● 7月14日(日)

● 8月11日(日)

● 9月8日(日)

● 10月13日(日)

● 11月10日(日)

● 12月8日(日)

● 1月12日(日)

● 2月9日(日)

● 3月9日(日)



#### 館林のつどい

(奇数月第3土曜)

(中部公民館)

● 5月18日(土) 10時～12時

● 7月20日(土)

● 9月28日(土) \*第4土曜

● 11月16日(土)

● 1月18日(土)

● 3月15日(土)

#### 伊勢崎のつどい

(奇数月第2土曜)

(伊勢崎市文化会館)

● 5月11日(土) 10時～12時

● 7月13日(土)

● 9月14日(土)

● 11月9日(土) \*会場未定

● 1月11日(土)

● 3月8日(土) \*会場未定

#### 投稿

### 「認知症の人の医療デイケアの実践」のご紹介

作業療法士の野村和也さんより、「認知症の人を対象とした医療デイケアの実践」についてのご投稿をいただきました。その全文を4月(前編)、5月(後編)に分けて紹介いたします。



投稿

認知症の方に対する新たな通所型サービス～前橋市初めての取り組み～  
市川クリニック デイケアライズ  
作業療法士 野村 和也

はじめに

皆さまは「認知症デイケア」という言葉を聞いたことはありませんか。

私は一般的なデイケアとの違いがあまりよく分かっておらず、入職してから新しく学ぶことが多くありました。

認知症施策の基本として「認知症になっても可能な限り住み慣れた地域で暮らすこと」を掲げており、デイケアは地域生活を支える上で不可欠な社会資源として、現在では数多くの施設が存在しています。その中の選択肢の一つとして、認知症デイケアが挙げられ、前橋市では初めての取り組みとなっています。



当施設（デイケアライズ）外観



ホール内（あかぎ）の様

認知症デイケアとは？

認知症デイケアは精神科病院や診療所に設置される認知症専門の通所医療施設となっています。認知症のさまざまな症状にお困りの方の心身機能の回復や維持を図るためのサービスです。複数の専門職（図1）が連携して利用者様の治療に関わることで、症状の改善や生活リズムの回復を支援することを目的としています。他の通所型サービスに比べ、専門性に特化した職員が配置されていることで、より医療的なケアが行えることが強みとして挙げられます。また、医療保険適応のデイケアであることも特徴の一つになります。

医療保険適応のデイケアとは？

～他のサービスとの比較～

認知症デイケアは医療保険の適応となるため、介護保険のデイサービス等の併用利用や介護保険の適応外の方の利用も可能となります。介護保険は支給限度額があるため、介護度によってはデイサービス等の利用回数が決まってしまうですが、認知症デイケアは医療保険の枠組みのため、本人やご家族様の希望に沿って、上限なく利用回数を設定することができます。また、自立支援医療制度という制度を利用することで、所得に応じて医療費の負担が軽減されるため、経済的な負担を抑えることができます。



(図1) 当施設に配置されている職種

認知症デイケアの強み・特徴

当施設では認知症施策推進大綱にも掲げられている「予防」と「共生」の観点に力を入れています。「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」中で、本人が希望を持って日常生活を過ごせるように支援をしています。利用対象者様としては、①徘徊・不眠・気分の落ち込み・意欲低下・火の不始末・引きこもりなど認知症症状のため日常生活を送るのに支援が必要な方（日常生活度判定基準…B）②歩行が可能な方として、さまざまな専門職のスタッフが連携して利用者様をサポートするため、安心して利用することができます。（身体疾患対応、BPSDへの医療的対応、薬の調整・副作用の発見など）

※自立支援医療制度：申請を行うことで精神科の通院やデイケアにかかる医療費、お薬代の負担が軽減される制度。

渡辺俊之の「わが家の認知症ケア手帳」④  
相手の「見え方」理解しよう

渡辺医院院長（精神科医、当会顧問） 渡辺俊之



「お母さん、何度言ったら分かるの」、「姉は口を出すだけで介護の現状を分かっている」。認知症の母を介護している娘の A さんが言いました。こうした言葉に心当たりのある方も多いのではないかと思います。

以前にも記しましたが、相手を「分かってあげる」ためには、自分の「レンズ」ではなく、相手のレンズで知ることが大切です。自分がどこにいて、誰かもわからなくなっていく認知症の人は、どんなふうに関わりを見ているのだろう。睡眠もろくに取れずに認知症の親の介護を続ける妹は、どんな思いで毎日を過ごしているのか。

亡き恩師から「分かるのでなく、わかってあげる方がいい。『理解を提供する』なんだ。少なくとも理解をしようとしている姿勢を維持しなさい」と教えられました。相手のレンズで世界を見るのは難しいことです。自分のレンズとは違うと理解することが、互いを尊重し、理解することにつながるの

です。自分のレンズだけで見ることで生じる対立は、個人間だけでなく国家間にも生じます。

半年ほど前に、日本、韓国、台湾の家族療法学会が協働で主催したカンファレンスがあり、参加してきました。身近なアジアの国や地域ですが、「レンズ」は違います。でも、その違いを知ることが、互いが分かり合うことに近づくのだと改めて感じました。パレスチナ家族のセラピーをしているイスラエルの家族療法家が言っていました。「私たちが見ると同じアジアだと思っていたけど、ずいぶん違うんですね」と。



2023 年度電話相談の統計から

1. 相談者数

今年度は総数約 280 件と昨年度に比べ、約 50 件減少。女性のリピーターからの相談が途絶えたことによるもので、この傾向はここ数年続いています。男性の相談者数は昨年度とほぼ同数で変わっていません。

2. 介護者と対象者との関係

総数の減少が女性の減少が要因という中でも、娘が実母を看ている形は 85 件で最多と、ほぼ例年通りでした。次に多かったのは、息子が実母を介護する形で、この上昇傾向は止まりません。3 番目は、妻が夫を介護する形、その後は夫が妻を介護する、女性が義母を介護する形と続いています。その時の状況によって順番は変わることがあっても、これらの形が介護の中核を担っていることは変わらないと思われま



3. 相談内容と対応

相談内容については、総件数の増減にもかかわらず、相談者の心身に関わる相談が約 3 分の 2 と最多数を占め、2 番目に、認知症の症状に関わる相談がそれに続く状況に変化は見られません。必然的に、対応においても、傾聴を基本とする精神的支援が中心であることも変化なしです。

ピアサポートの役割を担えていることは誇りにも思いますが、この数字が変わっていくことこそが、認知症を巡る社会状況の変化の証と考えている私たちとしては痛しかゆしの現実でもあります。

電話相談、つどいの周知にいつそう努めたいと思います。

編集後記

4 月に入りやっと昨年度の決算もまとまり、気が付けば早や月の半分が過ぎ、ようやく 2024 年度の計画が形になりつつあります。

一年一年、この季節の慌ただしさが増してゆくと、「否応なく「加齢」を痛感させられます。」

(田部井)

