

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.489

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

消息が絶えてしまった時のために(続)



今年の2月号で、「消息が絶えてしまった時のために」を書かせていただきました。4月のつどいでその話題が出ました。すると、つい最近奥様を亡くされてからも、「私の経験が役に立てば・・・」と引き続きつどいに出席してくださいっている会員さんが、「その方の住所地には土地勘がありません」と、訪ねてみることを申し出てくださいました。いずれの会員さんもおつどいの常連で、お互い顔なじみでした。

すぐに訪ねて下さって報告をいただきました。

やはりお留守でしたが、隣家の方が、ご夫婦とも入院・入所となっていること、郵便物は隣家の方が預かり、見舞い等に見えたご家族にお渡ししている事などを伺うことができました。

ほぼ予期していた通りの経過ではありましたが、推測しているのと、人と人を介して伺うのとは安堵感が格段に違います。穏やかな生活が続くことを祈りました。

それと同時に、すぐに消息伺いを申し出て実行してくださった会員さんの、他人事とは思わないお気持ち、つどいを通してのつながりの温かさに深く感じる処がありました。

目次

・巻頭言

消息が絶えてしまった時のために(続)

・おたよりから

1 頁

・投稿

認知症の人向けの医療デイケア(後編)

↳ 「デイケアライズ」のご紹介

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

・トピックス

認知症の高齢者数 2060年に645万人

4 頁

・編集後記

4 頁

これからの予定

● 6月9日(日) 渋川つどい

10時～12時 渋川市中央公民館

● 6月15日(土) 太田つどい

10時～12時 太田市蕪川行政センター

● 6月23日(日) 県央つどい

10時～12時 県社会福祉総合センター

2階 202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



おたよりから



夫に素敵な友達ができました

夫には最近素敵な友達ができました。笑顔で話しかけると笑顔を返してくれます。

いつでも、どこでも私の姿を追い求めている乳幼児のような夫ですが、最近できた友人のおかげで、私がお風呂に入っている間くらいは待っていてくれるようになりました。

「お友達と話でもしていて」と言う

と嬉しそうに鏡台の前に行って映った自分に話しかけています。夫は言語野に病変が強く出ていて単語レベルのいくつかはわかりますが、会話は成立しなくなっています。

話している内容は何なのかわかりませんが実に楽しそうです。

認知症の人の心は接する人の心の鏡だと書いてありました。時に苛立ち、冷たく接してしまうこともある私ですが、笑顔で接することの大切さを再認識させられています。

友の言葉で孤独感が癒されました

家にドロボーが入りました。心臓が止まるかと思いました。根こそぎ現金を持っていかれました。私の住む地区だけで4軒の被害が出ました。今、空き巣ねらいがとても多いそうです。皆さんもお気を付けください。

被害直後は茫然自失、次第に体の軸・芯が抜けていく感じでした。そして「なんで我が家が!」「なんで私だけが被害に!」と孤独感におちいりました。

能登半島やその他の地域での自然災害にあわれた方は、大へんな思い・生活をされているわけですが、不謹慎な言い方で申し訳ありませんが、「あの人は一人ではない、周りの人達もみな同じ境遇、仲間がいる」と思えるのと、ドロボーの被害を受けたのは私だけ、という孤独感は、認知症の母を介護していた時に感じたのと同じだという思いにいたりしました。

認知症の親、あるいは夫・妻を介護している人は、どんなに周りの人が手

を差しのべ支えになってくれても、結局は「自分一人でやるしかない」という孤独感につきままとわされます。

ドロボー被害にあって落ちこんでいる中、友が電話をかけてきました。私が「もうがっかりしてくやしいう」と言うと、「そうだよね、がっかりするよね、くやしいうね」と、私の言った言葉をそっくり言い返してききました。それを聞いて、私の体の中にあつたかいものが流れてきて、とても癒されました。

先日もNHKのテレビで、「若年認知症の妻がいなくなりました」と夫がずっと探している姿、そして「家族の会」のつどいを知り参加して涙を流されていた。「もっと早くに、このつどいを知っていたら、妻と一緒に参加でき、妻もどこかに行ってしまうなかつたかもしれない」とおっしゃっていました。

日頃の介護の大へんさ、辛さをはき出せる場所、同じ立場、思いの人の集いの場は本当に大切なこととつくづく思いました。

ほんのう

亡くなった母は在宅の時からアルブミン値が低かった。病院に行つて検査をしても、アルブミン値が低い程度で、他に悪いところはなかった。右下の腹の痛みが続いていたが、それは不明だった。施設でのある晩、吐糞症を引き起こし、腹痛の極みに達したことがあった。イレウスだ。生死をさまよった。CT検査で、腸捻転が判明し、緊急オペになり無事に帰ってきてくれた。大手術だった。

でも、それからいくら食べてもアルブミン値は低位のままだった。ある医者に「食べてない!」と吐き捨てられたこともあった。栄養を吸収する小腸の一部がイレウスで傷んだのだと推測できた。

もしや、大手術の前の在宅の時から小腸の働きが悪くなっていたのかもと思いつくことと多々あり。在宅の時にもっと専門的に調べていれば、アルブミンも安定することができたのかと、自問自答することもある。

亡くなってから4回目の桜が咲いた。忸怩たる思いも残っている。最後の入院はアルブミンが低い病気で、浮腫も出ていて、もう少し深く理解してあげていたらら・・・と思う。

投稿

後編(前編は4月号掲載)

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



具体的なプログラム紹介

当施設では、利用者様それぞれの好みや機能レベルに合わせた活動を提供しています。趣味活動では工作や編み物、写経、壁面等を通して、楽しみや達成感を味わうことを目的に実施しています(図2)。集団プログラムでは卓球やゴルフ、eスポーツ、季節行事等を通して、体を動かすことや利用者様毎の交流が持てるよう実施しています(図3、4)。その他、当施設ではマシーントレーニングやウォーターベッドを取り揃えており、肩こり・腰痛の軽減や筋力をつけることで転倒予防を図れるように実施しています。



(図2) コーヒーフィルターを色染めて桜の壁面を作成



(図4) みんなでハートを射止めてゲーム



(図3) リズムに合わせて太鼓を叩く様子(太鼓の達人)

入職をしてみても、今後の課題

現在、群馬県内で認知症デイケアを実施している施設は、当施設も含め2か所であり、前橋市では初めての取り組みとなっています。全国的にみても設置している施設は少ないこともあり認知度は低いのが現状です。当施設は開設して約半年が経過し、各病院・施設や地域包括支援センター等への周知が進み、利用者様も徐々に増えてきている状況です。入職時に院長である市川先生から「作業療法士が活躍できる領域で、好きなことやアイデアをたくさん出して欲しい」と話がありました。その言葉の通り今では、専門性を活かしながら、趣味活動や集団プログラム等を職員間で話し合いながら決め、楽しく行うことができています。当施設では「その人らしさを引き出し、楽しみや生きがいを持てる安定した生活へ繋げる」ことを大切にしているため、これからも利用者様が笑顔で楽しく過ごせるようなデイケアを作っていきたいと思っています。

今回の投稿をご覧いただき、利用を検討してみたい方やご興味を持っていただけでしたら、下記連絡先へお気軽にご相談ください。

お問い合わせ

- ◎市川クリニック デイケアライズ
- ◎住所：〒371-0031 群馬県前橋市下小出町2-52-3
- ◎TEL：027-212-9216
- ◎mail：de:rise9216@gmail.com
- ◎ホームページ：<https://ichikawa-cl.net/>

▼お車でお越しの場合

国道17号の県営競技場東交差点を曲がり、Bar&Grill CENTO(イタリアン料理)様手前を左折、1つ目の角を右折していただき、前橋中央眼科の裏手



当施設へのアクセス図

渡辺俊之の「わが家の認知症ケア手帳」④ ポジティブ感情で介護

渡辺医院院長（精神科医、当会顧問） 渡辺俊之



外来に来ていた女子高校生の A さんが悩んでいます。「自分は介護の専門学校に行きたいけれど、介護はキツイと父が反対している」と言います。

介護の仕事は 3K というイメージが、まだ残っているようです。ところが最近になり、介護のポジティブイメージの研究が行われるようになりました。米ペンシルバニア大のマーティン・セリグマン教授により理論化された「ポジティブ心理学」が、介護にも活用され始めています。

これから数回にわたり、ポジティブ心理学から見た介護を考えていこうと思います。この心理学では、人間の幸福感（ウェル・ビーイング）を 5 つの側面で考えます。①ポジティブ感情（Positive Emotion）、②没頭（Engagement）、③豊かな人間関係（Relationship）、④人生における意義（Meaning）、⑤達成感（Accomplishment）です。今回は、ポジティブ感情を考えてみましょう。愛、喜び、安らぎ、興味、

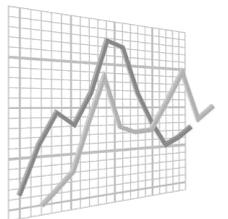
樂觀など自分を良い気持ちにさせる感情です。元気な介護者は▽過去より現在を重視する▽できたことを喜ぶ▽悲観的より樂觀的▽新しい学びを喜ぶ ― など前向きです。自分自身をケアする「安らぎの場所と時間」も持っています。認知症の父親の手をさすって「この手で仕事をしてきたんだね」とか、「今日は食べてくれた」「お母さんが笑っている」と愛情を抱くことも忘れません。

皆さんの介護にも必ずポジティブ感情があるはず。振り返ってみてください。



トピックス

認知症の高齢者数 2060 年に 645 万人
政府が推計値を公表



推計によれば、2025 年は 471 万人、2040 年に 584 万人、2060 年には 645 万人、高齢者の 17.7%（5.6 人に一人）となる。前

回推計では、2025 年に 675 万人、2060 年に 850 万人としており、今回の推計では、200 万人ほど減少した。
（5 月 9 日上毛新聞より一部抜粋）

今回の政府推計に都道府県別データはないが、国立社会保障・人口問題研究所が都道府県別の将来推計人口を公表している 2050 年について、今回公表された全国の有病率を当てはめて単純計算すると、本県は認知症の高齢者が約 9 万 2 千人、軽度認知障害（MCI）の高齢者が約 9 万 9 千人となる。軽度を含めて認知機能に障害があるのは計約 19 万 1 千人で、高齢者の 3・2 人に 1 人に当たる。認知症を巡っては、県内市町村が地域包括支援センターを通

本県 認知障害の高齢者 50 年に 19 万 1000 人

じた支援や認知症サポーターの養成などに取り組んでいるほか、各地で予防教室や当事者らが集まる認知症カフェなどが開かれている。県も昨年 3 月以降、患者本人が認知症について発信する「ぐんま希望大使」に 4 人を委嘱するなど、理解の促進や啓発に力を入れている。県健康長寿社会づくり推進課の担当者は「今回の政府推計を精査し、引き続き認知症の患者を地域で支える仕組みづくりに取り組みたい」としている。
（真尾敦）

編集後記

我が家と地域のシンボルでもあった大王松の大木をついに切りました。異常気象による大風で倒れたら、この不安について負けました。シンボルを失った空虚感を癒すように、今、木々の新緑が陽光に輝いてくれています。
（田部井）

