

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.492

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

今年のアルツハイマーデーポスター



今年のアルツハイマーデーポスターは高知の山中しのぶさんと仲間たちです。

リーフレットでは次の様に紹介されています。

「高知県の山中しのぶさんは、41歳で若年性アルツハイマー型認知症の診断を受けます。国内外でメッセージを発信し、利用者が働くデイサービス「はっぴい」を運営。認知症への理解を深める活動や講演など、活躍中です。」

私は山中さんと直接お会いして言葉を交わしたことはありません。印象に残っているのは香川県での研究会の報告の中で「私は認知症でも不幸だとは思いません。でも家族のことを考えると認知症になって幸せとは言えません」と述べられた言葉です。心配りの優れた人だなあと思いました。

私も所属している「ぐんま認知症アカデミー」で、山中さんを講師として呼び出した話が出た時、面識もないのに、同じ「家族の会」というよしみだけで仲介役をかって出たことがあります。全国を飛び回っておられスケジュール調整は難航しましたが、山中さんは決まるまで実に丁寧に対応してくれました。結局、録画での出演という結果になり、直接お会いすることは叶いませんでした。いつかはご挨拶する機会が訪れることを楽しみにしています。

目次

巻頭言

今年のアルツハイマーデーポスター

おたよりから

アルツハイマー月間 2024年の取り組み

へわが家の認知症ケア手帳⑤

渡辺医院院長(当会顧問) 渡辺俊之

レカネマブに続き、

新薬ドナネマブ承認される

編集後記

4頁 4頁 4頁 3頁 2頁 1頁

これからの予定

●9月8日(日) 渋川つどい

10時～12時 渋川市中央公民館

●9月14日(土) 伊勢崎つどい

10時～12時 伊勢崎市文化会館

●9月22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

●9月28日(土) 館林つどい

10時～12時 館林市中部公民館

(都合により第4土曜日に変わっています)

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



お化粧・掃除・洗濯・買い物・ウォーキング等の常同行動も、この認知症の特徴ですが、年々ひとつずつ出来なくなってきた感じが、亡くなる1か月前まで化粧は出来ていました。

〈おしやれな人でした〉

新益を迎えて
私の妻みち子は、病状の進行により、2024年5月4日に、娘・孫たちに見守られながら黄泉の世界へと旅立ちました。認知症と診断されてから4年半、81年の生涯でした。貴「家族の会」に入会させていただき、大変お世話になったことを心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

本年の4月初旬に知恵熱のような熱があり、それを境に食欲が一気になくなり、点滴頼みとなりました。適宜な往診と連日の訪問看護ステーションからの看護をいただき感謝のみです。

少しでも力になれば

今年の春先に85歳の認知症の父を突然亡くしました。介護中は余裕がなく毎日いっぱいだった日々でした。時には、何も悪くない父に私のストレスをぶつけてしまうこともあり後悔しています。あんなに大変だったのに、居なくなったら寂しく辛い日々です。現在介護中の方の力に少しでもなれたらと思います。

妻の母が101歳に

特養で生活している妻の母が、無事百歳の誕生日を迎えることができました。特養の中でも、1、2位を争うくらいの長寿かと思いきや、この特養では5番目ということでした。

元気かと言えば、そうも言えない、しかし、穏やかな時を過ごしていることは確かです。元気と言えば、他の事を忘れても、それだけは忘れなかった、姑への悪口雑言を連発していたころのほうがいいと元気でいた。

しかし、私は穏やかな時を過ごす今の母のほうが幸せだろうと思います。

入所時には大変でも、やがて多くの人にこうした平穏が訪れることを祈らずにはいられません。



またいつか入会を

昨年暮れに父が亡くなり、先日母が亡くなりました。いろいろな手続きに追われているのと、悲しみから立ち直るのにまだまだ時間がかかりそうです。しばらく退会させていただき、またいつか入会させて頂こうと思っています。

(*気が付いた方もおられると思いますが、このおたよりは最後の会費納入のお願いへの返信としていただいたものです。群馬県支部では会員さんの現況を把握できていないこともあります。もし、状況を把握できていたら、お願いのハガキは出せなかったと思います。配慮に欠けたという反省の一方、「またいつか」との一言に励まされました。)

言語障害を主とする「意味性認知症(前頭側頭葉型認知症)」は症例が少なく、手探りの介護でした。
「今までの生活リズムを守り続けること。」「何でも、受け止めてやること」との診断医の言葉を重く受け止めて、何をすることも、何処へ出かけるのも一緒、まさに二人三脚、認知症であっても沖縄・房総・伊豆など旅行も取り入れ、充実した介護(夫婦)生活を送ることが出来ました。



宮内威



2024 年 9 月

世界アルツハイマー月間

今年の群馬県支部の取り組み

記念シンポジウムの開催

○「認知症を支える人のホンネ」

～介護家族のかつとんと専門職の

ジレンマ～

○ 2024 年 9 月 21 日 (土)

13 時 30 分～16 時 45 分

・ 介護体験の語り

・ ドクターによる講演

・ シンポジウム

○ 群馬県社会福祉総合センター

8 階 ホール

参加します!!

群馬県庁昭和庁舎ライトアップ

〈LIVE ライトアップ 2024〉

○ 18 支部によるリレートークに

県庁庁舎前より参加。(YouTube

によるライブ配信への参加は、

2020 年 以来です)

○ 2024 年 9 月 21 日 (土)

19 時 00 分～20 時 00 分

○ 群馬県庁庁舎前芝生広場

〈「認知症の人と家族の会」からの呼びかけ〉
読む・知る 認知症キャンペーン

認知症の本コーナーをつくろう!

世界アルツハイマー月間 (9 月) にあわせて、認知症の本コーナーを設置しませんか? 地域の様々な場所で、認知症に関する正しい理解をすすめ、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりにご協力ください。推薦図書に限りません。



写真: 小川敬之教授 (京都橋大学)

<設置例>

図書館でコーナー設置 / 書店で販売フェアの実施 / 市役所などの行政窓口に / 病院や施設の待合室に / 薬局の待合所に / 銀行に / 社会福祉協議会に / 地域包括支援センターに / 学校の図書室に / 企業のラウンジに / 喫茶店や飲食店に / 公民館や集会所に / 温泉施設の休憩所に

【コーナー設置について】

- ※ 推薦図書に限らず、「認知症に関わる書籍」のコーナーで結構です。
- ※ 当会への申請は不要ですが、写真・簡単な報告をいただければ幸いです。
- ※ Facebook など SNS で「#アルツハイマーデー」を付けて写真を投稿し、取り組みを広めてください。
- ※ 9 月に限らず通年での実施やイベントに合わせての実施もお願いします。
- ※ この冊子、世界アルツハイマー月間ポスター・リーフレット、啓発パネル (実費)、「家族の会」の案内パンフレットなどをご希望の方は「家族の会」事務局 (050-5358-6580) までお問い合わせください。

今年、本部主催の LIVE ライトアップ 中継に、急遽、参加することを決めました。2020 年に前橋市の臨江閣ライ トアップとタイアップして以来の参 加になります。その後、自前の装置 で参加できる技術を持つ世話人から 積極的な提案があり、参加を決めま

した。シンポジウムの当日の夜とい う制約はありますが、積極的に準備 を進めています。 また、認知症の資料や図書を展示 するコーナーを、県市町村の役所・ 役場、図書館から書店などに設置を 働きかける「読む・知る認知症キャ

ンペーン」にも、より積極的に取り 組んでいきます。左に紹介したのは、 「家族の会」が作成した冊子「推薦 図書」の中の、各所に協力を呼び掛 ける 1 頁です。とても説得力を感じ る良い頁ですのでご紹介します。

渡辺俊之の「わが家の認知症ケア手帳」⑤
休養は人生を考える機会

渡辺医院院長（精神科医、当会顧問） 渡辺俊之



今回は、ポジティブ心理学の4つ目「介護と人生の意義」について考えましょう。
一生懸命介護していても、子であることを忘れられ、善かれと思っただことを怒鳴られ、気持ちが萎えてしまふ、といった人は多いと思います。そんな時、介護者は「親や配偶者が問題ではなく、認知症が問題なのだ」と、介護で学習した「外在化」によって気持ちを立て直し、介護に向かいます。昔の家族写真を見ながら「認知症になっても母（父）は母（父）、妻（夫）は妻（夫）」と、モチベーションを維持する人もいます。介護をしつつ自分の老後や健康を考え、「誰もが老いて最後には亡くなる。だから毎日を大切に生きよう」と、人生を再考する人は少なくありません。介護することで自己中心的だった人生を反省し、社会貢献に気持ちが向く人もいます。家族介護で得た経験を他の人にも役立てた

いと、介護の仕事につく人に私は何人も出会ってきました。何より介護者の多くは、日々の介護で健康の大切さを知ります。

大リーグの大谷翔平選手が右肘の靭帯を損傷し「二刀流」でのシーズンを全うできなくなりました。彼の超人的なプレーに勇気づけられている人は大勢いて、世界中のファンが落胆と不安を覚えていました。私たちがとても大谷選手の活躍は「常識」になっていました。大谷選手には休養が必要です。

私たちも、心身が疲れた時には休養を取りましょう。休養は、人生の意義を考える機会を与えてくれるはずですよ。



トピックス

新しい薬の情報（8月3日付朝日新聞）

「ドナネマブ」販売承認へ アルツハイマー病薬国内2例目

厚生労働省の専門部会は8月1日、米製薬大手イーライリリーが開発したアルツハイマー病の治療薬「ドナネマブ」の国内での製造販売承認を了承した。「ドナネマブ」はアルツハイマー病の原因とされるアミロイドβ（Aβ）を除去する働きがあり、同様の薬はエーザイとバイオジェンの「レカネマブ」に次いで二つ目。今後、厚生労働省が正式承認する。

副作用もあり、ドナネマブを使った人の36.8%で脳内の浮腫や微小出血がみられた。偽薬が使われた人では14.9%だった。

同じタイプの薬が2種類になれば、選択肢が増える。日本老年精神医学会理事長の池田学・大阪大教授（精神科）は「現時点で直接比較したデータはないため、試験のデータだけでレカネマブとドナネマブのどちらが良いかは比べられない」としたうえで、「必要とされる通院の頻度や治療継続期間、副作用である血管障害頻度が異なるので、個々の患者さんの状況に合わせて判断することになるだろう。いずれは、蓄積しているAβの状態によって薬を使い分ける時代が来るのかもしれない」と話す。

（藤谷和広、辻外記子記者）

ドナネマブの対象は軽度認知症と、認知症の前段階である軽度認知障害（MCI）の人。壊れた神経細胞の再生は難しく、症状が進んだ人は対象となっていない。

〈編集後記〉

猛暑です。猛暑と適度な雨で草木は繁茂します。わが家は地区の墓地に隣接しています。早起きの草木退治で何とかお盆を迎えやしゃしです。
（田部井康夫）

