

認知症になっても安心して暮らせる社会を

2024 SEPTEMBER

No. 530

9

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.493

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。

○9月世界アルツハイマー月間・認知症月間
○9月21日 世界アルツハイマーデー・
認知症の日 のご報告



今年2024年は、「認知症基本法」が施行された記念の年です。群馬県支部では、9月21日その日に記念のシンポジウム「認知症を支える人のホンネ」を開催しました。昨年よりも多くの方が関心を寄せてくださいました。写真は、シンポジウムを終えての世話人とボランティアの皆さんです。また、休む間もなく、その夜の「オレンジライトアップ2024」全国リレー中継にもライトアップされた県庁前から参加しました。その模様は2頁に写真で紹介していますのでご覧ください。



目次

報告 世界アルツハイマーデー、認知症の日・月間の取り組み	1頁
群馬県支部と県内の市町村・関連機関等の取り組み	2～4頁
へわが家の認知症ケア手帳⑤2	
渡辺医院院長(当会顧問) 渡辺俊之	4頁
編集後記	4頁

これからの予定

- 10月13日(日) 渋川つどい 10時～12時 渋川市中央公民館
- 10月19日(土) 太田つどい 10時～12時 おおた 蕪川行政センター
- 10月27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
- 全国の予定
- ・ 10月19日(土) 支部代表者会議 於和歌山
- ・ 10月20日(日) 第40回 全国研究集会 於和歌山

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



(9月22日付上毛新聞)

認知症介護経験者語る

前橋 家族やケアマネ登壇

「アルツハイマーデー」合わせシンポ



認知症患者を支える人について話し合ったディスカッション

認知症への理解を呼びかける「世界アルツハイマーデー」に合わせ、認知症の人と家族の会県支部は21日、前橋市の県社会福祉総合センターで「認知症を支える人のホンネ」と題したシンポジウムを開いた。認知症の家族の介護をした人らが経験を語り、約150人が耳を傾けた。

認知症患者を支える「た妻や母を介護した3人の葛藤などについて」と、ケアマネジャー考えるディスカッションや医師らが登壇した。シンポジウムでは、認知症になっ自身に負担がかかり過

ぎないように、ディスカッションを利用してなどして距離を置くことや、患者が自らの居場所

(須永彪月)

所と感じられる環境づくりの重要性について話し合った。

同支部の田部井康夫代表(76)は「一緒に考えてくれる人がこんなにいることが救いになり、励まされた」と語った。



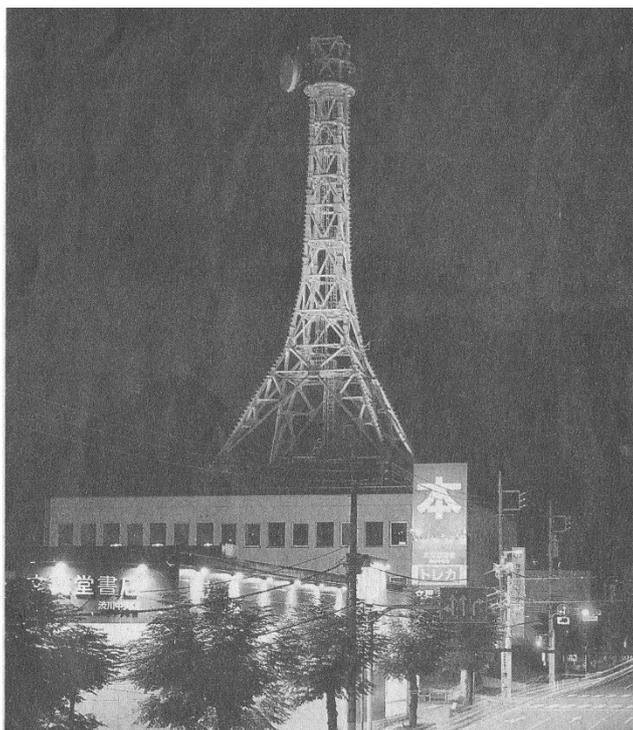
9月21日 世界アルツハイマーデー・認知症の日
9月 世界アルツハイマー月間・認知症月間
県内・市町村、関連団体の取り組み

「家族の会」は、国際アルツハイマー病協会に加盟して以来、9月を中心に講演会・研修会や街頭広報活動などに講演会・研修会や街頭広報活動などに、認知症についての正確な理解を広めるために取り組んできました。また、県内の市町村や各関連団体の取り組みについても、関心を払ってきたつもりでした。

しかし、今年「認知症基本法」の施行に伴い、より関心を持って地元紙・上毛新聞の記事に注意を払ってみると、認知症関連の記事が思いのほか多いことに気が付きました。

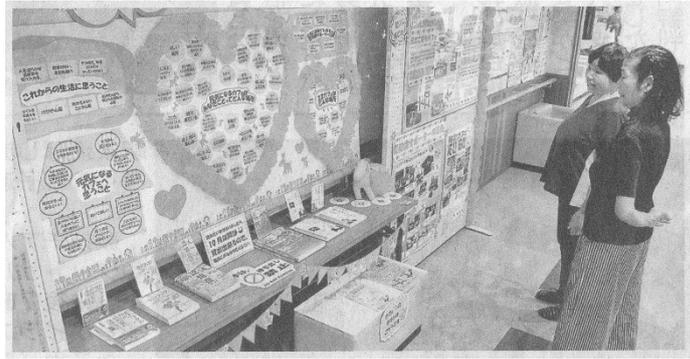
そこで、9月に入ってからアルツハイマー月間を意識した記事を拾いあげてみました。(日付ない写真は独自取材)

渋川市…認知症への理解訴え、鉄塔をオレンジ色にライトアップ 市の企画に東京電力が協力 (9月6日付、山田祐二記者)



吉岡町…町内の認知症の取り組みを
まとめ、老人福祉センターでパネル
展示

(9月25日付、山田祐二記者)



高崎市…高崎公立図書館 認知症関
連図書、関係資料
展示コーナー開設



前橋市…県立図書館で認知症関連図
書、資料の展示コーナーを毎年設置
(毎年丁寧に設置して下さい)



前橋市…認知症と高齢者の移動の不
安解消

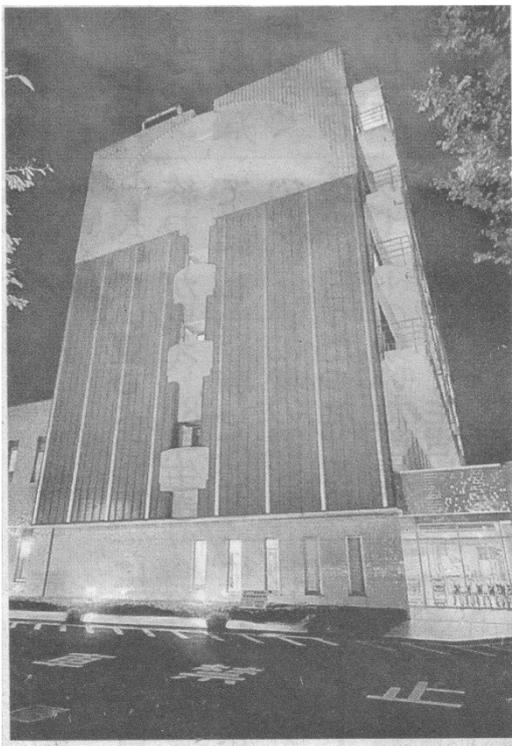
9月14日、「シニア世代の持続的な
生活」と題してイベントを開催

(9月15日付、高野聡記者)



伊勢崎市…オレンジの光で認知症支
援、美原記念病院で病院、研究所を
ライトアップ

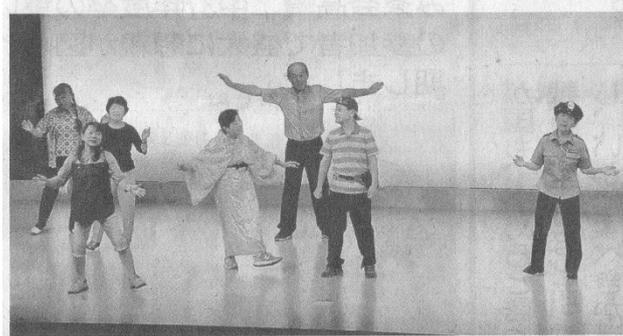
(9月19日付、丸岡美貴記者)



邑楽町…高齢者が講演や寸劇で認知
症予防を学ぶ

地域包括支援センターが企画
(9月21日付、林花野記者)

高年齢者が認知症予防学ぶ 講演や寸劇



渡辺俊之の「わが家の認知症ケア手帳」⑤②

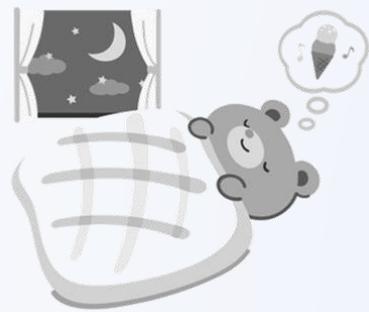
達成感を得るために「感情日記」お勧め

渡辺医院院長（精神科医、当会顧問） 渡辺俊之



介護とポジティブ心理学の5つ目、「達成感 (Accomplishment)」について考えてみましょう。

第一は介護で生じる感情を克服することです。私は感情を客観的に理解するために「感情日記」を書くことを勧めます。見開きページを一日として、左ページにはマイナス感情、右ページにはポジティブ感情を書きましょう。介護から離れられる時間と空間を利用して一日の介護を振り返ります。右ページには「妻が笑ってくれてうれしい」「母がよく寝てくれて昨夜は楽しかった」「ヘルパーさんが優しいので安心した」「ケアマネジャーの対応で父の気持ち理解できた」でもよいでしょう。一週間したら右ページだけ振り返ってください。自分の感情に客観的に付き合えているという達成感が生じます。書いているうちに「最後までやり遂げた」といった他の達成感も増えていくでしょう。



第二は、「自分で主体的にやっている」「自分の生活は自分でコントロールしている」という「行為性 (Agency)」を高めることです。介護をやらせられる体験から、主体的な体験へと変えるための工夫があります。①やるべきことをリスト化する、②家族内役割を明確にする、③介護の情報を集める、④専門職と上手に協力態勢をつくる、⑤休養を仕事と考える、⑥介護を受ける人の笑顔が増え、満足度が上がることを目指す—などです。

介護をやり終え、介護を受ける人が満足して眠りにつくとき、あなたは一日の達成感を感じていることと思います。



前橋市・群馬医療福祉大学リハビリテーション学部図書室 関連図書展示 (山口智晴教授のご協力で実現)



前橋市・社会福祉法人協同福祉会 特別養護老人ホーム「ほなみ」ライトアップ

〈編集後記〉

一年最大の行事が終わりました。例年に増して関心をいただけただようで盛会でした。今年は、同じ日の夜のライトアップにも参加できました。世話人の皆さんのエネルギーには敬服です。準備の途中で、なんと、コロナに罹患するという失態もありましたが、何とか乗り切ることができて安堵しています。

8月に101歳を無事に迎えた妻の母が、大分体力が落ちてきました。今度ばかりは無理かもしれないと家族それぞれが静かに覚悟しつつあるところです。

(田部井)

