会員さんからのお便り



やさしくなれない

福岡県・Sさん　63歳　女

64歳の夫は２年前に若年性アルツハイマー型認知症と診断されました。

皆さんの話を聞き、主人へ向き合うことが出来、楽になってきています。

でも、やさしい心のない、怒りっぽい自分もいます。大声を出したり、叫ぶ時があります。

ヘルパーが頼みの綱

千葉県・Nさん　40歳　女

２年前にアルツハイマー型認知症と診断された71歳の実父は家事ができなくなっています。自分では家事をこなせていると思い込んでおり、ヘルパーが来ることを快く思っていません。特に飲酒をしている時はひどく、ヘルパーを追い返してしまうことも度々です。入浴は昨夏以来していませんが、本人は頻繁に入浴していると思い込んでおり、ヘルパーが入浴を勧めてくれるのもうるさく感じているようです。

娘2人はそれぞれに家庭や仕事があるため、同居はできず、ヘルパーが頼みの綱であるため、どうしたら円滑にヘルパーによる支援を続けられるか悩んでおります。

たくさんの勇気と仲間と

宮崎県・Hさん　68歳　女

アルツハイマー型認知症の74歳の夫の介護で悩んだ末「家族の会」に電話で相談し、勧められて「つどい」に参加しました。

参加してたくさんの勇気と解決策があることを知りました。涙や苦しみを率直に共有できる仲間がたくさんいることを知って、解放されていく自分に気づくことができました。「家族の会」の月1回の「つどい」が楽しみです。ぽ～れぽ～れはいつも身近に置いています。

デイサービスはタブーな話

神奈川県・Kさん　38歳　女

86歳の義母は12年前から物忘れがあり、２年前にアルツハイマー型認知症と診断されました。短期記憶がなく、水を出しっぱなしにしたり、電話でカニ、健康食品などを購入してしまい、覚えていないためパニックになり、家族は困っています。頑固さにもますます拍車がかかり、「デイサービスは一人暮らしの人が行くものだ。行きたくない」とお試しに行っただけであとは行かなくなり、タブーの話になってしまいました。

デイサービスを毎日待っています

大阪府・Tさん　53歳　女

83歳、同居して25年の姑は、元小学校教師で、その後お商売もしていたので、自分が「できない」「忘れてしまった」と言いたくない。しかし、１日おきに行っているデイサービスを毎朝玄関で待っている。行く日でも１時間も前から「遅い」を連発している。

不安の中にいる母

青森県・Sさん　63歳　女

89歳の実母は中核症状の記憶障害、見当識障害などが顕著で大変な不安の中にいます。とてもプライドが高い人で、もの盗られ妄想も激しく、周りでどうサポートしたらよいか施設の人も私も困っています。

認知症外来を受診し、薬の調整を行い、少し落ち着いてきました。他の人とのつながりや認知症について学びたいと思うようになりました。

薬を飲んでも興奮気味な義母

福島県・Ｉさん　67歳　女

96歳の義母は昨年秋に精神科へ受診しました。その頃の家族の不安はピークに達していました。「部屋の中が荒らされている。物がなくなった」と言ったり、夕方になると窓ガラスに向かって話し出し「殺される、殺してやる、まだご飯食べていない、殺そうとして祈祷している、台所のゴミ箱を杖でかき回す」等々と独り言、暴言暴力、被害妄想、幻覚がありました。

薬の処方をしていただいて、服用するようになってからはかなり落ち着いてきました。しかし、命令口調で話しながら興奮気味な態度は治りません。元々の性格なのでしょうか?

介護する日が近づいている

大阪府・Kさん　61歳　女

同居している両親を介護する日が近づいてきていることを感じているところです。

私自身は未婚で子供もおりません。（還暦を過ぎたパラサイトシングル？）

両親ともアリセプトを処方されている初期なので、今後の指針を求めて、いろいろ考えてみたいと思っている状態です。

トイレの世話に悩まされています

埼玉県・Yさん　69歳　女

要介護３の夫を介護しています。８時半から11時くらいまでトイレに５～10分間隔で行き、オムツをしているのにトイレでしたがります。私が知らない間にトイレに行くと失敗がおびただしく、濡れたものを洗うのに忙しい毎日です。オマルで立ってしようとしたり、ふたの上からすると飛び散りますます大変です。

助けがほしい

京都府・Hさん　75歳　女

81歳の夫はいたって元気。「自分は病気ではない」と医師（糖尿病医）を怒らせている。私は、夫がぼけ、認知症と知り、65kgあった体重が３ヵ月で51kgになった。心身共に疲れ、どうすれば健康になれるのか、そればかり考えています。睡眠剤を飲んで眠っていたので、飲まないと眠れません。元の身体に戻らなければ介護はできない、このままでは共だおれしないか心配です。今、誰かの助けがほしい。寝不足でフラフラ…やっと生きています。

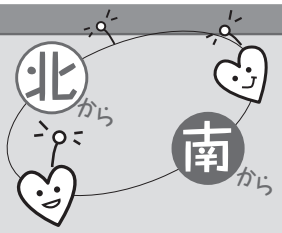
お待ちしています！

■お便りで紹介した人へのお返事を「家族の会」編集委員会宛にお寄せください。

〒602-8143 京都市上京区堀川通丸太町下ル京都社会福祉会館内
FAX.075-811-8188　Eメール　office@alzheimer.or.jp

⑪⑨支部だよりにみる 介護体験

今回は 宮城県





宮城県支部版
（2013年4月号）

「今の私」

宮城県支部　会員K.A

●苦しみの日々

現在夫は68歳、64歳の時に若年性アルツハイマー病と診断された。仕事のミスや、怒りっぽくなり、神経内科を受診し、長谷川式テストですぐさま病名を告げられた。詳しい検査をすすめられ、N病院を紹介された。「うつ病」と思い、軽い気持ちで受診したつもりが結果的に同じ診断であった。本人はとても不思議な顔をしていて、若い時、仕事中の事故で意識不明になったことがあり、それが原因だと思っている。

そこから私の苦しみが始まった。誰に助けを求めたらいいのか気持ちの整理がつかないまま新聞で見た「家族の会」に電話したことを覚えている。毎日腹が立ち、夫とのけんかが絶えなかった。攻撃的な夫をまともに直球で受けていた気がする。「家族の会」に電話をして、夫の居場所が無く、何もすることが無いと訴えると、「翼」を紹介された。担当者との話でスッキリとした気持ちになり、力強さも感じた。「そこに行きたい」と夫に相談するも遠くてダメと拒否された。

２年後、Y先生の講演を娘と一緒に聞き、受診にこぎつけ、先生から『薬ばかり飲んでいても人の中に入り関わりを持たないと効果が出ないので「翼」に行くように』と、まるで業務命令かのように指示された。夫はやっと腰を上げ従った。

●『翼』の会との出会い

溢れんばかりの笑顔で迎えていただいた。夫も私も人との交流が無かったことで機関銃のように話をし、私は泣いた。久々だった。ガス抜きができ、心から救いの場所と思えた。夫も「また来たい」と心から言い、何度も「今度はいつ?」の声が聞かれた。しかし、喉の手術で声帯がおかしくなり、音痴といって音がとれなくなった。合唱が苦手な夫は、「嫌」が始まり早退が続き、騙しが効かなくなった頃、東日本大震災で交通機関がストップになり、休みが長く続いた。

●再び苦しみの日々

行く所もなくなり、介護保険申請に行政窓口通いが始まった。私の本心はこの病気が恥だとも思っていた。他人の目が怖く病気の偏見、差別等でパニックになりそうだった。夜が眠れなくなり、その状態が７ヵ月間続いた。薬がフィットしない。そのことで家族は疲れ果て“死んでくれー”と心で叫ぶ。もう人の目を気にしている場合ではなくなり、デイサービスの手続きをした。

●ケセラセラなるようになれ

現在、要介護２。週３回のデイサービスに通えるようになった。元来持っていた“ケッセラセラなるようになれ”が身に付き行動するようになった。

皆様から教えていただいた『４つのお願い』
（自分でそう思っている）

①受け止めてあげる（嘘でもよい）
②困ったことは続かない（本気にならない）
③本人が言い続けることは受け流す（忘れるので同じ返事でよい）
④病気の副産物は早くからあきらめ、その他はお医者に依頼する

「安心してボケなさい。ゆったりと見守り付き合います。動じず、揺らがず、自然体でいきましょう」

…こんな自然体ができればと願っているところです。

速報

写真で見る　総会2013

「結成33周年 いまいちど 原点を見つめよう」をテーマに





懇親会、支部交流会に早川一光顧問登場







議長を務めた茨城の宮原節子代議員（左）、石川の鈴木森夫代議員（右端）

懇親会司会は新理事7名が交代で（写真は芦野正憲理事・左、原等子理事）









提案・報告する理事と活発に発言する代議員





厚労省・翁川純尚室長補佐も発言



新しく選任された理事・監事の人たち（左から2人目、中村重信顧問）



いきいき「家族の会」まちでも村でも

心ときめくフォークダンス

福島県支部

支部の第３回本人交流会「風のつどい」を、２月17日福島市「はなしのぶデイサービス」で開き、昼食後、前回に続き少しでも体を動かそうとフォークダンスをしました。

ご夫婦でペアを組まれた方から「手をつないで踊り、照れました」という感想が聞かれました。

橋幸夫の「命の歌　コロブチカ」に青春時代を重ね合わせ、心をときめかせた方も多かったようです。

オクラホマミキサーやマイムマイムにも取り組みたいという声も上がっているとのことです。

感謝の念を忘れず

群馬県支部

支部は、1992年度から群馬県より認知症高齢者介護家族等研修事業として、補助金（96年度より90万円に増額）を受け、「つどい」を高崎・太田・伊勢崎市に加え、今年度より館林市でも年間６回定期的に開催します。また、家族支援講座（年間５回）、大学の先生を講師に招いての「なんでも相談会」など家族支援を核とした活動も続けます。「講師を招いたり、世話人に多少の交通費を支給するためにこの補助金は本当にありがたい。感謝の念を忘れず、今後も真摯に取り組んでいきたい」と田部井支部代表が語っています。

見守り支援員の活動

和歌山県支部

和歌山市から「見守り支援員」の委託を受けた支部は、支援員の派遣を行っています。

家族の方が、「ちょっと休みたいな…」「少し出かけたいのだけれど…」このような時が、支援員の出番、活動の場です。認知症を十分理解し、ご本人の人間性を尊重し、笑顔あふれるような見守りを目指し、昨年度は３回、見守り支援勉強会を行いました。

支部は、家族の方に少しでもホッとしていただきたいと願い、「お気軽にご相談・ご利用を‼」と呼びかけています。

１人でも多くの方に‼

高知県支部

「１人でも多くの方に来ていただきたい」という願いをこめ、３月15日に高知市比島公民館で「認知症はこうすればよくなる」というテーマで研修会を開催しました。支部では、公民館近くの町内会への案内、支部会報での周知、地元地方紙に開催記事の掲載等々のはたらきかけを行い、小さな公民館が満席となる60名の参加がありました。世話人の田内敏子さんは、「大きな会場にはなかなか行けない方のために、このような地域密着型の小さな集会がいかに必要であるかを学ばせていただきました」と語っています。

国際交流委員会発　アメリカの巻
「ケアでつながる地球家族」

■本人が自分たちのことをどう伝えるか学ぶ機会を！

インターネットを使って自らを語り、人々と交流し、認知症になっても安心して暮らせるような社会にしようと活動している本人たちが、世界中にたくさんいます。アルツハイマーの診断を受け、看護師を退職したサラさん（アメリカ、ミシガン州）もその一人。ブログで「もっと多くの早期の認知症の本人たちが自分のことを語れば、社会の認知症への理解を深めることができる。自分たちのことを人々にどう伝えるかを学ぶ機会が必要だ」と発信しました。すると、それを読んだ本人たちから「賛成！ 私たちが、黙っていたら人々は事実が理解できない。本人が語らなければ社会は変わらない」「公表するなんてとても怖いことだと思っていたが、発表した後、困ったことは何も起こらなかった。私たち本人はどんな教科書より認知症のことを正しく、深く説明できる。自分のためだけではなく、仲間が抱えている問題を知らせるためにも社会に発信していこう」「専門家だけに任せていたら社会は変わらないし、問題はますます深刻になっていく。多くの本人が声をあげられるようにしよう」などのコメントが次々と寄せられました。サラさんたちは、本人たちが語ることの大切さと、語れるように支援することの必要性を力強く訴えています。

（国際交流委員　鷲巣典代）

※sara-whatamithinking.blogspot.com/

※www.alz.co.uk/icaniwill/library/people-with-dementia/build-capacity/teach-speak　より

RELAY Iレーエッセー ESSAY

～老いをめぐる私の想い～

認知症のこと

原　勝則（はらかつのり）
厚生労働省老健局長



「家族の会」の髙見さんから何を書いてもいいからと言われて引き受けたものの、やはり初回は認知症のことについて語らねばと思います。

恥ずかしながら、昨年９月に老健局に来るまでは認知症のことはあまり知らず、関心も低かったと思います。九州の佐賀の出身ですが、90歳まで生きた父方の祖母も、100歳過ぎまで生きた母方の祖母も認知症にはならず（我が家はどちらかというとガンの家系）、これまで身近で認知症の問題に向き合うことはありませんでした。10年ほど前に医政局経済課長をしていた頃、日本発の大型新薬としてアリセプトという薬が欧米で大ヒットし、認知症を治せる薬が上市される日もそう遠くないと期待をしていたことを思い出します（その期待がまだ実現しておらず、誠に残念です）。

老健局に来てからは、認知症サポーターの研修を２時間近く受け、近くの認知症ＧＨや特養ホーム、小規模多機能さらには精神科病院など様々な施設・事業所を視察し、また学会の専門家や認知症の家族の方々のお話を聞いたり、地域の介護者の会に参加したりして、徐々に認識を深めることができました。今年の１月に東京都が主催した国際シンポジウムに参加して、国際的にもオレンジプランが間違っていないことを確信する一方、２月には若年性認知症の方との意見交換会に出席して、現実の厳しさや行政の取り組みの遅れを痛感いたしました。そして先月末、佐藤雅彦さんと中村成信さんによる若年認知症ご本人同士の掛け合いトークなるものを傍聴する機会を得、認知症に対する見方がまた一つ広がり、深まったような気になっています。

最近、人の名前をすぐに思い出せなくなることがあります。物忘れがひどくなることと認知症という病気の発症・進行とでは医学的には明確な違いがあるのでしょうが、脳細胞が死んでいくスピードの差だと割り切れば、ガンと同様、認知症は老化に伴って誰もが罹りうるものと言えます。

住み慣れた地域で、年老いてもいつまでも、その人らしく暮らしていけるよう、地域包括ケアシステムを構築していくことが国の目標ですが、これから認知症にどう取り組んでいくかがその実現の鍵を握っているような気がしてなりません。認知症の人であってもなくても、誰もが住みやすい地域社会、街づくりが今、求められています。認知症についてはまだまだ門前の小僧ではありますが、この時期にこの仕事に関われた喜びを感じながら、認知症施策の推進に努力していきたいと思います。

本人登場

仲間と出会い話したい

今月の本人 **前田栄治**さん・65歳（青森県支部）

2012年度アルツハイマデーのポスター、リーフレットを飾った前田栄治さんは６年前にアルツハイマー病と診断を受けました。

家族や職場の協力や支援で、仕事を続けながら認知症への理解を訴え、テレビ出演や講演活動をしています。そんな前田さんが講演会で話されたことを紹介します。



2012年度ポスター

●おかしいと思ったらすぐ病院に

認知症になってから今年で６年目になります。でもかみさんは、その２年前から様子がおかしかったと言っています。仲間の話を聞いても、かみさんと同じ、発症から２年前くらいなので、やっぱり、おかしいと思ったらすぐに病院へ行って検査を受けるべきですね！　その時は、認知症をきちんと把握してくれる専門の先生がいる病院がいいと思います。

●得意な分野や技能まで否定されるのはつらい

一般に認知症だと何もできない人、ダメな人と言われますがそこが間違いだと思います。特に若年の方は、その人一人ひとりに得意な分野や技能を持った方がたくさんいます。その部分まで否定されることは、とてもつらいことです。どうか、できることに目を向けてください。もの忘れはしますが、できることはまだまだあります。

●「この病気になって恥ずかしいことは何もない」と周囲に、病気を話す

私は最初から病気のことを周囲の方々に話し、サポートをお願いしていたので、とても良かったと思っています。会社・親戚・趣味の仲間・飲み友達そして何よりも家族の支援に感謝します。最初から理解を得られたわけではありませんが、自分の気持ちを切り替え、新聞やテレビにも実名で出ました。確かに環境により公表できない方もいると思いますが、病気を隠して生活することは精神的にもとてもつらいことです。その仲間の分まで大丈夫だからという思いを込めて、勇気と元気を与えることができていたら、とてもうれしいことです。

●会社の理解を得て、働いています

いろいろな場面で上司や同僚にサポートしていただきながら働いています。ありがたいことです！自分で続けられるところまでは無理せずにがんばりたいと思っています。

●病気とは、長いお友達と思い付き合う

先日、弘前大学病院の東海林幹夫先生から「認知症予防の薬」ができるとうかがいました。先生にはいつも「早く治る薬を開発してください」とお願いをしています。自分の好きなことを楽しみながら、今年は、陸上競技マスターズの円盤投げと砲丸投げに挑戦したいと思っています。最後に仲間と一緒の飲み会がしたいね～。

情報コーナー 交流の場

宮城◉**7月4日**㈭・**18日**㈭ 午前10:30～午後3:00／翼（本人・若年）のつどい→泉社会福祉センター
神奈川◉**7月7日**㈰ 午前10:00～午後3:00／若年期本人・家族のつどい→ウイリング横浜
富山◉**7月6日**㈯ 午後1:00～3:30／てるてるぼうずの会→サンフォルテ
静岡◉**7月9日**㈫ 午前10:00～正午／若年性認知症の人と家族のつどい→富士市フィランセ西館
愛知◉**7月13日**㈯ 午後1:30～4:00／元気かい→東海市しあわせ村
滋賀◉**7月10日**㈬ 午前10:00～午後2:00／ピアカウンセリング→県立成人病センター職員会館
奈良◉**7月6日**㈯ 午後1:00～3:30／若年のつどい→奈良市ボランティアセンター
鳥取◉**7月2日**㈫ 午前9:30～11:30／江府町江尾の会→総合健康福祉センター
広島◉**7月6日**㈯ 午前11:00～午後3:30／陽溜まりの会東部→福山すこやかセンター
7月13日㈯ 午前11:00～午後3:30／陽溜まりの会広島→広島市中区地域福祉センター
7月20日㈯ 午前11:00～午後3:30／陽溜まりの会西部→廿日市市総合健康福祉センターあいプラザ
福岡◉**7月6日**㈯ 午前10:00～午後0:30／若年性認知症の人と介護家族のつどい→福岡市民福祉プラザ
佐賀◉**7月21日**㈰ 午前10:30～午後2:30／若年のつどい→きんりゅうケアセンター桂寿苑

詳細は各支部まで