会員さんからのお便り



ぽ～れぽ～れ4月号
「仲間と出会い話したい」を読んで

涙が出てきました

大分県・Ｉさん　50歳　女

中西栄子さんの「今の私」として話された内容を読み、胸が痛み、涙が出てきました。

今まで出来ていた事が出来なくなってきた、と理解されている。また、これからやりたいと思っていることもちゃんとある。私たちと何も変わらないんだ、と改めて考えました。

なのに、「認知症だから、何言ってるかわからない」などと、きちんと話を聞いてあげていないことに気付きました。

ぽ～れぽ～れ5月号「本当は働きたい」を読んで

貴女の笑顔を祈っています

香川県・Ｋさん　50歳　女

41歳、まだお若いですね。私も40歳の頃（現在50歳）から遠距離介護（香川⇔岡山）が始まりました。

一人っ子の私、介護からは逃げられません。でも、私の３人の子供達の教育費や介護の交通費が必要だったので、どうしても働きたかったのです。実父がアルツハイマー型認知症（現在81歳）になったのですが、実母はそれを認めることができず、介護拒否。病院に連れていくため、平日休みが取れるように病院関係の仕事から事務へ。2年ほどはそれでいけたのですが、トラブルが続き、休みが自由に取れるパン屋へ。

4年前、父は施設に入所できたのですが、多動のため二度の大腿骨骨折、手術。そして2年前、母のガン。体も心もクタクタになり、仕事を辞めました。母は昨年末亡くなり、施設の父の介護が一息つける今、仕事を辞めたことに悔いはありません。

介護を始めて3年目、施設を考えてもいい頃では？　娘である私たちが潰れてはなんにもならないですものね。国は在宅介護を勧めていますが、介護と仕事の両立は教科書みたいにはいきません。私は60歳までは仕事がしたいので、ハローワークに通っています。

必ず終わりはきます。一人ではないです。

ぽ～れぽ～れ6月号「やさしくなれない」を読んで

私も一生懸命努力しています

神奈川県・Ｏさん　71歳　女

アルツハイマー型認知症の77歳の夫を介護して１年半です。昨年１月に診察を受けた時には、私が少しでもやさしく受け入れる様にすれば、本人も穏やかに過ごせるし、病気の進行もゆっくりにできると思い、一生懸命努力してきました。（現在も同じです）

しかし、現在100％夫のわがままを受け入れていますと、時には大声を出したり、叫ぶ時もあります。

毎日、夜中に２回程起こされますので、私は１日中睡眠不足で食後等すぐにコックリしてしまいます。また、夫を気にして熟睡することもできず、私自身がうつになるのではと心配しています。

夫の担当医に相談すると施設に入れる事を勧められましたが、まだまだ私が面倒見れるのではと思って現在は週３回デイサービスを利用しています。迎えの車が来ると

「何で俺がそんな所に行かなければいけないのか！　俺には俺の人生がある」と言い、拒否するので困っています。

介護者が大声を出したり、叫ぶことがあるのは当然だと思います。その後、自分の気持ちが少し楽になることもあります。

認知症カフェに行って…

宮城県・Sさん　59歳　男

オレンジプランの一つに「認知症カフェ」（ぽ～れぽ～れ４月号）もありますが、私もその推進に賛成します。これは、むろん、その家族たちもそうですが、被介護者（認知症の人同士）の出会いの場としての意義も大です。デイサービス等の施設利用をどうやって説得しようかと苦慮している方も多いでしょう。認知症の方が「もう一度人前に出よう」と思う、その足掛かりを「認知症カフェ」は持っていることでしょう。

まさか、この私が喫茶店で１杯のコーヒーが飲めるなんて。そのお友達と「デイサービスで会いたい」と思う。世間作りの場はこれではないでしょうか？

心はいつまでも生きている

神奈川県・Kさん　60歳　女

先日、10年半にも及ぶ闘病生活を送っていた父が他界しました。重度の認知症で要介護５の母は、父を深く愛していたので、どうしても葬儀に連れて行きたいと思いました。

私自身、ヘルパーとして働いていたので、介護タクシーで付き添い往復しました。母はもう自分の娘の顔も名前もわからない状態ですが、耳元で父の名前を呼び、「さようならしましょうね」と声かけしたところ、父の棺に手を伸ばし、花を入れ、涙を一筋流しました。発語はなくても、本当に気持ちが通じて、母なりのお別れができたのではと思えました。

どんなに認知症が進んでも「心はいつまでも生きている」と深く感じることができました。入所している施設に戻った母が、職員の方の声かけに「良かった」と短く答えた時は付き添っていた私もびっくりしました。これからは、父の分も母を大事に見守り続けていきたいと思っています。

ショートステイに付き添いたい

和歌山県・Oさん　80歳　男

78歳の妻はアルツハイマー型認知症で要介護３です。約５年前に発症し、今日に至っています。加齢と共に体が弱ってきて、介護が大変になってきているので、もう少し自分の時間（頭の休養）が欲しいのです。そのため、ショートステイを時々利用したいのです。過去２回の体験から言えることですが、夜中に不安となり、その後利用をすすめても拒否します。現在利用しているデイサービスではショートステイの受け入れはできないとのこと。

拒否する理由は、夜中トイレを探す間に失禁すること。ポータブルトイレがベッドの横に置いてあるのですが、嫌がってしない。もう一つ、個室になっていて、夜中は誰も来てくれない。

解決方法の一つとして提案するのですが、しばらくショートステイに付き添って寝泊まりして環境に慣れさす方法はどうかと思いますが、さて、そんなことを受け入れてくれる所があるのか否か？

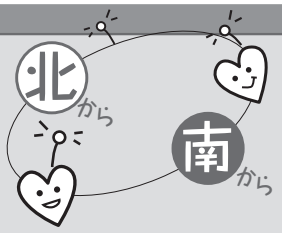
お待ちしています！

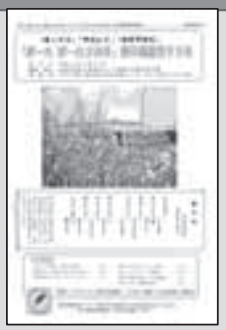
■お便りで紹介した人へのお返事を「家族の会」編集委員会宛にお寄せください。

〒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

120 支部だよりにみる 介護体験

今回は 福井県





福井県支部版
（2013年5月号）

介護生活「認知症の父と共に」

福井県支部　奥越地区　男性

●病気の始まり、受診のきっかけ

父の認知症は、今思い返すと、様々な物に名前を書いていたのが始まりのように思います。元々几帳面な性格なので、はじめは違和感はありませんでしたが、一輪車のタイヤにまで記名してあるのを見て、おかしい！　と思いました。その一年後くらいには、時間の経過がわからなくなって、春先に外した雪囲いを4、5月には再び施すようになりました。

受診したのは、私が退職後に1ヵ月のアルバイトを依頼された時、一人で家に置いて出かけることが不安になったためでした。

●地域とのかかわりの中での工夫

日常生活の大部分は、補助は必要ながらも自立しています。しかし、35年前に退職した事実は理解できず、毎日仕事に行こうとします。そして、時々近くの小学校に入ってしまいます。学校には、家への連絡と校外への誘導をお願いしてあります。また、家から離れた所にいると、地域の方が知らせてくれ、近所の方々は世間話の相手をしてくれます。

●毎日の生活で大変なこと

今は薬が合っているからか落ち着いていますが、以前は夜中に動き回るので、家人が眠れず困りました。このことがショートステイを利用するきっかけになりました。今大変なのは、一日に何回も「明日は仕事に行く。スリッパはあるか。弁当を作れ。着ていく服はどこにある…」と訴えることです。適当に相槌を打っていると不安が募るようだし、説明しても理解できず、説明の仕方が悪いからだと怒るのです。自分が「不安」で何度も聞くのだとわかりますが、家族にもストレスが溜まってきます。

●介護を通して思うこと

認知症という「病気」にかかっているのだから、外科的・内科的な病気と同じように充分に看てあげなくてはと常に思いますが、ついついきつい口調になったり、イライラッとしてしまったりする自分に対してストレスが溜まります。この生活が何年続くのだろうと思うと不安になってしまいます。また、私自身がこのような状態になるのではないかと将来が暗く思える時もあります。

高齢の父をデイサービスやショートステイに出すことに、周りの人たちはどう思っているのだろうと気に掛かることもあります。でも、家に居ると確実に寝ている時間が長くなり、ボケが進みます。施設に出向くことで、生活が規則正しくなり、人との関わりが増え、刺激を受けることができます。そしてなにより、介護のプロの目が、適切な対応を見つけてくださる！　父のために良いことなのだと思うようにしています。預けていても、いつも頭の片隅にあって繋がっているのですから、父もきっと理解してくれていると思っています。父は96歳ですがまだまだ元気です。この後もお互いに気持ちよく生活していくために、このサービスは欠かせません。有り難く思っています。

連載3

介護保険・社会保障情報

「負担を増やし、給付を減らす」流れにもの申す！

選択の余地なく、負担増はさらに
――国の審議会委員として

「家族の会」副代表理事、
介護保険・社会保障専門委員会委員
勝田登志子

社会保障制度審議会の介護給付費分科会と介護保険部会に委員として参加しています。

この間の部会などで懸念することを２点に絞って報告します。

「効率化・重点化」について

そのひとつは、利用者を無視した「効率化、重点化」で乱暴な提案がされていることです。

認知症の初期など要支援を介護保険から外し地域支援事業にゆだねる方向です。この対象者は150万人になります。介護保険から外すことはオレンジプランにかかげられた「認知症は早期診断、早期対応、状態に応じた適切なサービス提供の流れの普及」という方針から逆行しています。認知症は早期に診断された初期の時こそ専門的なケアがなされるべきです。なぜなら、初期の症状が重度化することを防ぐからです。また、認知症の介護の大変さは要介護度とは比例しません。早期に診断された初期こそ、家族支援も含めて専門職が対応することで重度化を防ぐことができるのです。地域支援事業では、提供されるサービスは本人や家族が選択するのではなく、保険者が決めるというものです。これは介護保険法の趣旨からも逸脱しています。

「負担増」について

次に、費用負担増です。現在の介護サービス利用料の１割負担を「一定の所得以上の人」は医療保険と同じように２～３割負担にしようという提案です。第45回介護保険部会では、高齢者の「平均所得と平均可処分所得」や「中央値」の表を出して「高齢者は現役世帯よりも金持ちが多い」としています。第5期における第1号保険料の第6段階基準所得金額は190万円（年金収入で310万円）ですが、これ以上の人は489万人、17％となっています。

「家族の会」の提言では「高福祉を応分の負担で」としています。この応分というのは、その人にとって過大でもなく過小でもない負担です。一定の所得が、昨年の部会で提案された高額所得者の場合として年金収入で200万円を踏襲するなら、これは大変なことです。２～３割負担になれば多くの人たちが介護サービスを使うことができなくなります。それ以外でも、ケアプランの有料化など新たな負担増も浮上しています。

アベノミクスで景気上昇と喧伝されていますが、私たちの暮らしはどうでしょうか。生活用品が続々値上がりして悲鳴をあげています。私たちの実感とマスコミ報道との乖離を感じます。

認知症の人や介護家族にとって、日々の暮らしあってこその介護なのです。経済優先の「効率化、重点化」はその暮らしを脅かします。私たちの願いは「認知症があっても安心して暮らせる社会」だれもが笑顔で暮らせる社会です。介護保険制度を維持するために給付制限と負担増がされれば「使えない制度」になってしまいます。認知症の患者がますます増える中で、国の税金の使い方そのものを見直すべきと考えます。

いきいき「家族の会」まちでも村でも

震災にもめげず会員増！

岩手県支部

震災前には88名だった会員が、震災の年には97名になり、昨年度には117名に増えています。支部設立以来、会員数は一時的に増加することもありましたが、減少傾向。危機感を抱いた小野寺彦宏代表の熱意とリーダーシップで、４年前より、つどいを核とした支部活動の充実に努めてきました。

数年前、県内３ヵ所だったつどいは、現在10ヵ所で開催。昨年９月、初めての男性介護者のつどいを大船渡市で、杉山孝博先生の認知症研修講座を２年連続で今年は６月30日に盛岡市で開催しています。

震災復興の混乱の中での支部活動の充実が、会員の意識改革、そして会員増につながったものと思います。

天使の歌声　レモンの里の合唱

三重県支部

支部総会と会員交流会が、５月18日に三重県総合文化センターで開催されました。今年度の重点課題として「つどいの充実」と「相談体制」を確認し合いました。

総会後、会員交流会が行われ、津市のグループホーム「レモンの里」の入居者の皆さんが英語でエーデルワイスを合唱され、会員も一緒になって歌いました。最後に、世話人の杉本幸代さんが「レモンの里」入居者の皆さんに花束贈呈を行いました。

歌を通して、会員の一体感、活動への意欲も高まり、25年度支部活動のよいスタートができたようです。

歌って 踊って 心かろやかに！

奈良県支部

４月24日の支部総会第２部の講演会として「介護者のための音楽療法」を、奈良ミュージック・ケア研究会リンドン代表、仲谷千恵美さんの指導で参加者が体験しました。

新聞紙を音楽に合わせ、叩いたり破ったり。植木等のスーダラ節に合わせて長いゴムベルトの輪を手で伸ばしたり縮めたり。様々な曲をバックミュージックにして、音楽に合わせみんなで体を動かし、楽しみました。

「心も体もスカッとリフレッシュし、明日に向かう力が湧いてきた」と感想が語られています。

認知症カフェ“ぽ～れぽ～れ”

富山県支部

支部は、JR駅前のビル７階に認知症カフェを４月から始め、毎週月・水曜日の午後、２時間ずつ開いています。運営費は、共同募金会の助成金などで賄い、世話人の山本きみ子さんご夫婦が運営に当たっています。

回を重ねるごとに常連客？も増え、５月22日には懐かしい会員も顔を見せ、15名で近況を話し合ったり、お菓子を食べたり、楽しいひとときを過ごしました。高山世話人のハーモニカに合わせて春の歌の合唱、Ｎさんの軽妙な語りの「ヨガ教室」も好評でした。支部会報で「みなさんをお待ちしています」と呼びかけています。

国際交流委員会発　オーストラリアの巻
「ケアでつながる地球家族」

■国際アルツハイマー病協会の会報
「Global Perspective」３月号本人ページより

「私はジェニー・スタンディングです。2007年62歳の時にアルツハイマーの診断を受けました。しばらくは、認知症だった母の姿が重なり、将来への不安に押しつぶされていました。車の運転も料理もできなくなり、生活が変わってしまいました。でも、だんだんと変化を受け入れ、前向きに生きようと考え始めました。そして、2011年から西オーストラリアアルツハイマー協会の『ソレント海岸美化ボランティア活動』に参加したのです。毎週木曜日の午前中３～４時間、スコップで雑草を抜いたり、ゴミを処分したりします。気候の変化もあり、かなり体力が必要です。でも、ボランティアコーディネーターのマイクさんが本当に根気強く親切に教えてくれます。この活動を通じ、地域の一員として復帰できたことに感動し、これからもずっと続けたいと思っています。病気が進んで何か問題が起きた時には、またアルツハイマー協会が相談にのってくれます。ボランティア活動を始めて、病状も生活もよくなってきたと感じています。私の経験が役立って、他の人たちも何か夢中になれることを見つけることができればとてもうれしいです」　（国際交流委員　鷲巣典代）


右端がジェニーさん

本人登場

仲間と出会い話したい

今月の本人 **「全国本人交流会」**5/17～19開催（第13回笹川のつどい）

今春の交流会は、本人13名、家族・サポーターの総勢35名で開催されました。本人が、また本人同士が、家族・サポーターと共に楽しみながらも真剣に取り組んだ交流会でした。

本人を交えた陶芸教室、スポーツ大会、五平餅作りや雪をいただいた立山連峰を見ながらの銭湯など、盛り沢山のプログラム。晴天の笹川は心安らぐ３日間でした。笹川の清風、青葉、静寂に一服の清涼を感じ、勝田登志子副代表自作の新鮮な野菜は美味しく、富山県支部世話人の皆さんの献身的な賄いに、家族の皆さんは感謝。（理事　坂口義弘）

私たちは一生懸命自分の心で話し合いました。その一部を紹介します

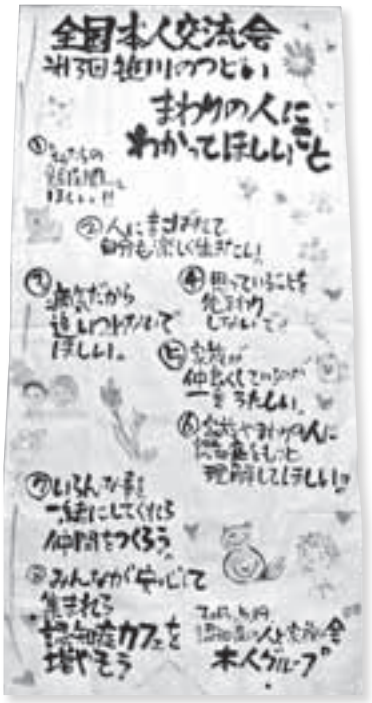
A子さん●家族みんなで話し合い「こんなことがあったよ」「娘が…」など私は嬉しいです。
B男さん●家では同じことの繰り返しになるので、仕事をした方がよいかなと思うんです。
C子さん●何もしないと病気が早く進むので、掃除を分担し、私は掃除機とモップ掛け。
D男さん●今から先、孫やひ孫と話し合えるかどうか、それが楽しみです。
E男さん●行きたくない時は行かない。やりたくない時はやらない。私のことを考えてくれるなら自由にさせてください。
F男さん●今、クリスティーンさんは発病17年とのこと、10年目の私も限りなく近づきたい。
G子さん●皆さんが優しくしてくれるのが、声をかけてくださるのが、とてもうれしい。
H男さん●初参加です。14時間の往復の車の中で10時間、運転するサポーターさんに「生い立ちから、今したいこと」などを何度も話しかけられ、「うれしい、楽しかった」「次回も参加したい」



富山五箇山地区のこきりこ節のささら芸と手踊り（左端、千さん）



本人同士で話し合い　丸山奈保美さん（中央左）と中静弘子さん（中央右）



仲間の皆と話し合えて楽しかった～周りの人にわかってほしいことです～

①私たちの意向を聞いてほしい!!
②人に喜ばれて、自分も楽しく生きたい。
③病気だから追い詰めないでほしい。
④思っていることを先回りしないで!!
⑤家族が仲良くしているのが一番うれしい。
⑥家族やまわりの人に認知症をもっと理解してほしい。
⑦いろんなことを一緒にしてくれる仲間をつくろう。
⑧みんなが安心して集まれる認知症カフェを増やそう。

情報コーナー　交流の場

宮城●8月1日㈭・15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
山形●8月21日㈬ 午後1:30～／本人のつどい→篠田総合病院
埼玉●8月28日㈬ 午前11:00～午後1:00／若年のつどい・大宮（北区）→地域包括支援センター諏訪の苑
千葉●8月25日㈰ 午後1:00～4:00／若年のつどい→千葉県社会福祉センター
新潟●8月3日㈯ 午後1:30～4:00／若年認知症のつどい→新潟市総合福祉会館
富山●8月3日㈯ 午後1:00～3:30／てるてるぼうずの会→サンフォルテ
滋賀●8月14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
鳥取●8月25日㈰ 午前11:00～午後3:00／にっこりの会→笑い庵カフェ＆マルシェ（米子市）
広島●8月3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
●8月10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
●8月24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

詳細は各支部まで

【お詫びと訂正】前号の前田栄治さんの年齢に誤りがありました。正しくは 56 歳です。お詫びし訂正いたします。

No.247

髙見代表の 一筆啓上



うわじま牛鬼まつり（7月22日～24日・愛媛県宇和島市）の主役、牛鬼が展示してありました。（6月15日、支部主催の電話相談員研修会で訪れた松山空港で）

会員のみなさんお元気ですか。

先月号で紹介した総会アピール「増税の一方で負担引き上げ・給付抑制は道理にも合わない」は、「家族の会」のホームページに掲載するとともに、いつも情報を提供しているメディア各社の78人に送りました。

それを見て、６月12日、しんぶん赤旗の記者がわざわざ東京から取材に来てくれました。どこであろうと関心を持って報道してくれるのはありがたいので、受けました。

公益社団法人だから会員だけの利益を求めるのでなく不特定多数の幸せを考えている。その立場から、いま、介護保険や福祉が後退しそうなことを知らせ、みんなで声をあげようと訴えるために、アピールを発表したことなどを説明しました。この内容は７月６日の同紙３面の「いま言いたい」の欄で紹介されました。

その赤旗記者が来てくれた日の地元紙・京都新聞朝刊に興味深い記事が出ていました。「潮流2013参院選　点検・安倍政権」です。

それによると…。「『とげを抜け』。５月15日、首相官邸から経済財政諮問会議の事務局に指示が飛んだ」そうです。「とげ」とは、「年金の支給開始年齢引き下げ」と「介護保険の自己負担見直し」で、翌日公表予定だった民間議員の提言案から削除されたそうです。同紙は「いずれも…国民の反発への懸念から手付かずの難題。選挙の前に、痛みを強いる『とげ』を取り除いておきたかったのだろう」と指摘します。しかし、同紙は続けます。「…ベテラン与党議員が話す。『いまは嵐の前の静けさ。選挙が終われば、社会保障の見直し論が一挙に噴出してくるだろう』」と。

朝、自宅でこの記事を読んだ私は、総会アピールを発した意義の大きさにあらためて思い至りました。選挙前だから「とげ」を抜いておこうという発想や選挙（で多数を取った）後に一挙に見直そうという発想は、なんと姑息なと思いますが、「国民の反発への懸念から手付かずの難題」とあるように、それらの人たちもいちばん気にしているのは国民の反発なのです。

「家族の会」の総会アピールは、単なる“反発”でなく、真面目に認知症ケアの向上と介護保険を後戻りさせてはいけないことを訴えるものですが、いま、このような声を大きくすることがほんとうに大切な時期なのだということを、京都新聞のその記事は教えてくれました。しんぶん赤旗記者の取材にも思わず熱が入った次第です。

それでは、また来月まで、がんばってください。

2013.6

理事&本部事務局活動・業務日誌

●理事・本部活動●

１日★臨時理事会／総会／２日★支部交流会（分科会・全体会）／６日★常任理事会／厚労省・社保審介護保険部会（東京）勝田㊒、小川㊥／10日★電話相談員月例会／15日★愛媛県支部電話相談員研修会　高見㊓、山添相談員／16日★杉山孝博Dr.㊒医学研修講座山口会場／19日★会報編集会議／22日★KBSラジオ「ばんざい人間」出演　高見㊓／29日～30日★九州ブロック会議（大分）高見㊓、森㊗、三木㊥／30日★杉山孝博Dr.㊒医学研修講座岩手会場

文書等発受

５日 連絡 支部「事務連絡」㊘／12日 連絡 支部「事務連絡」㊘／13日 会報 支部 会員 ぽ～れぽ～れ395号　協力:京都府支部㊘／17日 後援承諾 21・老福連　第13回職員研究交流集会（同会）㊘／19日 連絡 支部「事務連絡」㊘／26日 連絡 支部「事務連絡」㊘／27日 後援承諾 健康生きがい学会 第４回大会（同学会）㊘

●会員数（個人・団体）10,592名・団体（6月15日現在）
●ホームページ総訪問者数のべ45,171件（5月1日～31日）
●本誌発行部数18,000部

事務局 ほっとコーナー

６月の総会が終わると始まるのがブロック会議です。これは、日本を７つの地域（４つ～９つの都道府県）に分けて行います。支部の世話人が集まって、今年度の活動のすすめ方を話し合ったり、近隣県の支部とのつながりを強めたりするために行う会議です。この会報がみなさんのお手元に届く７月末には５つの地域の会議が終わります。

この会議に本部からは、代表と事務局員が１人参加します。今年私は、北海道・東北と東海と近畿地域の３ヵ所に参加します。普段はなかなか会えない支部の世話人さんに会え、支部の活動を知るよい機会なので楽しみな会議です。

とはいえ、会議があるということは資料を作成しないといけないわけで…楽しみ半分、大変な作業半分です。しかし支部の方に会うとそんな大変さは忘れられるほどパワーをいただきます!!　今年はどんな出会いがあるかなあ。（6/19記）

（本部事務局　櫻井あかね）