

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

2016
DECEMBER

No. 437

12

Alzheimer's Association Japan

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あって、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。

家族の会
きょう・明日

長崎県で支部代表者会議開催

全国研究集会(支部30周年記念)には1,000名が参加 (3,6面)



富山県支部
10月支部会報から

朝はまずお抹茶を一服、いろいろのまわりで
第20回全国本人交流会inとやま 出
(関連記事は本文14面)

国際会議見どころ聞きどころ 「最新の科学的知見」3題 (2面)

国際アルツハイマー病協会 (ADI)
第32回国際会議2017 in 京都

2017年

4月26日(水)~29日(土)

〈26日〉登録受付・歓迎会

〈27日~29日〉開会式、講演発表

国際会議まで
あと122日!

AZ
Kyoto 2017



茨城県支部
10月支部会報から

400名を超え、立ち見も出たプレイベント
認知症フォーラムinいばらき

電|話|相|談 0120-294-456

〈月~金・10時から15時〉 協力/住友生命保険



発行/公益社団法人 認知症の人と家族の会
Alzheimer's Association Japan

〒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
TEL.075-811-8195 FAX.075-811-8188
ホームページ/ www.alzheimer.or.jp Eメール/ office@alzheimer.or.jp

「心の交流会」
記念アルバム
発行

岡山県支部

「認知症になっても自分らしい生活が続けたい」という思いから「心の交流会」が始まり10年が経過した。開催回数105回、参加者は延べ2,372人にもなり、写真をたくさん盛り込んだアルバムを作り参加者にお渡ししている。アルバムの表題は“HUMANITY & COMMUNICATION”



とした。

参加者から「毎回楽しみにして参加、帰りにはまた次回も!!と話しな

がら帰っています」。また、先日の10周年記念の集まりでも『本人の頭に残らなくても心の中に残ればよし』と日々過ごしていこうと思います。と言いつつも毎日毎日ハチャメチャな時もあります」と感想がよせられた。

小学生にお願い
「リーフレットを
渡してネッ」

長野県支部

山西桂子さんは、リーフレット配りをされた活動を支部会報の「駒ヶ根ぼ〜れぼ〜れ」日記、に、「9月はアルツハイマー月間ですね。全国各地で多彩な催しが行われたようです。駒ヶ根地区も昨年同様、社協さん主催の『ふれあい広場』の会場でリーフレットを配りました。



私は小学生の中・高学年くらいの子におじいちゃん、おばあちゃんがいるのを確認して、渡すようお願いすると『はい、おじいちゃんに渡します』と言って受け取ってくれました（ラッキー!!）。リーフレットと一緒に見てほしいなと思いました」と書いておられた。

いきいき
「家族の会」まちでもむらでも

編集委員／小宮俊昭

男も
がんばっとる
ばい!

福岡県支部

福岡市市民福祉プラザで男性介護者のつどいを開催した。内海さんは92歳の母を在宅介護中。「利用する施設が楽しく、いろいろな手伝いをすすんでしているようです」と話された。

山口さんは3年前に筑豊から転居し、67歳の妻を在宅介護中。施設利用を拒むので、週2回ホームヘルパーを利用。入浴もお願いしているが、「下の世話をする私を嫌がるのが悩み」とのこと。

「妻にもう一度元気に歩いてほしい」と願う蔵田さんは、機能回復へ向けて頑張ってくれるスタッフに感謝。

大塚さんは、だんだん進行している妻の介護認定の結果を待っているが、「皆さんに会えるから」と参加。他の方からも思いが語られた。

元プロ野球
選手“鉄平”氏
来訪

宮城県支部

本人・若年のつどい“翼”でみんなが楽しみにしていた、プロ野球の元楽天ゴールデンイーグルス外野手で現在、ジュニアコーチの“鉄平”氏がプライベートで約束通り来てくださった。鉄平氏から「いろいろな監督から野球の技術や人間としてのあり方を教わった。今はジュニアコーチをしているが、教えるということの難しさを感じている」といった話があった。



このあと、バッティングフォームを披露してもらい、本人たちもそれぞれ素振りをした。「みんな久しぶりにスイングをした」「鉄平氏は思ったよりも小柄だったね」などの感想があり、元プロ野球選手に会い、興奮冷めやらぬ表情だった。

本人登場 私らしく 仲間とともに No.137

夫婦で北海道に旅行した時の写真



岩田由利子さん

55歳・広島県支部

広島県支部の陽溜まりの会に参加するようになって、次第に前向きになれた岩田由利子さん。岩田さんの普段の生活や楽しみにされていることなどを紹介します。

（編集委員 鈴木和代）

診断された頃

42歳頃より物忘れが激しくなっていたこともあり、詳しく検査をしてもらったところ、前頭側頭型認知症と診断されました。生まれつきの難聴があることで、最初に就いた看護師の仕事は断念しました。障がい者の職業訓練校に通いましたが、勤めた会社でパワハラを受け、47歳の時にさらに双極性障害も発症。躁状態で入退院を3回繰り返し、自殺を何度も考えました。

ふだんの私

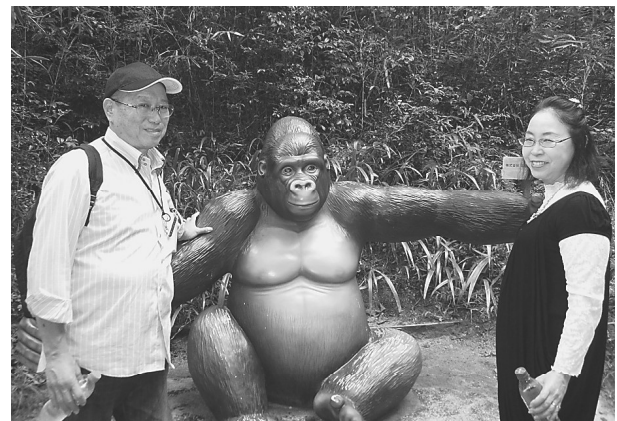
週に1回、デイサービスに行っています。皆で「おしゃべり」「体操」「おやつ」「フットマッサージ」、休憩をはさんで、3回は体操をしています。他の方は70～90歳代の方ばかりですが、顔なじみもできて楽しく過ごしています。

心療内科、耳鼻科、眼科などに通院しています。自宅では洗濯物をしていますが、その他のことはできないので、布団にもぐっています。

私の楽しみ

友人と会って、コーヒーとケーキでおしゃべりすることや夫との外食が楽しみです。広島県支部の陽溜まりの会は、周りの方とだんだんと打ち

陽溜まりの会で行った動物園にて（左：夫の孝利さん）



解けて楽しくなってきました。認知症カフェには、まだ都合がつかず参加できていませんが、楽しみにしています。一般の方にも参加してもらい、「垣根のない交流ができればいいな」と思います。私自身は、知り合いを誘うところから始めたいと思います。

将来への期待

これから夫との旅行をもっとしたいです。できれば日本一周をしてみたいです。認知症カフェでは、ウエイトレスのような、「認知症の人ができることがあるといいな」と思います。



本人交流の場

（詳細は各支部まで）

宮城●1月19日(木)10:30～15:00／翼のつどい→泉区南光台市民センター
山形●1月18日(木)13:30～15:30／若年のつどい→さくらんぼカフェ
埼玉●1月25日(木)11:00～13:00／若年のつどい→大砂土ふれあいの里

千葉●1月29日(日)13:00～15:30／若年（本人）のつどい→千葉県社会福祉センター
富山●1月14日(出)13:30～15:30／てるてるぼうずの会→サンフォルテ
岐阜●1月15日(日)11:00～15:30／若年のつどい→各務原市・ニッケかかみ野苑
静岡●1月17日(火)10:00～13:00／若年性のつどい→富士市フィランセ西館3階

三重●1月22日(日)13:30～15:30／若年のつどい→四日市総合会館
広島●1月21日(出)11:00～15:30／陽溜まりの会北部→三次市コミュニティーセンター
長崎●1月17日(火)13:30～15:30／若年のつどい→させぼ市民活動交流プラザ
●1月21日(出)13:30～15:30／若年のつどい→小島居諫早病院デイケア室

会員さんからの お便り

このコーナーに寄せられたお便りの他、入会申込書、「会員の声」はがき、支部会報から選び掲載しています。

お便りお待ちしております！

〒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
〈「家族の会」編集委員会宛〉

FAX.075-811-8188

Eメール office@alzheim.or.jp

ぼ〜れぼ〜れ10月号
「自分の将来が心配」を読んで

ひとりで抱えることは無理

●香川県 Aさん 40歳代 女性

私は20歳から11年間、介護の仕事をしていました。そして、それから11年たった今、フルタイムは無理ですが、再びパートで介護の仕事をしています。

同居の68歳の母はレビー小体型認知症、要介護5で、なんとか歩けています。6年程前の軽度の頃に母から「金銭管理してほしい」と依頼されましたが、認知症が進むにつれ、泥棒扱いされた辛い時もありました。幻覚・幻聴は毎日あって、意思疎通も困難です。今は娘のことも分からない母ですが、デイケア、ショート、ヘルパーのサービスを利用し、介護・育児・仕事の両立をしています。自分一人で抱えることは無理です。自分たちの生活を第一に考え、他の人の手をここぞとばかりにお借りし、少しでも在宅での生活ができるようにと思っています。

切ない思い

●兵庫県 Bさん 50歳代 女性

母は76歳の時にレビー小体型認知症を発病して1年以上になりますが、最近特に進行が早くなっているように感じます。現在は「家（実家）に帰る」と毎日言うのと、何もせずベッドに寝ているので、「このまま弱っていくのを見ているしかないのか」と切なくなります。

快復することを願って

●神奈川県 Cさん 70歳代 男性

68歳の妻を介護しています。あんなに足も速く、元気だったのに、短期間で会話と歩行が不自由になるとは、とても信じられないです。大好きだった体操教室で転倒して打撲したことが、歩行難に拍車をかけたように思います。

今は、快復することを願いながら、朝夕に20分程度マッサージをしています。気持ち良くなると、眠ってしまうこともあります。同様の苦労をされている方から対応の情報などが得られればと思います。

夫とは目の表情とうなずきで…

●新潟県 Dさん 70歳代 女性

夫（80歳、要介護5）は今年の年明けに肺炎で入院となり、在宅介護の7年間は終わりました。

夫は肺炎の治療を終えても、咽頭周辺はいつも痰がたまりやすく、「吸引」が必要となりました。食事の形態もきざみ食やとろみ食が必要となり、病院付設の老人保健施設に入所させてもらいました。失語症も伴っている夫とは言葉でのやり取りはできませんが、うなずくことができるので、面会の時は夫の目の表情をよく見ながら話かけて手を握っています。

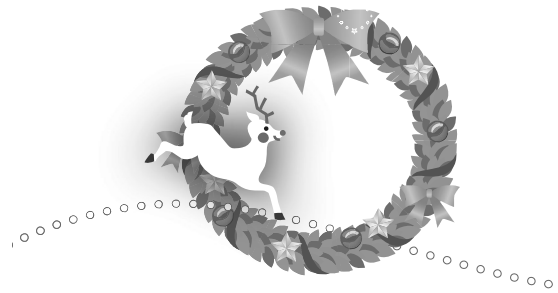


認知症の人を地域で支えたい

●栃木県 Eさん 30歳代 男性

3年前に他界しましたが、若年性アルツハイマー型認知症の父を介護していました。妻や子どもの顔もわからなくなり、自宅にいても「家に帰る」と言って家を飛び出し、近隣の方々と共に探したこともありました。その時、近隣の方の認知症の理解がとても大切なのだと感じました。幸いなことに、自宅の近隣の方はいつも父を温かく見守ってくれました。

今、地域の認知症地域支援推進員として働いています。今後、父の時に経験したことをふまえて、認知症を地域で支えることができるよう尽力していきたいと考えています。



懐かしく、悲しく、泣き笑い

●愛知県 Hさん 50歳代 女性

母のズボンの前側にボタンで印をつけ、下着の前側にも赤い糸で×印をつける。「×印がおへその所にくるようにはくんだよ」と。手をつなぎスーパーへ行けば、お菓子売り場で立ち止まるので、「好きなの一つだけだよ」と話しかけている。幼き日、すべて母に言われたことを、今は私が言っている。

懐かしく、悲しく、泣き笑い…。

思春期の頃、反抗期で、暴言、無視、泣いて怒鳴って、ひどいこともしたな…。今、母はその仕返しをしているのかしら。あの頃の気持ちをわかってほしいのかな。いえ…、私に学ばせてくれているんだよね。

妄想があります

●山口県 Fさん 60歳代 女性

3年前にアルツハイマー型認知症と診断された夫（68歳）は、1年位前から妄想があります。特に、「ドンパチ（戦争）に行かないといけない」「召集令状や、なにがしかの書類が届いているはずだ」と言い、机や本棚を探しています。要介護2ですが、今のところサービスは利用していません。

戦友に感謝

●千葉県 Iさん 60歳代 女性

若年性アルツハイマー型認知症と診断され、まもなく10年の73歳で要介護4の夫と、要介護1の94歳の母をダブル介護しています。

私のストレス発散は「つどい」「交流会」、あちこちの「認知症カフェ」、そして、夫の通所している事業所で毎月開かれる「家族会」に参加することです。参加者の介護体験、ご苦労話を聞き、私は「まだ大丈夫」と思い、帰路につきます。穏やかな夫と文句の多い母の介護をしている私にとって、今はこのお仲間が「戦友」です。

淋しくて不安

●大阪府 Gさん 30歳代 女性

65歳の母は、3年前にアルツハイマー型認知症と診断されました。現在は息子と暮らしていますが、昼間は一人になるため、火の不始末が心配なので、娘である私が行き来しています。

最近は、「淋しい、不安だ」と毎日、何度も電話をします。デイサービスの利用を始めようかと考えています。

※お名前はイニシャルではありません。
年齢は「50歳代」等で表記しています。

支部だよりにみる

介護
体験

151

北から

南から

今回は 東京都

Slow good-bye to my husband!

東京都支部 田淵 節子 71歳

東京都支部報
(2016年10月号)

夫は69歳で要介護5。12年前の57歳で軽度認知症 (MCI: Mild Cognitive Impairment) と診断されました。外資系の銀行で30年近く働き、家族一緒のアメリカ生活も通算17年以上。

幸運にも三井記念病院の特別養護老人ホームへの入居が叶い、一年半経ちました。私は毎日、夫の顔を見に施設に通い、2時間ほど一緒に車椅子を押して公園を散歩し、雀にパンの餌をやり、肩などをマッサージし、持参した食べ物を口に運び、介助します。

一番の思い出

長い介護生活の中、主治医の中嶋先生から「写真の整理をしたら?」「今のうちに旅行を」「おいしいものを食べている?」という的確な助言をいただき、その時期にしかできないことを目いっぱい楽しんできました。一番の思い出は、富山県支部の「全国本人交流会inとやま(笹川のつどい)」です。2泊3日を山あり川あり、日本の故郷の原風景と言えるような所で、若年認知症の仲間と一緒に楽しく過ごし、3年間で計6回参加し、私たちの貴重な思い出となりました。

不安と深く心に残ったできごと

言葉を失い、日常生活を介護者に頼らなければならないことは、本人のプライドを大きく傷つけ、人間としての尊厳も失いかねません。その悲しみはどんなに深いものであるか…。夫との面会が、今の私の生きがいで仕事となっているのですが、先の見えないことが不安にかられます。

看取りを穏やかなものにし、余計な延命措置を避けられるよう夫婦で日本尊厳死協会

(Living Will) の会員になって、亡くなった時の葬送も考えています。慌てふためいて後悔しないように。

カリフォルニア州サンフランシスコ郊外に住んでいた時、私たち夫婦は社交ダンスのクラブに入っていて、Mr.カズダンがダンスの先生でした。建築家で、日本文化が好きで、私たちに好意をもち親しく接して下さっただけに、心筋梗塞で急死された時は、私たちも深い悲しみを感じました。

亡くなった時、私は休暇で息子たちと日本にいました。「悪いニュースだ」と言う夫は、電話の向こうでショックを受けているようでした。

サンフランシスコに戻るとMrs.カズダンと連絡を取り、お参りで案内されたのがお二人の散歩コース。大きな木のうっそうと茂る森の土手を登った所。「確かこの辺だったと思うわ」。その木の下に、持参した手製のカステラ一切れにクチナシの花一輪を添えて手を合わせ、Mrs.カズダンはとても喜んでくださり、とても深く心に残ったできごとでした。

私たちの望み

私たちのどちらが先に亡くなっても、思い出のいっばいつまったサンフランシスコ湾に散骨しようと思っています。「散骨はやめてくれ。僕は泳げないんだ!」「サンフランシスコ湾は水が冷たいからハワイにしてくれ」。映画のようなハワイでの散骨も素敵で抒情的だけど、やはりサンフランシスコ湾がいい。それを聞いた長男は、「海は世界中につながっているよ」と言いました。海を見て思い出してくれたら、それで十分と思っています。それが私たちの望みです。