

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)

# ほ～れ ほ～れ

ゆっくり  
やさしく  
おだやかに

2017  
FEBRUARY  
No.439

2

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穏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

ADI国際会議プログラム決まる  
—日本の発表者を一覧で紹介 (3面)



鳥取県支部  
12月支部会報から  
リフレッシュ交流会  
「みんなで歌ったり踊ったり 楽しかった～」

想像力に溢れた絵と物語を  
作り上げる  
—「本人登場」アートセラピーの一 日 (7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～29日

（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 60日!



熊本県支部  
12月支部会報から

認知症カフェでクリスマス  
「誘ってくれてありがとう!  
心がかるくなったよ」

電話|相談 0120-294-456 (月～金・10時から3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



本人  
登場  
私らしく  
仲間とともに  
No.139



講演会で話をする  
角田さん（中央）、  
右は若松さん

角田 恵次さん 58歳・福島県支部

福島市の主催で昨年12月に開催された講演会に角田恵次さんの姿がありました。普段の生活、診断の頃、これからの目標などをデイサービスの若松さん、妻のタ子さんに支えられながらお話をされました。  
(編集委員 芦野正憲 協力：あすま通りクリニック 若松秀樹氏、福島市長寿福祉課)

講演会に参加して

言葉が出にくく、緊張して話せなくなるかも、という不安もありました。しかし“若年の人に対出てできることをやってほしい”という思いを伝えたくて、今回だけ頑張って参加を決めました。講演の後、自分の話で泣いていた方もいたと知り、やってよかった！と思いました。

普段の生活

休職し平日はデイサービスに通い、主に運動をしています。エアロバイクや筋トレをして、天候がよければ外にジョギングにも行きます。また、同世代の人が集まっている「男性の会」や、デイサービスでのカフェに参加して話を聞いたりしています。読むことや書くことは苦手ですが、自分のできることをしています。

診断の頃

50代前半の頃、勤務中に手が自分の身体ではない感じがして病院に行きました。うつの診断を受け、治療に専念しましたが、よくなりませんでした。3カ所目の病院で認知症の診断が出て、“ああそうなんだ”とふさぎこみ、仕事や家族のことが不安になりました。妻と一緒に「家族の会」の

仙台駅（「おれんじドア」参加時）での角田恵次・タ子ご夫妻と青森県支部の前田栄治・美保子ご夫妻（左側）



集まりに参加しました。同じ病状の方と知り合うことができました。元気に生活している方がたくさんいて、安心しました。

これからの目標

「家族の会」で青森の前田栄治さん、宮城の丹野智文さんなどの仲間と知り合いました。山形での北海道・東北本人交流会、長崎の全国研究集会にも行きました。協力してくれる人がいれば、リハビリを兼ねてやりたいこともできることがわかりました。今年も京都の国際会議や徳島の全国研究集会に出かけたいです。身体を動かすのが好きです。昨年「ランとも」に参加して、好きなマラソンがまたやりたくなりました。福島市の大会に出るのが今の目標です。



本人交流の場  
(詳細は各支部まで)

宮城●3月2日・16日㈯10:30～15:00／  
翼のつどい→泉区南光台市民センター  
山形●3月18日㈯13:00～15:00／置賜・  
本人のつどい→すこやかセンター2階第  
3会議室  
新潟●3月11日㈯13:00～16:00／若年

のつどい→新潟市総合福祉会館  
富山●3月4日㈯13:30～15:30／てる  
てるぼうずの会→サンフォルテ  
岐阜●3月19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●3月7日㈫10:00～13:00／若年  
のつどい→富士市フィランセ西館3階  
愛知●3月11日㈯10:30～15:00／若年  
本人・家族「元気かい」→東海市しあわ  
せ村  
三重●3月5日㈰13:30～15:30／若年

のつどい→四日市総合会館  
京都●3月19日㈰13:30～15:30／若年  
のつどい→京都社会福祉会館  
広島●3月11日㈯11:00～15:30／陽溜  
まりの会広島→中区地域福祉センター  
愛媛●3月24日㈮13:00～15:00／若年  
のつどい→支部事務局  
長崎●3月14日㈫13:30～15:30／若年  
のつどい→させぼ市民活動交流プラザ  
●3月18日㈯13:30～15:30／若年のつ  
どい→小鳥居諫早病院デイケア室



# 想像力に溢れた絵と物語を作り上げる

## —ともに描き、鑑賞し、笑いあつたアートセラピーの一日

九州・沖縄  
本人交流会

2016年10月1日、2日の2日間、九州・沖縄本人交流会を佐賀県支部主催で開催しました。

1日目に佐賀の「自然の英語工房」で行ったアートセラピーのワークショップを紹介します。

人には生来、創造力があり、芸術は人を穏やかにし、多様な視点を与えます。ワークショップでは、3～4名で1グループになり、色・動き・パターンを探りながら、一人ひとり、順番に絵を描きます。途中で絵をグループで取り換ながら、

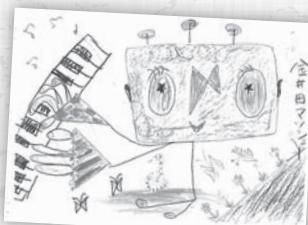
最期にグループのみんなで一つの絵と物語を作り上げました。ゲームのように夢中になり、安心して感情や記憶をシェアした心温まる交流です。ともに絵を描き、鑑賞し、笑いあつた秋の良き日を報告します。 (Steve Sager 美術・ヨガ講師)



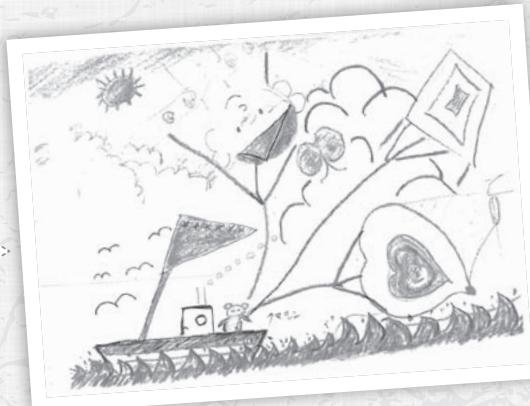
ガバチョおばさんは、このじょうじょう野菜が高いので、虹色の階段を駆け上がり、食べられる植物を探しに行きました。ガバチョおばさんの名前は、「ひよっこりひょうたん島」のドンガバチョが由来だそうです。



富士山のふもとの小さな家に住んでいるきこちゃんは、富士山から煙が上がっているので、「噴火するのではないか」と心配になり、大きな木に登って富士山を見ています。お友だちの狸が、心配そうにきこちゃんを見ています。



クマモンは、船に乗って海を冒険しています。クマモンの船は、大きな3つの帆をつないで、風に乗って荒波の中を進んでいます。青空の向こうには、カモメや大きな蝶々が飛んでいます。



長崎全研の  
ちょっといい話  
長崎県支部

長崎市の保健師さんが「全研当日、席について資料の袋の中を見たら記念品があり開いてみたら参加者のみなさまへ…と言葉が添えられていたので感動しました」と言ってくださった。

箸置き、キーホルダーは各地区の会員さんが「宿題」と持ち帰って作られた。ティッシュケースは、会員のN氏のお母さん（86歳）が1,000人分ということで会員に呼びかけ、和服を寄付してもらい、ほどいて洗いアイロンをかけて作ってくださった。



各地区からおこられてきたおみやげなど、みんなで袋に詰め、結ぶ紐にも意見を出し合った。みんなの心と力が結集しなければできなかつたそうだ。

つどいめぐり  
成人病センター・  
ピアカウンセリング  
滋賀県支部

県内各地で開催しているつどいを訪問し、初めて開催した当時のきっかけや思いを紹介している。今回は4カ所目、

「滋賀県立成人病センター『ピア・カウンセリング』」。介護保険もなく認知症もまだ周知されていない中、「在宅で介護されている家族の思いを、ここへ来れば仲間がいて思いを分かち合えるそんな場を」と1990年、当時の「成人病センター物忘れ外来」の藤本直規先生が立ち上げてくださった。

その後、先生が代わられても毎月1回、昼休みを割いて相談にのっていただき、蔭になり支えてくださる歴代の先生方のご協力により続いている。



いきいき//  
全国の「家族の会」支部報から活動を紹介!!

# 「家族の会」まちでもむらでも

編集委員／小宮俊昭

「巡回交流会」  
大好評  
山梨県支部

大月総合福祉センターを会場に、「あした葉の会巡回交流会」を開催した。田村一貴支部代表が「健康寿命を延ばすことが認知症予防にもなり、また介護保険料の軽減にも繋がり、地域ぐるみで健康づくりに心がけることが望ましい」と話された。また講師の山地量子さんに介護予防体操を指導していただき、男性介護者の歌で合唱し和やかだった。



担当の山口喜久子さんは、「私たちにできることは、このようなつどいの場を作ること、そして問題になったことを地域連携機関につなぐことだ」と感じている。参加者が帰るとき、「このようなつどいに参加してよかったです。また参加したい」と話された。

「国際会議の  
成功」を祈り、  
千羽鶴を  
千葉県支部

支部は2004年、国際会議の成功を祈り、支部世話人や有志の方々で千羽鶴を折って届けた。国際会議開催中、ポスターセッションの会場入り口に飾つてもらった。

あれから12年が過ぎ、2度目の開催が決まり、世話人の中から「また千葉県支部で国際会議が成功するように思いを伝えよう」の声が上がり、1,000枚の折り紙の裏に2004年の時と同じように一枚一枚、「祈り 千葉県支部」のスタンプを押し、折り続けた。



前と違ってみんなの折る指先も随分ペースダウンし、メガネが必要になった人也有ったが、黙々とつなぎ合わせ、長崎県で行われた支部代表者会議で高見代表に届けた。

# 誰もが安心して暮らせる社会の実現を目指して

「家族の会」副代表理事  
社会保障審議会介護給付費分科会委員

田部井 康夫

次の介護保険法改正案などを一括した「地域包括ケアシステムの強化のための介護保険法等の一部を改正する法律」（案、仮称）が2月上旬、国会に提出され、また、介護給付費分科会で介護報酬などの議論が3月末から始まります。改めて、主な改正項目とこれに対する「家族の会」の考え方をお知らせします。こうした情報を把握するとともに多くの方と共有してください。「知は力なり」と言います。一緒に考え、「誰もが安心して暮らせる社会」の実現を目指して歩んでくれる仲間を一人でも多く増やしましょう。

## 「介護保険法等の改正案」の主な内容

- 利用者負担を3割に引き上げる
- 無届けを含め、悪質な有料老人ホームの監督を強化する
- 大企業社員らの第2号被保険者の介護保険料負担が増える「総報酬割」を導入する
- 介護療養型病床を転換する受け皿として「介護医療院（仮称）」を創設する
- 市町村に小規模デイサービス、ショートステイの新設を認めない権限を与える

### 主な項目に対する「家族の会」の主張

#### ▶ 3割負担の導入

対象：年収340万円以上（単身者）  
(年金収入のみの場合344万円)  
利用者の約3%（12万人）が対象  
高額介護サービスとの関係で在宅の利用者  
が多くを占める模様  
実施：2018年8月予定（法律による）

#### ▶「家族の会」の主張

実施済みの2割負担は撤回すべきである。さらなる3割負担の導入は制度の崩壊につながり認められない。

#### ▶新しい待遇改善加算の創設

内容：介護報酬の1.14%引き上げる加算を新設する  
(利用者負担も1.14%増える)  
目的：介護人材の確保のために月額1万円相当の  
待遇改善を図る  
実施：2017年度より（政令による）

#### ▶「家族の会」の主張

利用者には負担増となるが、待遇改善のため  
に必須と考え、賛成する。しかし、加算での対  
応には限度があり、税金により月額10万円の全  
産業平均との差を埋める抜本的な改善を図るべ  
きである。

#### ▶介護給付費分科会での検討項目

- 訪問介護の生活援助の人員基準緩和などによる  
報酬の引き下げ
- 居宅介護支援事業所の運営基準などの見直し

#### ▶「家族の会」の主張

生活援助の報酬引き下げは負担減になるが、  
質の維持・向上の見地から反対する。ケアマネ  
ジメントの重要性の見地から利用者負担の導入  
があれば反対する。

#### ▶「家族の会」の基本的な考え方

予算の使い道の考え方を社会保障最優先に  
転換し、介護保険制度創設時の理念に立ち返  
って、誰もが安心して暮らせる社会の実現に  
向けて大きく舵を切るべきである。

# 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。

お便りお待ちしています！

〒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@alzheimer.or.jp

ぼ～れぼ～れ12月号  
「快復することを願って」を読んで

## できると思える自信が大切

●神奈川県 Aさん 女性

大丈夫、奥さまは快復されますよ。ただ、できることが今までとは少し違うかもしれません。

私の母は75歳でアルツハイマー型認知症と診断され、今は83歳です。散歩の範囲は狭くなり、日課にしていた体操も省略が増えました。でも、毎日自宅前の道路に出て、登校する小学生に声をかけ、あいさつをしています。先日は、登校中に腹痛になった子にうちのトイレを貸してあげたのはいいのですが、家族にうまく説明できなくて、「トイレに誰が入っているんだ?」と私たちは大騒ぎてしまいました。

形は変わっても、人と繋がることはしっかりとできます。ただ、今までとは違う想定外のおちやめな面を見せてくれるかもしれません…。自信が大切だと思います。「できる」とご夫婦で思える自信が。

## 自由な時間がない

●茨城県 Bさん 80歳代 男性

81歳、要介護2の妻を自宅で介護しています。3年前にアルツハイマー型認知症と診断されました。

朝・昼・夕の食事の準備や、掃除、洗濯などの家のこと。長く一人にしておけないので、私には自由な時間がありません。私自身も脳梗塞を患い、要支援1の認定を受けています。

## わかってくれる人がいることが安心

●山梨県 Cさん 80歳代 男性

85歳の妻を介護しています。「男性介護者のつどい」に参加してから、毎月の相談日に参加しています。妻の精神科入院からショートステイ利用など、そのつど相談をし、話を聞いてもらうことが、毎日の安心に繋がっています。わかってくれる人がいることが安心です。

## どうしようもない淋しさ

●山形県 Dさん 70歳代 女性

高見代表の「一筆啓上」(12月号)を読ませていただき、涙が溢れました。「いちょうの会」はとても羨ましく、今すぐとんで行きたい衝動にかられました。一昨年、12年間在宅介護をした夫を肺炎で亡くしました。たった1ヵ月半の入院でした。50年間連れ添った夫がいなくなつた、どうしようもない淋しさや思い出を誰かに話したい、誰かに聞いてほしい。でも、誰にも話せない。話せば「のろけだ」とか、「作り話だ」とか思われてしらけてしまう。1年経つた今も胸がパンパンで苦しい。陸前高田市の漂流ポストに夫への手紙を投函してみましたが、返事が来るはずもなく、ますます苦しいばかりです。日にち薬はどのくらいで効くのでしょうか。



## 逃げたい、消えたいと思った

●兵庫県 Eさん 50歳代 女性

64歳の夫は、60歳の時にアルツハイマー型認知症と診断されました。以後、わき目もふらず、ただひたすら夫のためにと思って走ってまいりました。その間、介護うつの一步手前までいき、「もうここから逃げたい、消えたい」と思ったこともたびたびありました。

今、夫が施設にお世話になり、やっと周りが見渡せるようになりました。この先の長い年月を、どうすれば夫と心穏やかに過ごせるのかを考えています。

## どうしたらよいのか相談したい

●広島県 Fさん 40歳代 女性

56歳の主人は、4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。主人にもっといろんなことを体験してほしいのと、50歳代という若さと、それを抱えることになった家族のことなどを聞いてほしい。どうしたらよいのか相談できると思ったので「家族の会」に入会しました。

## 一人ではないから大丈夫

●福岡県 Gさん 60歳代 女性

同居の実母が変だなと思い、2008年10月にやっとメモリーメンタルクリニックに受診できました。認知症とわかって、やっぱりそうなんだと納得しても、3年位はイライラや悲しみがありました。

「家族の会」の「つどい」に参加し、いろいろな方のお話を聞きして、自分だけの考え方と向き合うことがなくなり、今はとても穏やかに、家族と4匹のネコと暮らしています。

90歳になって、身体を丸めて寝ている母を見て、悲しくなることもありますが、一人ではないから大丈夫です。



## 成年後見人に悶々とした思い

●宮崎県 Hさん 60歳代 女性

主人は72歳。若年性アルツハイマーと診断され、9年目。現在、要介護4の状態です。ショートを利用（月に2泊3日程度を2回）しながら在宅での生活です。介護を継続してきているなかで、対社会的には妻としての立場は弱く、嫌な思いをすることもありました。主人の「成年後見人」として法律的にも守られた立場で、介護をしていきたいという思いで申し立てをしました。「財産管理」「身上監護」、どちらも妻である私がやることを裁判所に言いましたが、「財産管理」には弁護士がつくことで審判されました。「成年後見人制度」にのっとり、後見が開始され1年経過し、後見料を弁護士に支払っています。最初の申し立ての時の自分の気持ちと真逆に進んでいくことに納得がいかず、裁判所に抗告（審判がでた直後）もしましたが、受け入れられず、どこにも相談のしようもなく、対処法もみつからず、悶々とした日々を送っています。

## 今後に不安

●東京都 Iさん 70歳代 女性

平成26年、独りで生活していた兄と一緒に暮らし始めました。種々、試行錯誤しながら介護していますが、今後どうなるかと不安になったり、症状がひどくなった時の対処の仕方など、皆様の経験を知りたいです。

兄はやっと、デイサービスに週1回行くようになりましたが、週に2日ほどは夜眠らず、徘徊や感情失禁があり、一人で介護しているので大変です。

※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

153

北から

南から

今回は 福岡県

## 私の介護 (5年間の体験)

福岡県支部 本庄 紀子 76歳

福岡県支部報  
(2016年11月号)

夫の探し物をする時間が増え、物忘れがひどくなり、必要な物は一覧表でチェックしながらの生活。徐々に仕事上も支障をきたし、医師として「レビー小体型認知症だ」と思い自ら受診、病名を告げられたのは2011年11月でした。その帰路、淡いオレンジ色の夕焼け空の下、景色がすべてセピア色に見えたことを印象深く記憶しています。

当初はレビー小体との闘いに挑む意欲を見せ、積極的にウォーキング、パソコン教室などに取り組んでいたものの、進行とともにその意欲は減退し、3～4年後にトイレの失敗、幻視幻聴などが増えてきました。

「家族の会」のつどいやレビー小体型認知症サポートネットワーク研修会など、できるだけ2人で参加。果たしてこれが良かったのかどうか、今も疑問を残します。骨折で寝たきり、最後は誤嚥性肺炎で亡くなられた方のお話があり、どうせ自分の最後はそんなものだと言ったりしたのです。本人のショックは大きかったようです。

生きている甲斐がないなどと思い詰め、病気に対する本人の不安の大きさをどのくらい理解しているのか自信はなく、難しさを痛感しています。

## 介護の負担と本人の自尊心

夫に見えないものが見えてしまうことは薬の微調整でかなり改善し、服薬は注意深く観察記録し、そのつど医師に相談することが大切です。

住み慣れた家でもトイレの場所が判らない、行ってもどうしてよいか判らないなど、何度も失敗がありました。介護者の負担もさる

ことながら、本人の自尊心が大きく傷つくことを考え、夜間でも必ず便座に座るまでを見届けています。間に合わない時の安心にと、紙オムツの有効性を繰り返し伝え、納得してもらっています。

このように書きながら、失敗の原因、水分補給や声掛けなど、ここに至るまで大変でした。トイレなどはおしつこだらけ、夜幾度お掃除したことでしょう。トイレ「戦争」という嫌な言葉が頭をよぎるほどでした。病気のせいだし、自尊心を傷つけないよう、小言は控えめにしました。

## 「生活にメリハリがない」

「美味しい」と味覚が残っていることはうれしい。寝付かれない時にさすると、「ごめんね」「ありがとう」と思いやりが残っていることにホッとします。

最近不安が大きく、私の姿が見えないと探すので、自由な時間は少なく、疲れを感じたりします。

ある時、「生活にメリハリがない」と言われ、私としては一生懸命にやっているつもりでも、やはり社会的な存在の人間は、いろいろな人とのかかわりの中で生きていくものなのでしょう。今は要介護3でデイケアを週2回、訪問リハビリを週1回利用しています。

それにしてもレビー小体は、79歳の夫の脳細胞をどこまでも壊してしまうようです。時々、真顔で私に「自己紹介して」と言ったりします。パーキンソン症状も悪化、この先どこまで自宅での介護を続けられるか不安もありますが、ケアマネさん、介護スタッフの方々には心から感謝しています。