

本人登場
私らしく仲間とともに
No.160



Y・Hさん

55歳・佐賀県支部

Y・Hさんは、4人の息子さんの母。今は、実のお母さんと3人の息子さんとで5人暮らしです。お子さんが幼いころ、ご主人を脳腫瘍で亡くされています。若いころに幼稚園の先生をしておられ、子どもたちとふれあいながら過ごすことが大好きです。佐賀県支部の野口佳代子さんのご協力でご紹介します。(編集委員 松本 律子)

3年前に、同僚から指摘されて受診

NPO法人で障害児の放課後デイのスタッフをしていました。同僚から少し物忘れがあるようだとわれ、大学病院を受診。そこで、アルツハイマー型認知症と診断されました。

自分でもあれ、変だなと思っていました。突然、自分がそれまで何をしていたか思い出せなくなって…考えても考えても思い出せなくて、どうなってしまうのか、本当に不安でした。今も、物忘れしてしまう自分のこと、そのためにまわりの人と意思疎通がうまくいかないと、もどかしいと感じます。

丹野さんと直接話して、元気をもらった

1年前に佐賀で行われた丹野智文さんの講演会に参加。それをきっかけに、「家族の会」佐賀県支部が開催するつどいやオレンジカフェに参加するようになりました。カフェでは、小学生のちびっこボランティアにエコクラフトテープのバッグを教えたり、幼稚園の先生をしていた佐賀県支部の森久美子代表とふたりで、童謡の「数字のうた」を披露したりしています。「カフェでのY・Hさん、笑顔があふれて、ホントいきいきしている！」と仲間が言います。私が認知症だと、はじめての方は

気づきません。ちびっこボランティアからは、「バッグ作りの先生！」って呼ばれています。



Y・Hさん作成のバッグと、右は野口さん

力強い仲間「チームY・H」

学生時代からの友人、ママ友、バッグづくりで仲良くなった人たちと、月に1回、ランチに出掛けたり、また町の公共施設の一角を借りて、まったりおしゃべりしたり、手芸をしながら楽しく一日を過ごしています。

これからやってみたいこと

カフェで童謡を歌う会をしたいし、また、先日のつどいでは、「カラオケもいいかも。小田和正や徳永英明もいいよね！」とみんなで盛り上がりました。今度の「家族の会」のリフレッシュ研修旅行では、カラオケで歌う予定です。

家では母が食事づくり、私は洗濯と自宅前の広い畑の草むしりを担当しています。少しの手助けがあれば、もっともっとたくさんのことができるかなと思っています。



本人交流の場

(詳細は各支部まで)

宮城●3月7日(木)10:30～15:00/翼のつどい→泉区南光台市民センター
山形●3月16日(土)13:00～15:00/置賜本人のつどい→すこやかセンター
埼玉●3月16日(土)11:00～14:30/若年のつどい・越谷→越谷市中央市民会館
神奈川●3月3日(日)11:00～15:00/若

年性認知症本人と家族のつどい→二俣川地域ケアプラザ
新潟●3月9日(土)13:30～16:00/若年認知症のつどい→新潟市総合福祉会館
静岡●3月12日(火)10:00～13:00/若年性のつどい→富士市フィナンセ
愛知●3月9日(土)13:30～16:00/「元氣かい」→東海市しあわせ村
京都●3月10日(日)13:30～15:30/若年のつどい→京都社会福祉会館
鳥取●3月9日(土)11:00～15:00/西部

にっこりの会→まちなかカフェわだや
広島●3月9日(土)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22日(金)13:00～15:00/若年性つどい→愛媛県看護研修センター
長崎●3月12日(火)13:30～15:30/若年性認知症のひとと家族のつどい→させぼ市民活動交流プラザ
熊本●3月2日(土)13:00～15:00/若年期認知症のつどい→県認知症コールセンター

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 京都市上京区猪熊通丸太町下ル
仲之町519番地 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

悩んでいるご家族に良い知恵があればお寄せください。

ぼ〜れぼ〜れ11月号
「介護と仕事の両立は困難」を読んで

「介護離職」は社会問題

●愛知県 Aさん 40歳代 女性

両親を在宅で一人で介護されているCさんのこと、とても心配です。「介護するために生まれてきたのか」なんて、辛すぎます。

私も、認知症で要介護2の父と身体が弱く要支援2の母、障がい者の兄がおり、一人で支える立場にいます。6年の間に2度の介護離職を経験しました。今はパートで経済的に厳しい生活です。「介護離職」は社会問題ですね。介護家族は日常に追われる生活で、先がなかなか見えないと思います。ただ、両立へ向けて前進するために、まずはケアマネジャーへ「自分が働いて自立したい」という意思を伝えてみてはどうでしょうか。介護者である家族が「就労している」という条件で、特養の入所順が早くなる場合もあります。

できるだけ長く元気でいてほしい

●岩手県 Cさん 40歳代 女性

90歳代の義母は昨年4月に脳梗塞で倒れ、転院先病院のリハビリ科のすすめで介護認定を受けました。入院前とあまり変わらぬ様子で安心していましたが、体力が落ちてきて、リハビリ開始。倒れる前と後での義母の言動から、ずっと前からアルツハイマー型認知症だったのかもしれないと、心が揺れた時期もありましたが、今はできるだけ長く元気でいてほしいと藁にもすがるおもいです。

対応に苦慮しています

●佐賀県 Dさん 40歳代 女性

70歳代の実母は、平成28年秋にレビー小体型認知症と診断されました。全身不調・幻痛・幻覚・妄想・夜の不眠・日中の強い眠気などに苦しむ母への対応に苦慮しております。同じように、ご家族を介護しておられる皆さまのお声を聞かせていただいて、日々の励みにしたいです。

在宅で介護をしたい

●東京都 Bさん 50歳代 女性

80歳代の父は現在、ものすごく大変（暴言・暴力）な時期は過ぎました。薬の服用により、穏やかになってきました。しかし、足腰の衰えが目立ってきています。そして、そのストレスをこちらにあててきます。在宅でデイサービスを利用して生活していますが、今後も在宅で介護を行なっていきたいと考えております。





自分の時間がなくなり辛い

●新潟県 Eさん 60歳代 女性

現在68歳の夫は、64歳でアルツハイマー型認知症と診断されました。一昨年に初めて受けた介護認定で要介護2と認定され、デイサービスを2ヵ所通いました。いずれも続けられず、今は家にいます。昨年の認定では要介護3に進んでしまいました。

朝食が済むと「どこかへ行こう」と言うので、手早く家事を終え、ドライブ、昼食、買い物をして帰ります。最近、夕方にも出かけたり、歩いたり、車で一緒に出かけます。正直、自分の時間がなくなり、辛くて涙が出ますが、元は優しい夫なので頑張れます。

「家族の会」は後ろ盾

●京都府 Gさん 70歳代 男性

妻がアルツハイマー型認知症で要介護3です。5年ほど前、外出先でいつの間にか飛び出し、一晩どこにいたのか探してもわからず、翌日夕方、5kmほど離れたところの女性から連絡があり、迎えに行きました。妻が話しかけ、家の電話を教えたようです。その後も2回ほど行方不明となり、警察のお世話になりました。

ケアマネさんと相談し、近くの小規模多機能型施設へ通い、時に宿泊をお願いしています。今は気分も安定し、嫌がらず、陽気に日々過ごしております。

「家族の会」は、認知症介護と社会のあり方に対する後ろ盾です。

つつい怒ってしまい

●長野県 Fさん 70歳代 女性

毎号読ませていただいています。もっと大変なご苦労、看護されている方たちのことを思い、自分も頑張らなくてはと思いながら主人に接していますが、つつい怒ってしまい、あとでかわいそうなことしたなあ…と、一人になると涙しています。

なにしろ、パットや紙パンツを脱いだ時に、ベットの布団の下、下着入れやケースの中のあちこちに入れてしまいます。デイサービスに出かけたら、ドロボウみたいにあちこちひと回り探しています。押し入れの布団の間とか異臭がするので、隠しているのはわかるのですが、探し出すのに苦労します。聞いただと、「俺はそんなところに入れた覚えはない」と口癖のように言います。

生活に工夫を

●栃木県 Hさん 60歳代 女性

60歳代の夫は、一昨年初めにアルツハイマー型認知症と診断されました。現在、本人は自宅でそれなりに好きなことをやって暮らしています。中核症状は短期記憶障がいがあります。服薬はアリセプト10mg。BPSDは今のところありません。本人は認知症といわれた時には落ち込んでいましたが、今は本人なりにすり合わせができたようです。

生活には看護師の仕事で知り得た工夫をあちこちにちりばめ暮らしていますが、認知症症状の進行のスピードに追い付いて、さらに工夫を実施していこうと思っています。

※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。

岡山県
支部

行けて良かった、
バンザイ！

岡山県支部では10月9日～10日の2日間、“支部交流・研修会”を実施しました。参加者31名で淡路の鳴門方面へ大型バスによるドライブです。

うずしお観潮船に乗って渦潮のど真ん中に入り、自然の力の雄大さに感動しました。ルネッサンスリゾートナルトのレストランでバイキング料理をいただき、鳴門大橋を渡って、目指すホテル「南淡路ロイヤルホテル」に到着。

研修会は「日韓共同痴呆（認知症）学術大会2018」に参加された竹上恵美子・康成夫妻に、講師として体験・感想などを話していただき、夜は懇親会で盛り上がりしました。

翌日は伊弉諾（いざなぎ）神宮に参拝

し、八淨寺ではお坊さんの話を聞き、淡路七福神の



船から鳴門の渦潮を見学

一つ、大黒天に参拝しました。途中、昼食を取り、全員無事に帰岡しました。

参加者からは「行けて良かったバンザイ！」「大自然の雄大さに心を打たれ、よい思い出になりました」「毎日二人だけの生活から離れて他の介護家族・本人・事務局の方と会えてよかった」との感想をいただきました。この“支部交流・研修会”は損保ジャパン日本興亜福祉財団の助成によるものです。

全国の「家族の会」支部会報から活動を紹介!!

いきいき「家族の会」まちでも むらでも



11月24日、鹿児島県支部では＜一日リフレッシュ旅行＞（支部独自の事業）を実施しました。各地域の会員17名の参加で、指宿・山川方面へのバス旅行です。

指宿市山川の道の駅「活お海道」からJR日本最南端の駅「西大山駅」、そして総合高齢者福祉施設「徳光苑」を見学して、最後は「池田湖」でした。施設見学の「徳光苑」は、薩摩富士と呼ばれる開聞岳の麓にあり、自然に恵まれた施設



西大山駅で記念撮影

です。事業所の紹介や施設入所の条件などの説明の後、質疑応答の時間もありました。参加者からたくさんの質問もあり、有意義な施設見学ができました。

今回のバス旅行は、高速道路指宿スカイラインを利用したので、鹿児島・指宿市街の景色が一望でき、JR日本最南端の駅「西大山駅」にも立ち寄り、九州最大の湖「池田湖」を車窓より観光しました。“道の駅”では新鮮なお魚をいただき、行き帰りのバスの中では歌や会話が弾み、終始笑いの中で楽しい旅行となりました。

「来年は、もっとたくさんの会員さんや家族の方たちの参加があつたらいいな」という世話人さんの声がありました。

もつとたくさんの参加があつたらいいな

鹿児島県
支部