

本人登場
私らしく仲間とともに
No.161



し ど たに とし ゆき
志度谷 利幸さん

69歳・香川県支部

「店舗屋」というお店作りの仕事をされていた志度谷さん。診断を受けてからも仕事を続けていましたが、車の運転ができなくなり、仕事もやめて、落ち込んでいたところ、地元自治会の「育育広場」での活動をきっかけに、今は地域の中で知り合ったいろんな方と明るく過ごしておられます。奥さまのご協力をいただき、ご紹介します。(編集委員 松本 律子)

妻が気づいて、受診し、診断を受ける

子どもたちが巣立ち、夫婦二人暮らしで、「店舗屋」(お店をつくる仕事)をしていた平成25年7月のことです。特に自覚はなかったのですが、妻が「少し忘れやすくなっている」と気づいてくれ、神経内科を受診しました。MRI検査の後、血流検査を受けて、アルツハイマー型認知症と診断されました。

それでも、パッチ薬を貼って、受注した現場を不自由なくこなしていました。

道交法の変更で車の運転ができなくなり、仕事もやめて落ち込む

2年ほどたったころ、認知症の投薬を受けていると車の運転ができなくなるように国の制度が変わってから困りました。直近のことを忘れやすくなってきていましたし、「もう無理かな〜」と平成27年末で仕事もやめました。仕事をやめたことは、かなりこたえました。なかなか受け入れがたく、落ち込んでいたら、妻がご近所の方に相談し、「包括(支援センター)に行ったらえんやがな〜」と教え



町の脳元気教室の一コマ。簡単な読み書きと計算、サポーターさんたちとのレクリエーションと、みんな笑顔になれる時間(手前右側が志度谷さん)

られ、さっそく相談に行きました。

地域自治会で「育育広場」を立ち上げてくれ、世界が広がる

地域の自治会が「育育広場」を立ち上げてくれました。これは、10年以上前から高齢者の集い、「いきいきサロン」活動があり、その基盤にうまく乗せてもらえたと思います。週1回2時間、認知症の人もそうでない方



大きい竹を伐採し、太い部分は夏の流しソーメン用に、細い部分で竹ぼうきを作成(手前左側が志度谷さん)

たちも一緒に保育園より依頼されたパーティーション、ドアの塗り替え、牛乳パックの遊具・お手玉づくり、また畑でさつま芋を育て、子どもたちと秋には焼き芋大会と、みんなで楽しみながら過ごしています。なにより特別扱いされず、みんなと同じように過ごせるのが嬉しいです。

開き直って、皆さんと楽しく過ごしたい

直近のことは忘れてしまいましたが、今は何も困っていません。病気になったのは仕方がない。開き直って、皆さんと明るく過ごしていきたいと思っています。この病気は他人にもうつさないし、命も取られない。ただのもの忘れですから。



本人交流の場
(詳細は各支部まで)

- 宮城●4月4日・18日(木)10:30~15:00/翼のつどい→泉区南光台市民センター
- 埼玉●4月27日(日)11:00~14:30/若年のつどい・上尾→上尾市プラザ22
- 静岡●4月6日(日)10:00~13:00/若年

- 性つどい→富士市若本山公園(お花見)
- 愛知●4月6日(日)13:30~16:00/「元氣かい」→東海市しあわせ村(お花見)
- 鳥取●4月7日(日)11:00~15:00/東部にっこりの会→県湖山池青島(お花見)
- 広島●4月6日(日)11:00~15:30/陽溜まりの会東部→福山すこやかセンター
- 4月13日(日)11:00~15:30/陽溜まりの会広島→植物公園(お花見)

- 4月20日(日)11:00~15:30/陽溜まりの会北部→三次市十日市コミュニティセンター
- 4月27日(日)11:00~15:30/陽溜まりの会西部→廿日市総合健康福祉センター
- 福岡●4月3日(火)10:00~12:30/あまやどりの会→福岡市市民福祉プラザ

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。

イライラ感が半端ない

●東京都 Aさん 50歳代 女性

現在、地域包括支援センターに勤務しています。遠距離介護家族でもあり、支援者でもあります。80歳代の叔母は、居室担当の職員を「自分の彼氏」だと思い込み、他の利用者とその職員が仲良くしていると嫉妬し、頻繁に私の携帯に連絡してきます。入所先の他の利用者とのトラブルも多いです。ほとんどが叔母の被害妄想です。第三者として支援する時は冷静に対処できますが、叔母に対してはイライラ感が半端ないです。いろいろ悩むことも多いです。

認知症によってできた縁

●群馬県 Cさん 60歳代 女性

いつも思うのですが、縁ってすごいですね。父が認知症にならなかつたら、出会わなかった人々に助けてもらっています。今でも…。一番心をゆるしているかもしれません。ありがたいことです。

年を重ねて思うのは、母に似てきたことです。やりっぱなし！など。亡き母は生前「父ちゃんは幸せだ。娘に看てもらって」と言っていました。父はかわいく呆けたので、よかったと思います。ハンサムでしたので、ボランティアの人にも気に入ってもらっていました。私は母似。顔は父ちゃんに似たかった…。

わら 藁にもすがる思い

●岩手県 B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（リハビリ科）の勧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、リハビリを開始しました。倒れる前と後での義母の言動から、ずっと以前からアルツハイマー型認知症だったかもと、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、藁にもすがる思いです。

発信が大事

●京都府 Dさん 50歳代 女性

人口減少や核家族化などの中で、家族介護のあり方も変わってきています。医療の進歩により、生命としては長い期間生きられるようになったと思いますが、認知症への対応や、社会の受け皿としては追いついていないように思います。

ただ、以前は「介護」は限られた人が対象であったのが、これから増々、社会の問題、課題となるように思います。まさに、「我がごと丸ごと」であり、一人ひとりが悔いなく生きられる社会の構築への発信が大事なのではないでしょうか。



UD(ユニバーサルデザイン※)タクシーを増やして

●神奈川県 Eさん 男性

神奈川県外のホームに住む80歳代後半の母に横浜見物を誘っていますが、母は街の雑踏が嫌いになったようで、すぐには実現しそうもありません。一方、準備はしておこうと、例えば、移動手段を調べました。なんでも「ユニバーサルデザインタクシー」というタクシーがあることがわかりました。まだ、台数に限りがある由。もっともっと増えてほしいと願っているところです。

※健康な方はもちろんのこと、高齢者、車いす使用者、妊娠中の方など、誰もが利用しやすい“みんなにやさしい新しいタクシー車両”。運賃料金は一般のタクシーと同じ。

焦らず、慌てず、諦めず…

●高知県 Fさん 80歳代 男性

一昨年9月に、アルツハイマー型認知症の妻（88歳）が心不全で亡くなった。12年の在宅介護ができたのは、私のできないことを、デイサービスを毎日利用し、朝の起こしから、着替え、紙オムツの交換、朝食すべてお願いしていた。焦らず、慌てず、諦めず、時間が解決してくれることを知る。

家で一人の時、とにかく待つ、本人のペースに合わせる。

膠着状態の時、一度リセットして始めからやり直し、何回もやってみる。本人の自発を待つ。

最後は実力行使して、一気に（嫌な時間を短く）やる。起きない時はデイサービス（2人掛り）に願います。

相槌を打つ、ウソをつくなど、その場しのぎの芝居をする。ウソも方便で仕方ないが…亡き母への思いは辛かった。

本人の素晴らしい笑顔と「ありがとう」の感謝のひとつに助けられて、介護が生きがいとなった。

入院で出費がかさみました

●広島県 Gさん 70歳代 女性

94歳の母（要介護2）が左大腿骨転子部骨折で入院し、手術しました。個室に入り、CS（ケア・サポート）セットを紹介され、申込みました。その時は助かると思いましたが、1日に個室代5,400円（途中から大部屋に変わり、0円）、寝間着タオルセット420円、紙オムツ280円でした。途中から自分で持って行こうかと思いましたが、言い出せず、退院まで4ヵ月間CSセット1ヵ月2万3,405円払い続けました。その他も諸々出費がかさみました。高齢者の入院費、その他を皆さま、どのようにお考えでしょうか。

手術後、安定してきて、病室が変わると、転倒防止にブザーなどをつけられ、認知症があるので、看護師さんに知らせずトイレに行こうとするのは危険とわかりますが、身動きのとれない状態になれば、かえって寝たきりをつくるのではと感じました。

介護が新しい仕事

●埼玉県 Hさん 60歳代 女性

主人の病気がわかって7年目。私の退職直後だったので、介護が新しい仕事になりました。当初、たくさん読んだ本には最悪のことしか書いてなくて、とてつもなく気が滅入りました。今では個人差が大きいことに気付き、自分の時間も大切にしながら、本人に合わせた（つमりの）介護をいろいろな人の助けをうけながらできるようになり、気持ちも楽になりました。

市で開催される「家族の会」で体験談を話したり、聞いたりしたことが一番良かったです。ひとりで抱え込まず、オープンにして、ケアマネさんなど、プロの助けをかりることが大切だと思います。

※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。