「ぼ～れぼ～れ」通巻476号●2020年3月25日発行（第３種郵便物承認）

解説

「認知症の人も家族も安心して暮らせるための要望書（2019年版）」

〈11〉（最終回）

一年にわたる要望書の解説も今回が最終回です。認知症の人と家族を巡る課題は、医療・福祉・介護だけで解決できるものではありません。日常生活を送るうえで、制度とその狭間を埋める社会環境の整備が不可欠です。今回は、まちづくり・環境整備、そのほかの取り組みについての要望の解説です。

日ごろ、気軽に外出ができ、時には旅行にも出かけるなど、充実した日常生活を送ることのできる環境を整えることを望む

滋賀県で起きた事故の様子などを見ても、日本の交通安全のための対策はまだまだ不十分です。安全なだけでなく、さらに充実した生活が送れるよう取り組みを充実させ、それを活用してもらうために、広く周知することが必要です。MCI（軽度認知障害）を含めた早期の認知症の人・家族のために、これらの要望を喫緊の課題として取り組むべきです。

Ⅳ．まちづくり・環境整備などについての要望

1）要支援者が付ける「ヘルプマーク」を国は推奨し、その周知と普及を図ること

◀ヘルプマーク

2）外出時、介護中の行動であることを表示する「介護マーク」を、国は推奨するだけでなく、より一層の普及を図ること

◀介護マーク

Ⅴ．認知症の人と家族に対する社会的取り組みについての要望

1）認知症の人が安心して外出できる施設設備及び道路交通網等の外出環境の整備を推進すること

＊道に迷いにくい環境や事故に遭いにくい踏切や側溝などが整備されたまちは、認知症の人だけでなく、誰もが安心して外出できるまちになります。

2）認知症の人と家族が安心・安全に旅行を楽しむために、主要な駅、観光地に「トラベルサポーター」のような支援システムの構築をすすめること

●トラベルサポーター●

必要なお手伝いをしながらご自身も旅行代金の一部を負担し、旅を楽しみつつ同行する「旅仲間」。介護職員初任者研修以上の有資格者。（クラブツーリズム株式会社ホームページによる）

3）認知症に関わるすべての専門職研修に、MCI（軽度認知障害）を含めた認知症初期の病態像やケア技術の項目を加えること

●資料：MCIの診断件数●

前橋市にある３つの認知症疾患医療センターの資料によればMCIの３センター合計の診断件数は、
・アルツハイマー型：166件
・MCI：80件（いずれも2019年８月～11月の統計）
とMCIがアルツハイマー型の約半数に達しています。MCIの正しい理解と必要とする人への早期からの関わりは急務です。

4）外出や就労等へのサポートにおいて高齢者施策と障害者施策とを併用できることを関係機関、専門職に周知すること

＊高齢者にはなく、障害にはある施策の一つとして市町村事業の移動支援があります。認知症の人を対象とするかは市町村ごとに定められています。すべての市町村が対象とするよう働きかけてゆくことが必要です。

●障害者支援法による移動支援事業●

ある自治体の障害福祉の窓口で、認知症の人も移動支援の対象となるかどうか訪ねてみました。回答は「認知症か否かというより、あくまで障害者と認定されることが必要です」とのことでした。推測ですが、そうした実例はない印象でした。言葉どおり解釈すれば、障害者支援区分認定のための、80項目にわたる調査が必要であり、なかなかハードルが高いと思われます。介護保険の要介護認定がそのまま通用されるような手続き的配慮が望まれます。

5）現在、自治体ごとに取組まれている認知症の行方不明者の「SOSネットワーク」をより広域な連携に強化し、公共交通機関の協力も推進すること

6）警察などに保護された認知症の行方不明者が、自宅など安全な環境に戻ることができるまでの間、安心して過ごすことのできるような体制を警察内に整えること

＊警察署内に落ち着ける部屋を用意することを求めているところが特徴です。

7）「家族支援ガイド」は当会（認知症の人と家族の会）が中心となって、家族の心情や介護実態を反映した原案をもとに作成・普及することを国として支援すること

＊「家族支援ガイド」は、必ず介護家族が中心となって作成された物とすること、その「ガイド」の普及を国が責任を持って行うことを要望しています。

8）認知症の改善、根治に向けた有効な治療法の開発を、国が主導してよりいっそう進めること

●ご意見、ご質問、お困りのことなどをお寄せください。
「家族の会」介護保険・社会保障専門委員会宛
FAX　075-205-5104　Eメール　office@alzheimer.or.jp

要望書の連載を終えて

連載の目的は、多岐にわたる内容をできるだけ多くの人と共通のものにすることにありました。この解説では、要望書（2019年版）の特徴を次のように捉えています。

○認知症の人本人への支援についての要望を第一に掲げたこと
○介護家族支援において、介護家族の個人としての権利の保障を掲げたこと
○2021年度介護保険制度の改定における、利用者負担増・サービス利用抑制の流れを押しとどめることに力点をおいたこと
○介護サービス利用に、新たに「介護家族枠」という視点を盛り込んだこと
○「認知症施策推進大綱」が「ピアサポート」と位置付けた取り組みを担う「家族の会」の役割に見合った支援を求めたこと

介護保険の制度改定においては、負担増案の導入が避けられない情勢ではありますが、まだ最終決着したわけではありません。今後の取り組みにおいてもこの要望書が力になることを期待しています。解説にあたっては、介護の現場からの声に基づいた解説を心掛けましたが、力不足や誌面上の制約等で不十分な点も多々あったことは否めません。また、ここに取り上げ切れなった課題もあると思われます。この要望書をさらに豊かなものにし、活用していくために、ご指摘、ご助言をいただければ幸いです。

次月号から「2019年度厚生労働省老健事業調査の結果報告」（仮題）を連載します。

本人登場
私らしく仲間とともに
No.173

下坂（しもさか）　厚（あつし）さん
46歳・京都府支部

仲間と一緒に魚屋さんをしていた下坂さん。診断後、退職し、今はデイサービスセンターで、介護職としてチャレンジしています。
所長の河本歩美（こうもとあゆみ）さんの聞き書きで、来月号と２回にわたって紹介します。
（編集委員　松本律子）

2019年８月に若年性アルツハイマー型認知症と診断されました。

将来のことを考えると不安もあり、一人になると病気のことばかり考えてしまいますが、色々な取り組みへの参加や人との出会いが前向きにさせてくれています。自分の病気を公表し、自分にできることを模索していくことにしました。

立ち上げた魚屋の仕事に充実した日々だった

それまで大手チェーンの魚屋で働いていましたが、仲間が社長となり、一緒に魚屋を立ち上げました。仕入れや仕込みなど、毎日朝５時から夜10時まで働き、休みは週に１回あるかないかでしたが充実した日々でした。

しかし、仕事をしていて、エビの盛り付け数をかぞえるのに時間が掛かったり、注文を忘れることなどが目立ってきました。長時間勤務で疲れているのかなとも思いましたが、不安になり受診しました。父親が認知症であり、私もそうかもしれないとどこかで思ったのかもしれません。

社長は、立ち上げからの仲間だったので、配慮してくれました。しかし、自身の立場や今までのキャリアがある中で、フォローをしてもらいながら仕事をするよりは、いっそ身を引いた方が店に迷惑をかけないだろうと思い、退職しました。

デイサービスで手際よく魚をさばく、下坂さん

新しい出会い、新しい仕事で再スタート

診断後に初期集中支援チームや様々な支援機関とつながる中で、活動場所の紹介をしてもらいました。そこで出会ったのが、西院（さいいん）デイサービスセンターでした。

いろいろ話をするうちに、「介護職やってみない？」と施設の方から言われました。最初は、介護の仕事は無理！と思っていました(笑)が、やってみると、想像していたよりもできそうでした。病気を理解してもらい、仕事のサポートもしてもらっているので、できていると感じているのかもしれません。

新たに仕事をすることは、新しく覚えないといけないことがあるため、怖さもあり、躊躇してしまうところもあるのが正直な気持ちです。しかし、『もう、働けないのかな…この先どうなるんやろう、収入も得ないといけないのにどうしたらいいんやろう…』と不安だったので、今の仕事に出会えたのは良いタイミングでした。自分の居場所を得た感じがしました。また、新たな職場を得ることは、気持ちをリセットして再スタートできると感じられたことが大きかったです。

情報コーナー
本人交流の場
（詳細は各支部まで）

宮城◉4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◉4月15日㈬13:30～15:30／「なのはな」→さくらんぼカフェ
埼玉◉4月18日㈯11:00～14:30／若年のつどい・上尾→上尾市プラザ22
愛知◉4月4日㈯10:30～16:00／「元気かい」→お花見
三重◉4月12日㈰10:30～15:30／若年のつどい→グリーンランドあさけ
鳥取◉4月4日㈯11:00～15:00／にっこりの会東部→霊石山（お花見）
広島◉4月11日㈯11:00～15:30／陽溜まりの会広島→植物園（お花見）
福岡◉4月4日㈯10:00～12:30／あまやどりの会→福岡市市民福祉プラザ
熊本◉4月4日㈯13:00～15:00／若年性のつどい→支部事務所

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！
〒602-8222 京都市上京区晴明町811-3
岡部ビル2F
〈「家族の会」編集委員会宛〉
FAX.075-205-5104
Eメール office@alzheimer.or.jp

試されているのかな

●新潟県　Aさん　70歳代　女性

夫は平成29年12月に脳梗塞を発症し、右手、右足、口に後遺症があります。以前から心配していたため、物忘れ外来も受診し、レミニールを飲んで１年以上になります。

病院退院後もお酒をやめられず、１合半から２合になり、時々２合半を要求します。若いころから短気なところがあり、物にあたったり、戸をガタンビシンと開け閉めするところがありました。甘えん坊なところもあり、1年間、「私は試されているのでは」と思いました。

それでも、この１年間はやっと夫婦らしく夫を思いやることができたように思います。病気であれば、当然起こることだということを忘れないように日々過ごしたいです。

食べることを大事したい

●京都府　Bさん　60歳代　女性

実母が告知を受けてから14年目になり、今は兄の近くの有料老人ホームに入居しています。要介護５です。嚥下機能が低下して、ペースト状のものを食べていますが、甘いフルーツやゼリーなどは自分から口を開けて、食べたい意欲を出し、喜びます。たびたびは行けないので、行く日は「母の日」として行きます。いつも行けないので、最近は無理せず、職員の人にお任せしようと思うようになりました。

義母は、近くのグループホームに入居しています。外出好きな義母は一緒に出かけたり、食事したりすると喜び、たくさん食べてくれます。

わがままな介護者でした

●兵庫県　Cさん　60歳代　女性

「お母さんはいいわねぇ。必要な時に必要な人が現れるね」。母の介護中に言われた言葉です。27年の介護の後半、16年間は介護サービスのお世話になりました。往診、訪問看護、訪問介護、訪問リハビリ、訪問入浴、栄養士・薬剤師の訪問、車椅子のレンタル、福祉用具の購入、住宅改修、デイサービス、ショートステイ。在宅で利用できる、すべてのものにお世話になりました。

私一人での介護でしたが、「母と最期までこの家で暮らしたい」「怒りっぽい母を穏やかに過ごさせたい」という願いを、若いケアマネジャーはすべて叶えてくれました。

私はわがままな介護者でした。「ああしてほしい、こうしてほしい、なぜできないの？」と言い続けました。いくつもの事業所を断り、ケアマネジャーを変えました。それでも、最期に母に必要な人がきてくれた。母の認知症を理解し、受け入れてくれた。たくさんの人に感謝しています。ありがとう。

「ぼ～れぼ～れ」通巻476号●2020年3月25日発行（第３種郵便物承認）

施設の限界を感じて…

●山形県　Dさん　60歳代　女性

私は、父がお世話になっている特養や勤め先であるショートステイなど、介護施設の現場を数年間見ていますが、最近、「施設の限界」をよく感じます。現場で働く人たちには、厳しい労働条件のもと、日々精いっぱい利用者のケアにあたっておられ、大変感謝しています。

父が今の特養に入所した初日に、「父はできないことは増えてきつつあるが、励ませばいろいろな生活動作、立ち上がりや歩行など、できることはいろいろあるので、できるだけ本人の力を発揮させてほしい」とお願いしたところ、「一人ひとりにそこまで時間をかけていられない」と即答されました。施設は、転倒をとても恐れます。「安全第一」のもとに、立ったり歩いたりできる、またそうしたいと希望する人がいても、その願いを禁じる場合が多々あります。父は体格が良いので、「お父さんを立たせる、歩かせるには２人がかりだから…」と言われてしまいました。

人間は動物なので、死ぬまで身体を動かさなければならない、安全第一と安静にばかりさせていると機能がどんどん失われ、寝たきりになる、できることはしてもらう方が、介護もラクになると思い、父が「できる」実際の様子もみてもらうなどしながら、何度もお願いしてきました。現場の介護士さんは、そんな私の思いや父の「元気で長生きしたい」思いを受け止めてくださり、限界まで頑張ってくださったと感謝しています。でも、現場にもっと人手があれば、「父は今もまだ立ち上がれていたのではないだろうか？」と悔しく、残念な気持ちになります。施設側に「娘さんも割り切って…」と言われる時もあり、施設の都合ばかりが優先されている「施設の限界」を感じ、とても悲しく悔しい気持ちになります。管理的で、制約の多い「施設」という環境のなかでも、あきらめず、認知症の父が生きる世界を理解し、父の人生を最期まで応援していこうと思っています。

「家族の会」が要望しているように、国が福祉にもっとお金を使い、誰でも安心して地域でも施設でも、人間らしく、楽しく、元気に人生を全うできる社会になるよう望みます。

不安定な感情をどう鎮めるか

●山口県　Eさん　70歳代　男性

70歳代の妻は、少女時期から精神疾患を有し、服薬で対処しながら今日まで暮らしてきました。２年前にレビー小体型認知症と診断され、それ以来、認知症と精神疾患を併せ持つ状態を、私一人で介護してきています。

最近困ったことは、私の外出を極度に嫌うようになったことです。結婚後の子育て期に、私が出張で家をあけ、妻が孤軍奮闘した苦い経験を思い出すらしく、外出のそぶりを見せるとパニック状態になって、わめきちらします。感情記憶というのでしょうか、過去のいやな記憶が消えずに蘇り、感情を不安定にするのです。対応は極めて困難で、手をやいています。

妹に辛くあたる父

●埼玉県　Fさん　50歳代　男性

父の近くに住んでいる妹が、父の異常に気づき、受診しました。結果は、軽度と中度の間のアルツハイマー型認知症でした。通院のたびに、父が妹に辛くあたるため、妹も疲れ、いろいろあって、遠方に住んでいる私に対しても心を閉ざしてしまいました。現在、妹と断絶状態で、介護の状況も知らされていません。介護する家族の苦労や体験が聞きたいです。

※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。