茨城県支部

つくばカフェを、5か月ぶりに再開

７月17日（金）10:00～12:00、茎崎交流センターにて、「つくば認知症カフェinくきざき」を再開しました。皆さんが元気に参加された姿に、スタッフ一同ホッとしております。（参加者24名）

厚労省の「新しい生活様式」のプリントを全員に配布し、各自どのように過ごして来られたか、話していただきました。73歳の男性は、今年の１月父が死亡、５月に母も…コロナのため、通常の葬儀が出来ず寂しいお葬式になり残念と話され、他の方々は、外出できずに体力が弱ってしまっていたので、今日参加出来てうれしいとの話等をされました。

プログラムは、①**ハーモニカ演奏**：マスクをつけての開催なので、会場が重苦しい中でもハーモニカの音で皆さんウキウキ‼心も身体も明るく元気を取り戻したようでした。②**紙芝居**：「ざしきわらし」と参加型の「今日の晩ごはん、な～に」。参加型の紙芝居は、クイズ形式になっていて、脳トレにもなったようです。③**軽い体操**：椅子に座ったままで、足、手、肩の運動。④**間違い探し**：２枚の絵を見比べて、違っている個所を当てる脳トレ。楽しい時間だった様子を世話人の大脇富士子さんは、報告しています。

久しぶりの再会にマスクごしにも笑顔

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

編集委員／神原千代子

ようやく再開…若年のつどい・越谷

６月20日（土）13:30～15:30、越谷市中央市民会館にて、三密回避対策として、参加者を常連・会場近隣の方々に絞り、サポート陣も最少人員にとどめて、21名の参加者で実施しました。

また、昼食を避けて、午後の２時間に短縮し、当然ながらマスク着用、検温、消毒に加え、卓上のアクリル仕切板８枚を持ち込んでの感染予防・防止対策を徹底しました。参加者名簿には住所・電話番号を記入し、万が一の追跡対策も講じての対応だったのでちょっと緊張もしましたが、今後の開催に向けての試金石になったと感じています。

小さい声で～♪合唱

全体会参加者の介護年数は、初期の方から10年以上の方まで大きな幅がありました。冒頭に花俣ふみ代代表から「再開祝いとこの間のご慰労、国の動き」のお話があり、全員が自己紹介を行いました。初参加の方の緊張されたお顔、開催を心待ちにしておられた方々の明るいお顔、共々大変印象的でした。サポート陣も再会（開）の喜びでいっぱいの顔々。その後、本人グループ、介護者グループに分かれての「つどい」に移行しましたと、世話人の花俣勤之助さんは、報告しています。

埼玉県支部

2019年度厚生労働省老健事業調査（「本人の思い」「本人・家族の生活」「市民の認識」「支援者の意識」）の報告

認知症 ともに生きる 本人、家族、市民の声 2020

第７回（全12回・分担執筆）

今月は、介護家族の方を対象とした調査から、家族の社会への要望、特に介護にかかる費用負担に焦点をあて、自由記載とともにご紹介いたします。

介護家族の思いから見えてくる社会のあり方への要望 その1

介護にかかる費用に焦点をあてて

秀明大学看護学部講師　江口恭子

介護にかかる費用

現在、介護保険の利用料の自己負担は所得に応じて１割から３割となっています。今回の調査では１割負担が67.1％と最も多く、２割負担9.2％、３割負担5.6％という結果になりました（報告書P.66）。要介護度別でみると要支援１から要介護５のすべての区分で１割負担が多く、要介護度が高いほど１割負担の方の割合も高いという結果が出ました。利用限度額までの利用割合を見ると、全体の約半数が利用限度額のおよそ８～10割を利用していることから、自己負担割合が増加することは大きな負担となっています（図 参照）。自由記載でも「特養に入っているが３割負担はきつい」「今は１割負担で何とかやっていますが２割になったら困ったことになります」と負担増への不満や不安を訴える声がありました。

利用限度額内のサービスでは介護が成り立たない場合、超過したサービスは全額自己負担で利用することとなります。今回の調査では全体の12.5％が限度額を超えてサービスを受けていました。また、要介護度が高くなるほどこの割合は高く、要介護５では25.0％の人が限度額を超過していました。１ヶ月あたりの超過額の平均は53,735円で、これも要介護度が高くなるほど高い傾向にありました（報告書P.67,68）。自由記載でも「要介護４です。毎月限度額＋４～５万円の支出があります」「要介護５になると在宅で看取る為、デイサービス・ヘルパーの支援、訪問看護、訪問口腔ケア、訪問リハビリ等を利用すると限度額を大きく超過してしまう」という声がありました。また、介護保険で賄えない費用の負担についても「医療費、オムツ代など、全ていれると、月25万円ぐらい今のところかかります。これ以上増えるのは正直言ってしんどいです」という声がありました。介護にかかる費用の負担は大きく、また、在宅介護では利用限度額の壁があり、思うようにサービスが受けられない現実があることがわかりました。

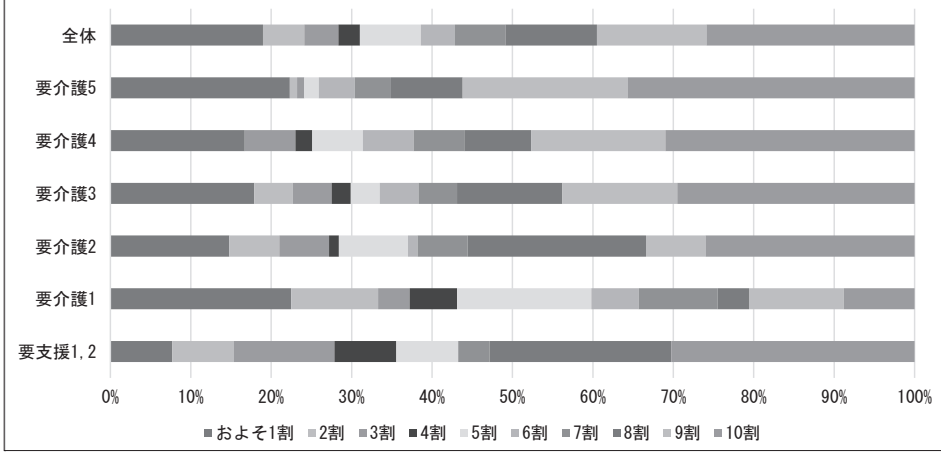
介護にかかる費用のやりくり

介護費用のやりくりでは、「認知症の人の預貯金も含めて認知症の人のお金でまかなえている」と答えたのは53.6%、次に多かったのは「認知症の人と配偶者の収入・預貯金でまかなえている」24.4%でした（報告書P.69）。多くの認知症の人が自分のお金もしくは自分と配偶者のお金で介護の費用をまかなっていることがわかりました。自由記載では、「現在はなんとかしているが、これからずっと継続するとなれば生活は苦しくなる。先々ずいぶんと不安である」「貯金を崩して生活している」「時々オーバーする」「（介護費用は本人だが）医療費や介護タクシー利用、消耗品など（は親族が負担）」など、ぎりぎりの状態であることが垣間見えました。さらには「認知症の父がお金を離さず、介護家族の預貯金で支払」「本人が極度のケチであるため全額介護者が支払っている」といった認知症の人の性格や症状のために必要な支出を嫌がり、家族が負担せざるを得ない事情があることもわかりました。

介護にかかる費用への家族の思いから見えてくる社会のあり方

社会保険制度である介護保険は、利用する人の尊厳の保持と自立を理念とし、国民が費用を公平に負担することを義務としています。自らサービスを選び、その費用を負担することは認知症の人と家族の尊厳を守り、自立につながると考えます。しかし、在宅で暮らすには要介護度が上がるほど利用限度額内のサービスでその人らしい生活を支えることは難しく、思うようにサービスを受けられない現状がありました。さらにはオムツ代や医療費も負担せねばならず、限られた収入の中で暮らす認知症の人とご家族に重くのしかかります。国の財政事情からサービス利用料の負担割合は年々増加する傾向にあり、介護する家族は将来に大きな不安を抱いています。介護保険サービスではカバーしきれない介護をフォローするために家族が仕事を諦めて退職したり、高齢の家族が体にむち打って睡眠時間を削って介護したり、費用の負担を懸念してサービス利用を差し控えたりすることは認知症の人と家族を疲弊させ、心身ともに不調を招き虐待にもつながりかねません。介護そのものに加えて経済的な不安と負担を抱えねばならない現状を打破し、介護が誰にとってもポジティブに自分を成長できる経験と捉えられるような社会のあり方が求められていると考えます。

（図）　要介護度と利用限度額までの利用割合



報告書P68　表58より作成

報告書を希望される方は、1冊1,000円でおわけします。また、「家族の会」のホームページからダウンロードして読むことができます。
●申込先　「家族の会」本部事務局　TEL 050-5358-6580　FAX 075-205-5104　メール office@alzheimer.or.jp

本人登場
私らしく仲間とともに
No.180

できることを、できるように頑張って悩まない。悩んでも仕方ない。

鈴木（すずき）　洋子（ようこ）さん　―石蔵カフェ・最終回―

64歳・栃木県支部

ＮＨＫテレビの逆転人生でも紹介された「石蔵カフェ」３人目の登場は鈴木さん。息子さんたちは独立して、今は夫婦二人でいつも一緒。道ばたの花に心を惹かれたり、カフェでは、数字への強さを発揮して、お皿の並べ方など工夫をリードしています。

本部事務局とビデオで繋いだインタビューから、紹介します。　（編集委員　松本律子）

夫に言われて、６年くらい前に診断

「同じことを２回言うよ～」と、主人に言われて、自分では気づいていなかったんです。子どもは独立して、いつも主人と一緒に過ごしています。夫の実家の菩提寺に月１回座禅に行きます。お堂で、壁に向かって瞑想を30～40分くらい、何も考えず、自分の呼吸に集中します。

家では、朝食は、簡単なものだけど、用意します。家事も今のところ、やっています。花を育てるのが好きで、季節の花苗を植えたり、庭の梅で梅干しを作ったり、去年の干し柿の種を植えたら、今年芽が出ました。

カフェは、自分を肯定できる場所

診断されてからは、仕事を辞めて、「こんなになってどうしよう」って、いつも病気のことばかり考えていました。（傍目には、「うつ」だった。）

でも、カフェで、いろんな役割ができて、気持ちが少しずつ変わってきました。

できることをできるように頑張って悩まない！悩んでも仕方ないって。

好きな数字を活かし、何十人分のお皿を並べるときなど、「こうすれば数えやすいわよ」なんて言ってあげたり、やりがいを感じます。

デイサービス「わいわい道場宿（どうじょうじゅく）」で、ボランティア活動も

週２回、カフェの同じ敷地にある「わいわい道場宿」（宇都宮市独自の自立支援のデイサービス）で、お茶や食事の配膳・下膳、お茶碗の洗いもの、掃除などのボランティア活動をしています。井上さん（９月号本人登場で紹介）ともう一人の男性と３人一緒です。すごく楽しいし、「私の居場所だな～」って、思います。

できることをできるように頑張って、「困らない主義」です。

▲ちょっと仲間と一休み
（中央が鈴木さん）

花に呼びかけ
「きれいにさいてね」▶

情報コーナー　本人交流の場
（詳細は各支部まで）

北海道◉11月２日㈪13:15～15:30／北海道の本人・家族のつどい→かでる2.7
宮城◉11月５・19日㈭10:30～15:00／翼のつどい→泉区南光台市民センター
埼玉◉11月21日㈯11:00～14:30／若年のつどい・上尾→上尾市プラザ22
千葉◉11月29日㈰13:00～15:30／本人・家族交流会→千葉県社会福祉センター
神奈川◉11月８日㈰13:30～15:30／若年性のつどい→二俣川地域ケアプラザ
岐阜◉11月22日㈰11:00～14:00／アルトひまわり会→アルト介護センター長良
静岡◉11月10日㈫10:00～13:00／若年性のつどい→富士市フィランセ西館
愛知◉11月14日㈯13:30～16:00／元気かい→東海市しあわせ村
三重◉11月29日㈰13:30～15:30／若年のつどい→四日市総合会館
広島◉11月14日㈯11:00～15:30／陽溜まりの会広島→中区地域福祉センター
徳島◉11月21日㈯13:30～15:30／縁の会→県立総合福祉センター
愛媛◉11月27日㈮13:00～15:00／若年性つどい→愛媛県在宅介護研修センター
熊本◉11月15日㈰13:00～15:00／みどりの小路→熊本市中央公民館

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

ぽーれぽーれ８月号
「慢性的な疲れを自覚」を読んで

熟睡感がない

●新潟県　Aさん　40歳代　女性

私も、特別どこが悪いというわけではないが、情緒的に不安定になる気持ちわかります。私も要介護４の母がデイサービス・ショートステイの利用があっても、慢性的に介護疲れを自覚しています。ちゃんと睡眠はとっていても、熟睡した感じがないのです。

コロナ対策で面会できない

●滋賀県　Bさん　50歳代　男性

「家族の会」の存在は以前から存じておりましたが、これまで、施設の方やケアマネさんたちに恵まれ、いろいろサポートしていただいていたおかげで、入会することもないかなと思っていました。

ところが、今年になって、おそらく全国どこでも同じでしょうが、父の入居する特養が、コロナ対策の面会制限に入りました。父にも会えない、これまで週に２回以上訪問していた施設にも行けないということで、途端に相談相手がいなくなってしまいました。こんな事態になってから、うちの施設では家族会もなければ、入居者とのオンライン面会もないということに気がついて、あたふたしています。ほかのご家族はどう対処されているのか、どうお考えなのかお聞きしたいなと思っています。

心から夫に感謝

●熊本県　Cさん　60歳代　女性

夫は57歳で診断を受け、67歳で亡くなりました。今年３月で２年が経ちました。診断当初は、私はこの世の中で一番不幸な妻だと嘆き、悲しんだことが思い出されます。夫を介護中も、何度も投げ出して逃げてしまいたいと思ったことがありました。突然の死を受け入れ難く、いろいろと考えてみると、一番苦しく、悔しく、残念に思っていたのは夫だったのだと気づかされました。自分自身が壊れていくのを認めなければならないこと、本当に辛かったと思います、穏やかで優しかった夫、たくさんの思い出をありがとうございました。心からそう思える日常にやっと戻ることができました。

住み慣れた場所で最期を…

●島根県　Dさん　70歳代　男性

グループホームに入居して７年目の95歳の義母は、入退院を繰り返すようになり、ホームでのお世話は限界だということで、特別養護老人ホームに移ることになりました。私は住み慣れたホームで最期が迎えられることを望み、ホームの所長も同じ思いを持ってはいました。グループホームの在り方も違いはあるようですが、私の希望はムチャなことでしょうか。

ぽーれぽーれ７月号
「雲の中を突き進んでいかなければ」を読んで

大事なことが相談できず辛い

●広島県　Eさん　80歳代　女性

夫は80歳、５年前にアルツハイマー型認知症と診断され、現在要介護１です。私も80歳、『男子厨房に入らず』の年代なので、「老体にむち打って…」とありますが、ご苦労であろうと推察します。

「何が幸せなのか聞くが、答えは返ってこない」とあり、私も夫に聞いてみました。「幸せ、不幸せなど考えたことはない。時折、孫が来てくれるのが嬉しい」との返事でした。

以前、精神科医が書いた本で、認知症の人は淋しさと喪失感があると読んだことがあります。淋しさを聞くと、「それは淋しい、何もすることがないのが淋しい」との返事。あれだけ本を読んでいた夫が今は全く読まない、会社人間であったので、家のことは何もしなかったし、できない。朝は新聞を隅から隅まで読み、主なニュースをメモし、『天声人語』を書写します。現在73冊目。100冊まで続けると張り切っております。認知症になってからは私が勧めるようにしています。朝はよいのですが、夕方近くになると、出たり入ったりと落ち着かなくなります。

喪失感を聞くと、「この歳になってそれはない、自分は懸命に仕事をした」との返事。憶えよう、言われたことは忘れないようにしようと、本人の頭の中にはないのでしょうか、絶えずメモもしています。

食欲、睡眠は良好。検査もOKなのに痩せていきます。精神的疲労からであろうかと切なく思えることもあります。崩れゆく夫に大事なことが相談できないのが一番辛いです。

コロナ禍の中、つどいや認知症カフェは中止、再開されても、公共交通機関を利用して出掛けるのは怖く休んでいます。ぽーれぽーれと新聞『新時代（公益財団法人 認知症予防財団）』が支えです。私も雲の中を突き進んでいきます。

過去の関係性を乗り越えられない

●岐阜県　Fさん　50歳代　女性

尿もれとたまのウンチの失敗のため、紙オムツになって１年数ヶ月の義母。血管性認知症と診断され要介護１で、まだ、歩行、食事ともになんとか自分ででき、週２回のデイサービスを楽しみにしています。あんなにしっかりしていた義母が、本当に赤ちゃんのようになってしまいました。私には息子が２人いますが、３人目は女の子を授かったのかもしれません。

お嫁さんになってからの24年間、認知症になってからの５年間の、ふたりの関係性をなかなか乗り越える事ができないので、３人目の赤ちゃんをかわいいと思えず、日々悩んでいます。

先生を信頼していいのか…

●埼玉県　Gさん　40歳代　男性

初めての受診で医師から「徘徊はどうしようもない、どうにもならない」と、父の前で何度も言われました。正直この先生を信じていいのかわかりません。診断は血管性認知症だったのですが、検査の話は何もなくその日は終わりました。父は軽い脳梗塞を患っていたので、そう判断したのでしょうが…。

老々介護なので

●大阪府　Hさん　70歳代　女性

70歳代、要介護２の夫は２年前に血管性認知症と診断されました。今は症状が進んできて、すべての面で介護が必要です。老々介護ですので、私が元気なうちに施設にお願いした方が良いかなと考えています。

※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。