

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)

# ぼ～れ ぼ～れ

ゆっくり  
やさしく  
おだやかに

2016  
AUGUST  
No.433

8

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

多彩に展開される  
アルツハイマー月間の取り組み(3面)



長野県支部  
6月支部会報から

家族の会交流・研修会のひと時  
諏訪大社下社秋宮に参拝  
日本一の青銅製の狛犬を背に

私たちのような辛い目に  
あう人がないように  
—— 佐保夫妻の手記 (4-5面)

32th International Conference of Alzheimer's Disease International Kyoto 2017  
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(水)～29日(土) 国際会議まであと 244日!  
(26日) ADI評議員会、登録受付デスク開設、歓迎会



神奈川県支部  
6月支部会報から

3センチ角の世界 ガラスフュージング  
ペンダント・ブレスレット作り  
ご本人さんも参加(本人のつどい「木曜会」で)

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](http://www.alzheimer.or.jp) Eメール／[office@alzheimer.or.jp](mailto:office@alzheimer.or.jp)



今年のポスター

## アルツハイマー月間の取り組み 多彩に

# ライトアップ全国19カ所に広がる

9月21日の世界アルツハイマーデーを中心に、今年の標語（左のポスター参照）をかかげて、全国で認知症啓発の活動を行います。2012年の京都タワーから始めたオレンジ色のライトアップの活動は、あらたに山形県、兵庫県、高知県などが加わり、19カ所（右の表）になりました。その他の支部でも啓発イベントを実施します。

各支部のライトアップ（予定含む）

支部名	会場
山形	上山城
栃木	宇都宮タワー
山梨	山梨県庁
三重	四日市市役所
滋賀	彦根城
京都	京都タワー、京都府庁、福知山城、勝竜寺城
大阪	大阪城
兵庫	姫路城
岡山	岡山城
山口	海峡ゆめタワー
愛媛	松山城
高知	高知城
宮崎	宮崎県庁
鹿児島	なぎさタワー、西鉄ソラリアホテル、西田橋など

## リーフレットは「大切な家族のために」

「大切な家族のために認知症のことを知ってほしい」をコンセプトに40万部作成します。講演会や街頭活動などで配布します。

## 記念講演会は2017国際会議プレイベントとして開催

来年4月開催のADI2017国際会議のプレイベントとして開催します。支部開催のプレイベントは下記をご覧ください。

## 全国での街頭活動の取り組み

全国150カ所で認知症本人・会員・行政・など、約2,700名が参加して、街頭やイベント会場などで啓発活動を行います。

「家族の会」のフェイスブック、ツイッターを始めました。  
アルツハイマーデーの情報も発信します。



## ●本部主催の国際会議プレイベント●

「家族の会」と認知症の本人・介護者の当事者団体4団体が協働して講演会を開催します。

京都 会場　日時 || 9月19日(月・祝) 13:00~16:10  
会場 || 京都テルサホール

東京 会場　日時 || 10月8日(土) 13:30~16:30  
会場 || 新宿区四谷区民ホール

## ●支部主催の国際会議プレイベント●

講演内容、会場等詳細は支部へお問い合わせください。（敬称略）

支部名	日	会場	講師
北海道	9月15日(木)	札幌市東区民センター	阿部多樹夫
青森	8月27日(土)	弘前文化交流ホールヒロ口	高見国生、東海林幹夫
岩手	11月12日(土) 11月13日(日)	野田村生涯学習センター 宮古市民会館	石木幹人 横川清司
宮城	11月19日(土)	仙台シルバーセンター	山崎英樹
秋田	9月10日(土)	秋田市老人福祉センター	島仁
山形	9月24日(土)	山形市保健センター	佐保輝之・ひかる
福島	9月17日(土)	福島県文化センター	関口祐加
茨城	9月11日(日)	守谷市中央公民館	朝田隆
栃木	9月22日(木・祝) 9月24日(土)	健康の森 他	高見国生、杉山孝博
群馬	9月19日(月・祝)	群馬県社会福祉総合センター	石飛幸三、 佐保輝之・ひかる
埼玉	9月4日(日)	彩の国 すこやかプラザ	高橋昭彦
千葉	10月26日(火)	千葉市文化センター	高橋昭彦
神奈川	9月25日(日)	県民共済プラザビル	伊勢真一
山梨	11月26日(土)	甲府市南部市民センター	黒田利夫
長野	9月10日(土)	千曲市杏ホール会議室	石塚豊
新潟	9月25日(日)	新潟市総合福祉会館	未定
富山	9月11日(日)	サンフォルテ	本間昭、 本人・介護家族
石川	9月25日(日)	金沢市松ヶ枝福祉館	映画上映
福井	9月18日(日)	福井県国際交流会館	松原六郎、 上田裕司
岐阜	9月22日(木・祝)	ふれあい福寿会館	松本一生
静岡	10月1日(土)	静岡県コンベンションアーツグランシップ	未定
愛知	9月22日(木・祝)	東海市芸術劇場	未定

支部名	日	会場	講師
三重	9月18日(日)	アストホール	杉山孝博
滋賀	10月15日(土)	東近江市	花戸貴司
大阪	10月8日(土)	エルおおさか	森本一成
兵庫	9月17日(土)	兵庫県農業会館	前田潔
奈良	12月3日(土)	奈良市学園前ホール	松本一生
和歌山	11月20日(日)	和歌山中央コミュニティセンター	山田信一
鳥取	9月4日(日)	米子コンベンションセンター	樋口恵子、 本人・介護者 他
島根	未定	未定	田中新一
岡山	9月24日(土)	きらめきプラザ	藤田文博
広島	9月10日(土)	吳市広市民センター	高畠紳一、 高見浩 他
山口	9月17日(土)	未定	村上敬子
徳島	9月19日(月・祝)	とくぎんトモニプラザ	片山禎夫
香川	10月5日(火)	守里会看護福祉専門学校	角徳文
愛媛	10月1日(土)	愛媛県看護研修センター	奥村淳子
高知	10月16日(日)	高新文化ホール	本間昭
福岡	10月23日(日)	福岡市民福祉プラザ	池田学
佐賀	9月11日(日)	アバンセ	太田千里
長崎	9月15日(木)	大村市コミュニティセンター	福田人志、 金井田正秋
熊本	10月22日(土)	くまもと県民交流館	高見国生
	10月8日(土)	宇佐市ウサノビア	山内勇人
大分	10月9日(日)	中津市教育福祉センター	杉山孝博
	11月20日(日)	大分県庁	丹野智文
宮崎	9月25日(日)	宮崎市総合福祉保健センター	細見潤
鹿児島	9月24日(土)	鹿児島市黎明館	映画上映
沖縄	9月23日(金)	沖縄市社会福祉センター	堤勇人

本人  
登場  
私らしく  
仲間とともに  
No.134

イタリア旅行で



## 仁和 稔さん

59歳・千葉県支部

5月14・15日に埼玉県深谷市で行われた関東地区本人交流会に参加した仁和さんです。好天に恵まれ、新緑の中での散策や博物館見学、餅つき大会など充実した内容でした。交流会にはご本人・介護者10組、支援者含め2日間でのべ85名の参加があり、仁和さんも楽しく交流しました。

### 普段の過ごし方

福岡に単身赴任をしていた4年前に、アルツハイマー型認知症と診断されました。1年半の休職を経て退職し、現在は自宅で過ごしています。愛犬との散歩が日課で、日中は奥様がお仕事に出ていたため、1人で愛犬と過ごしています。

今までは気がすすまなかったのですが、7月から週に2回、デイサービスに行き始めました。デイでは、シュレッダー作業や草抜き、ペンキ塗りなど、できることを手伝っています。最近は少し楽しみになってきました。

### 友だちとの交流

大学時代に落語研究会に所属していたので、楽しい雰囲気が大好きです。月に1回程度、友だちを招いて自宅で飲み会をしたり、一緒にカラオケに行ったりして楽しんでいます。また、年に2回ぐらいは、友だちに誘われて温泉旅行に行きます。

### 楽しかった本人交流会

自然の中での散策に「いいねー」と満足、「これおみやげに買って帰ろうか」と旅を楽しみました。終始ニコニコして笑顔で、周りの方とお話ししていた仁和さん。夜のカラオケではフォークを歌い楽しん

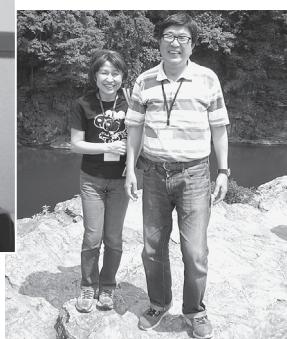
していました。仁和さんは「ワイワイとたくさん的人がいて、同じ立場の方々と交流し会話ができる楽しかった」と、大勢の人と関わることが楽しかったと話しました。交流会の最後のメッセージには、「ありがとうございます」と奥さんへの感謝のことばを自ら書きました。こういう場がもっとあればいいなと思っています。

### これからの願い

「これからもなるべく人と関わってみたい」と話す仁和さん。言葉が出づらくなっているけど、落語をやりたい気持ちはあります。周りに理解して助言して下さる人がいれば、まだまだできることはたくさんあると思っています。



カラオケを楽しむ仁和さん



仁和さんご夫妻

(編集委員 鈴木和代)



### 本人交流の場

(詳細は各支部まで)

- 宮城○9月1日・15日(木)10:30~15:00  
／本人・若年のつどい→泉区南光台市民センター
- 山形○9月17日(土)13:00~15:00／本人のつどい→すこやかセンター2階第3会議室  
●9月28日(火)13:30~15:30／若年性の人と家族のつどい→篠田総合病院2階

#### 講堂

- 神奈川○9月11日(日)11:00~15:00／若年性のつどい→ほっとぽと
- 9月30日(金)11:00~15:00／若年性よこはま北部のつどい→横浜市新栄地域ケアプラザ2階
- 富山○9月3日(土)13:30~15:30／てるてるぼうずの会→サンフォルテ
- 岐阜○9月18日(日)11:00~15:30／若年性認知症介護のつどい→各務原市・二ヶ丘かかみ野苑
- 静岡○9月13日(火)10:00~13:00／若年性のつどい→富士市フィランセ西館3

#### 階

- 愛知○9月10日(土)10:30~15:00／若年本人・家族「元気かい」→東海市しあわせ村
- 三重○9月4日(日)13:30~15:30／若年本人交流会と家族のつどい→四日市総合会館
- 京都○9月4日(日)13:30~15:30／若年のつどい→京都社会福祉会館
- 広島○9月10日(土)11:00~15:30／陽溜まりの会広島→広島市吉島福祉センタ

# 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！

うれしい、悲しい、怒ってる、その気持ちをお届けください。あなたと同じ思いで、共感される方、励まされる方がきっとおられます。

〒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～れば～れ4月号  
「怒らないでと言われても」を読んで

### 「好きなことをする」を実行中

●大分県 Aさん 50歳代 女性

とても共感しました。私も発達障害を持ちながら、自宅でアルツハイマー型認知症の母と身体障がいの要介護2の父と暮らしています。本当にイライラするお気持ち、よくわかります。

毎日一緒にいると、いろいろなことが起こり、自分のペースが乱れます。体調を崩しがちになり、主治医やケアマネさんから、できるだけ家にいないで好きなことをして、距離をとるよう言われて、ただ今実行中です。少し気持ちに余裕ができた気がします。身近なプロにSOSを出して、自分がまず安心できるよう助けてもらしながら、できることをできる範囲で疲れないようにやっていきたいと思います。

### 判決に心で拍手

●福島県 Bさん 60歳代 男性

3月1日午後、ラジオに耳をそばだてていた。その時、思わず、心で拍手。JR東海の列車事故の最高裁判決だ。

その後、思いは長年たたかってくれた家族への感謝に…。最後まで歩み続けてくれたからこそ、国の動きを導いたのだと思われる。今後、裁判では個別に判断していくのだろう。どんなケースがアウトかセーフかということが気になるところだ。

## 山歩きのあとはスーパー銭湯

●京都府 Cさん 60歳代 女性

70歳の夫は、幻聴がはげしく、わけのわからないことを突然言い出し、迷惑をかけます。

足は丈夫なので、一人で市バスに乗って山歩きに行き、帰りはスーパー銭湯によって帰ってきます。

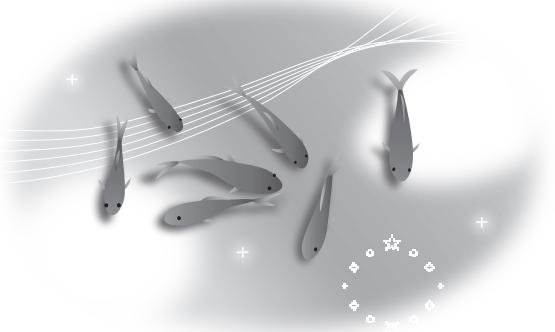
デイサービスは嫌がっています。

## 列車事故の判決について

●鳥取県 Dさん 40歳代 女性

法律の専門家が家族の責任について声高に話すのをみるとたびに、何回も差別されている、傷つけられている気持ちになりました。

家族を亡くした悲しみ、二重、三重に社会から責められている苦しさ、判決が出るまでのニュースは切なかったです。高齢化社会がくることは、20～30年前から予測されており、公共機関は安全のための配慮を当然考えているのかと思っていましたが、他人事だったのだな～とふり返りました。



## 野菜づくりに精を出しています

●宮城県 Eさん 60歳代 女性

夫は農業高校の教師でした。2011年の東日本大震災では、20mの津波に遭遇し、命がけで生徒を守り、ひとりの犠牲者もなく、全員が自力で助かりました。その後、退職し、再雇用として働いていましたが、63歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断され、自ら辞職しました。

現在65歳、要介護1の認定をうけていますが、本人がサービスを拒否しています。農家なので、畑があります。夫と二人で2月から種まきを始め、苗を育て、20種類くらいの野菜づくりに精をだしております。これからも野菜を作りながら、共に歩み、共に生きていきたいと心から願っております。

## 認知症になったのは努力が足りない？

●山形県 Fさん 40歳代 女性

現在78歳、要介護4の母が認知症になったのは75歳の時でした。娘である私は、車で30～40分の所に嫁いでおり、子どもは小学生が2人。家業も忙しいうえに、介護も加わり、目が回りそうでした。今の母は10歳以上上に見えるほど、老けてしまいました。父と二人暮らしだった頃は、いろいろなトラブルをおこしました。謝りに行ったり、相談したり…。ある時は、病気ではなく、「わざとやっているんじゃないかな」と言われたこともあります。「迷惑な人」と思っていたようです。今は父が亡くなって一人になったので、施設に入ることができました。

認知症になったのは、「ならないように努力しなかったから」や、「性格的に困った人だから」と思われることもありました。症状についても、まだ誤解があると思います。「病気であり、症状であり、本人に原因があるのではない」とわかってほしいです。

## 一日のくぎりとして

●大阪府 Gさん 70歳代 男性

「ぼ～れぼ～れ」には励まされています。妻を10年間介護してまいりましたが、介護疲れからついにダウン。1年前に妻は施設入所となりました。読者の方と悩みを共有することで、救われる部分が多くございました。

今は介護の悩みからは解放されましたが、毎日の夕方の食事だけは自分が介助してあげたいので、その日のくぎりとして出向いております。

## 第37回総会方針(案)を読んで

●長野県 Hさん 60歳代 男性

私は要介護4の認知症の父親（90歳）を一昨年に看取り、現在は要介護1の母親（90歳）を在宅で介護（認知症ではない）しています。

腰痛や狭窄症の悪化など、体調は崩しましたが、認知症の父親の想いに寄り添い納得のいく介護ができたと満足していました。しかし、自分でも驚くほど気持ちを引きずって立ち直れず、グリーフ（大切な人を亡くした悲嘆）ケアが必要なことを実感しています。

「看取りが終えたら貴重な体験、知恵、工夫を介護の悩みを抱えた方に引き継いでほしい」と言われますが、そんな簡単に気持ちの整理ができる立ち直れるものではありません。

2015年度活動のまとめの中に、「…看取った介護者など、ニーズに応えて多様なつどいを開催」とありました。グリーフケア的なつどいも必要だと感じていたので、感激しました。

ぜひ「ぼ～れぼ～れ」の記事で、全国のグリーフケア的なつどいを紹介してください。

※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。