

本人登場

私らしく
仲間とともに
No.241

山口県支部 カフェふしの



「カフェふしの」は、古民家を活用して、本人交流やイベントなどを開催しています。

支部世話人の正司明美さんと2021年8月号「本人登場 No.190」に登場された“やまぐち希望大使”阿部俊昭さんの妻・阿部孝子さん、お二人からの紹介です。

(編集委員 松本 律子)

世話人の熱い思いから開設

家族支援だけでなく、本人も集える認知症カフェを開催したいとのひとりの世話人の熱い思いから、世話人の実家、築100年以上経つ古民家を活用して“カフェふしの”が2015年3月にスタートしました。ちょうど山口市に、認知症カフェ補助金制度ができた時で、山口市の認知症カフェ第1号となり、今年3月、10周年を迎えました。

喫茶店のように会話を楽しむ

毎月1回開催し、参加費100円でコーヒーとお菓子を提供しています。参加者は、認知症の人、介護者(家族)、世話人、行政関係者、オレンジサポーター、大学生、地域住民です。プログラムはなく、喫茶店のように、日常の会話を楽しむことを大切にしています。スタッフは、認知症の人も、家族も、専門職も意識することなく、カフェを通じて出会えた「知り合い」として、楽しく過ごせる場所となるよう配慮しています。

阿部さんご夫妻から〜居心地の良い居場所

当時の私は、主人が「認知症」と診断されて「認

知症」についてわからないことや知りたいことだらけでした。2019年6月、手がかりを得たい一心でチラシを手に、“カフェふしの”へと導びかれました。開かれた戸口から中へ入ると緊張してぎこちない私に「よくいらっしゃいました」と微笑んで、茶菓でもてなしていただきました。ぼちぼちと私が話すことに肌身で感じてくださり、ご自身の介護経験からも、ひとりではないことと「あなたのことわかるよ」と傾聴くださり、さらに手を握って涙され、安らぎを得た思いでした。

主人は、カフェや若年の集まりに誘っても「自分の行くところではない」と言っていたのですが、9月に一緒に行ったところ「ありのままの自分で居ることができてよかった! また行きたい!」とずいぶんと気に入った様子でした。パーツと表情が明るくなったことを覚えています。

あれから6年、“カフェふしの”では常連となり、主人は仲間と会えることを楽しみに集っています。私も家族つながりで強い絆をいただいているように思います。“カフェふしの”の敷居をまたいだなら、心に抱えていることを話して癒うことができます。仲間との出会いがあります。そしてきっと居心地良い居場所となると思います。

情報
コーナー本人交流の場
(詳細は各支部まで)

北海道●12月1日◎13:15~15:30
本人の「つどい」→かでる2.7
宮城●12月4・18日◎10:30~15:00
本人・若年認知症のつどい「翼」→仙台市泉区南光台市民センター
山形●12月15日◎14:00~15:00
若年性認知症の人と家族のつどい「なのはな」→篠田総合病院
茨城●12月20日◎13:00~15:00
本人交流会→ひたち野リフレ
埼玉●12月20日◎13:30~15:30
若年のつどい・越谷→越谷市中央公民館

岐阜●12月6日◎13:30~15:30
あんきの会→多治見市総合福祉センター
静岡●12月9日◎10:00~11:50
若年性のつどい→富士市文化会館ロゼシアター
愛知●12月13日◎13:00~16:00
元気かい→東海市しあわせ村
滋賀●12月9日◎19:30~20:30
オンライン若年性認知症の本人・家族交流会[LEAP]
(対象:65歳までの認知症でお悩みの方とその家族)→詳細は支部ホームページにてご確認ください
京都●12月21日◎13:30~15:30
若年性のつどい→ハートピア京都
兵庫●12月13日◎13:00~15:00
若年性のつどい→神戸市立総合福祉センター

和歌山●12月21日◎13:30~15:30
若年性認知症交流会→オークワセントラルシティ内ひかりサロンリゅうじん
鳥取●12月2日◎14:00~15:00
本人グループ・山陰ど真ん中→米子市・わだや小路
島根●12月14日◎13:00~15:00
若年のつどい(カムカム)→宍道湖自然観望台
岡山●12月6日◎13:30~15:30
ひまわりの会→きらめきプラザ
広島●12月13日◎13:00~15:30
陽溜まりの会広島→広島市中区地域福祉センター
徳島●12月20日◎13:30~15:30
縁の会(若年のつどい)→県立総合福祉センター
熊本●12月6日◎13:00~15:00
若年のつどい→熊本県認知症コールセンター

心ゆたかに 希望をもって 暮らす

今年の連載は好きなこと・できることを楽しみ日々生き生きと暮らす取り組みを紹介しています。音楽については以前にも取り上げていますが、歌うこと、音楽に親しむことは、思い出を呼び起こし、今を楽しむことにつながる効果もあります。今回は音楽療法に取り組み、多くの認知症の方、ご家族を元気にさせ豊かな気持ちにする活動を長年されている、磯上朋子氏からご紹介いただきます。10月に行われた全国研究集会in北海道では誌上発表され、お昼休憩時間にみんなで歌うことの楽しさや魅力を動画で紹介されました。抄録に掲載されていますので機会があればご覧ください。

第8回

一緒に、歌いましょう

一般社団法人おととも 代表理事

日本音楽療法学会認定音楽療法士 **磯上 朋子**

■ 歌の力

「家に帰らないと…」午後3時を過ぎた頃、かばんを持って不安そうな表情のAさん。目を見て、ゆっくりと歌いかけます。「見上げてごらん夜の星を」や「故郷」など、ちょっとのんびりしたなじみの歌でしょうか。手をさすりながら、ゆっくり、心を込めて。だんだんAさんの表情が柔らかくなってきました…。心が溶けあい、一緒に歌を楽しみます。

Bさんはほとんど言葉がありません。表情も乏しく、お一人でられることが多い方です。でも一緒に歌いましょうと念じて歌いかけると、みるみる生気が戻り、歌われます。そして、笑顔とともに「懐かしい…」という言葉も。

歌の力を感じる奇跡の瞬間を、私は30年の活動の間にたくさん経験してきました。歌を歌うと、^{もや}霧がかかったようだった頭がすっきり晴れた気がする、とMCI(軽度認知障害)と診断されたみなさんからよくお聞きします。「覚えている」「わかる、できる」そして、懐かしく優しい気持ちになること

がどれほど安心できるか、と改めて感じます。

■ 40年前の京都で

40年前の京都。音楽大学に行くつもりが、紆余曲折あり社会福祉を学ぶ学生だった私は、大学の図書館で音楽療法という言葉に出会いました。そのころはまだ学ぶ場もない時代。どうすればいいかわからないまま、不完全燃焼の学生生活を送っていました。そんな時、ゼミの先生から声をかけられ、のこのこ出かけたのが、当時設立したばかりの「家族の会」のつどいだったのです。大学生の私には受け止めきれないお話の数々、どうしてよいかわからなかったのを覚えています。その時はまさか、こんなに長く認知症の方に対する音楽療法に携わるようになるとは思ってもみませんでした。その後、30歳になったときに音楽療法の恩師と出会い、筑波記念病院重度認知症デイケア「ピンクハウス」(現在は閉鎖)で修業を始めました。

■ 音楽療法とは

「音楽療法」は、音楽の持つ生理的・心理的・社会的働きを用いて対象者のさまざまな課題に対し音楽を意図的・計画的に用い、対象者の状態を整えていきます。認知症の方に対して、中核症状を治すことはできませんが、不安や興奮など周辺症状の軽減に効果があると考えられています。ただ歌う、というのではなく、音楽療法士は対象となる方の課題を見極め、どんな音楽をどんな風に使うか考えます。私はいつも「シェフみたいだな!」と思います。今日の素材(歌・音楽)をどんな風に料理してお出ししようかな? メインは何? デザートは? とプログラムを考えます。メインばかりではおいしくないし、召し上がる方の気持ちに添わなければ、どんなに高級な食材もおいしいと感じてもらえません。そんなわけで、今も毎日腕を磨かなければ、と思います。

■ コロナ禍を経て

コロナ禍で、音楽療法、特に高齢者の現場は、集まって歌えなくなり大きな打撃を受けました。不安と閉塞感の中、私のもとには、「何とかして歌いたい」という声がたくさん届きました。そこで取り組み始めたのが、オンラインコミュニケーションツールZoomアプリを使ったセッションでした。最初はコロナ禍だけのつもりでしたが、参加したみなさんから「この形は、病気や介護、交通弱者であるシニアに必要な。コロナ禍でなくても続けてほしい」という声があがり、2020年10月にシニア歌声サロン「ドルチェ オンライン」というグループを作りました。その日から5年間、毎月第3土曜日午後の配信を1度も休むことなく続けています。この活動を始めてから、私は在宅で介護をしている家族、そして当事者の方々に思いを馳せるようになりました。きっと歌は大きな力になれるはず! その思いで、インターネット動画サイトYouTube

プロフィール



いそがみ ともこ
磯上 朋子
一般社団法人おととも
代表理事
日本音楽療法学会認定音楽
療法士

音楽療法に携わるようになり約30年。病院・施設などさまざまな現場でセッションを行う。2023年末まで、筑波大学附属病院認知力アップデイケアにてMCIの方を対象としたセッションに8年間従事。その中で、認知症であるとかないとかくくりのない、地域での活動に本格的に取り組みたいと考えるようになり、2025年4月、仲間と共に一般社団法人おとともを設立。現在は施設でのセッションの他、地域のサークル、高齢者サロン、認知症カフェ、行政の介護予防事業などで誰もが楽しめる音楽活動を目指して日々頭を捻っている。また、コロナ禍以降、オンラインでの活動にも力を入れ、在宅の方々に音楽を届ける方法の試行錯誤を続けている。

YouTube「おとともチャンネル」



Instagram dolce_online_ototomo

を使った活動にも取り組んでいます。この夏から「一緒に歌うための生配信」も始めました。ご自宅や施設で、YouTubeに耳を傾けながら一緒に歌っていただけたら、と夢は膨らみます。もしよかったら、聞いてみてくださいね。

■ 一緒に、歌いましょう

歌は大きな力を持っています。

どうか、介護に疲れた時、うれしい時にも、好きな歌を歌ってください。

二人で歌えば、言葉がなくても一緒に感じ合うことができます。私たちも、多くの方に歌の楽しさ、力をお届けできるようこれからも力を尽くしたいと思います。

次号は認知症の方が書かれた絵を企業が活用し、地域行政とも一体となって取り組む活動を紹介します。



✉ お便りお待ちしております！

〒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 otayori@alzheimer.or.jp



※お便りのメールアドレスが変わりました

<https://bit.ly/45tj93i>

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。
お便りへのメッセージやお返事をお寄せください。

記憶が曖昧な母

三重県 Aさん (60代 男性)

母は、今まで自分で料理を作ったりしていましたが、プラスチック容器をガスコンロにかけて、火災になりかけたりしたのでとても怖いです。毎日お風呂に入ったかご飯を食べたかの記憶が曖昧で、お風呂に入っていないのにもう入ったとか言います。「お風呂入っといっていたらありがたいのに。あんた先入り」とか男尊女卑は頭の中でしっかり残っています。

支援の輪の一員になりたい

埼玉県 Bさん (40代 男性)

高齢化が進み、認知症の方が増えているという実感があります。私自身の祖母も重度の認知症でした。主に介護をしていた母の性格もあり、楽しみながら介護をしていましたが、それでも悲しんだり、苦しんだりする姿を近くで見っていました。

できるかぎり生活を営んでいた自宅で介護したい、という母の思いは、親戚はもちろん、ご近所さんにまでその協力の輪が広がりました。

しかし、現在の仕事を通じて感じるのは、私の母のように周囲に協力を仰げる人も少ないことを知りました。孤独と闘い介護している方、地域から孤立してしまっている方も少なくありません。私たち自身が支援の輪の一員と

なれることがあるのではないかと感じました。

認知症になっても安心して暮らせる社会づくりの一員として、参加したいと思いました。

悩みを相談する場があれば

静岡県 Cさん (50代 女性)

認知症介護と思春期の息子の子育て、自営業の仕事という生活で、ときにひどくイライラして、自分の気持ちをコントロールすることが難しくなります。

同じ立場の方々のお話を聞いたり、悩み事を相談する場があれば、と思い入会を希望しております。

検査？ 治療？

大阪府 Dさん (60代 女性)

今年2月の海外旅行中に友人から「認知症のおばに似ているから気を付けて」と言われて、近所の脳神経外科病院を受診、MRIと簡単な心理検査を受けました。心理検査で間違ったところがあったので脳神経内科のドクターに診ていただきました。

母が多分アルツハイマーだったこともあり、ドクターには、母親と同じくらいにアルツハイマーになるだろう、心理検査が異常なのでレカネマブの治療もしくは内服治療なら今日から処方できると言われました。

突然のことでびっくりして「考えます」と言

うと、「海外旅行にも行けるくらいだから大丈夫でしょう」と言われたんですが、ホームドクターに相談して別の病院を受診、詳しい問診、心理検査、MRI、脳波検査を受けて、MRIでは海馬の萎縮が見られないので認知症ではないが、心理検査の最後の項目が一つも答えられなかったのが気になる。強いて言えばMCI(軽度認知障害)、1年様子を見て再度検査をしてから治療をしてもかまわないということになりました。

その1年間、自分にできることはないか、情報やアドバイスをいただきたくて入会を希望いたします。よろしくご指導ください。

限界を超えそうです

愛知県 Eさん (60代 女性)

母は、2013年年末に間質性肺炎で緊急入院し、命はつながったもののすっかり衰えて家に帰ってきました。

それから介護の生活が始まりましたが、正直、いつから認知症だったのかはっきりとしません。病院では、明確にアルツハイマーと言われた記憶がありませんが、かかりつけ医から薬を処方してもらってくださいと言われ、ずっとドネペジル5mgを服薬しています。

4年半前に父が介護疲れのなか肺がんで亡くなりました。以後、私がピッタリ寄りそい、割と幸せそうな母に戻り、私も良かったなあと思っていますが、私が限界を迎えそうです。逃げ出したいけど、まじめなので……うつ状態と闘っています。

いろいろな方たちとお話がしたいです。

想像以上にしんどく

京都府 Fさん (60代 女性)

古い家で一人暮らししていた義母ですが、認知症で一人暮らしが難しくなってきたのと、同居に向けてのリフォームのため、サービス付き高齢者向け住宅に2年ほど入居していました。今年2月からリフォームが終わった家で同居することになりました。

私の夫は義母の長男ですが、単身赴任のため月に1〜2回程度しか帰省できない上、椎間板ヘルニアのためほとんど何もできません。

夫は特別養護老人ホームに入れたほうが良いと常々言います。家に帰りたいと言い続けていた義母にもう少しだからと帰宅を待ってもらっていましたが、同居することに決めました。

デイサービス、ショートステイは利用していますが、ほぼ寝たきりになってしまったので介護も楽かも?と楽観視していたので、想像以上にしんどく、時には憎しみが湧く心が出てきて、介護自体よりも精神的にキツイです。

優しくしたいと思ってきましたが、日々全できません。厳しい義母でしたが、認知症になってからは可愛くなり感謝の言葉をたくさん言ってくれたので、こちらも優しくできました。

今は発語もなく表情はしかめっ面で、厳しい時の義母を思い出し嫌な気持ちになってしまうのです。

こんな私には他の人の体験を聞いたり自分の体験を話す場が必要なのかな?と思います。よろしくお願いします。



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



編集委員／合江 みゆき

神奈川県
支部

若年性認知症本人と家族のつどい&講演会

9月7日に本人・家族・専門職の総勢65名が参加、ご本人の三橋昭さんが、「レビー小体型認知症～幻視と共に」と題し講演を行いました。三橋さんは1949年生まれ、映画監督や図書館館長を歴任された方です。幻視が見え始めたのは、2018年11月頃からで、自宅で飼っている猫のたまちゃんが近づいて来たので撫でてあげようと思ったところ、たまちゃんの身体に手がスッと入ってしまいました。「幻視だ!」の衝撃で奥様にも言えず、幻視についての知識があったので、「もしかして自分も?」と思いました。



講演する三橋さん

実は2016年頃から車の運転が下手になり、まっすぐに車を停めたつもりが曲がっていたり、歩き方が遅く人に追い抜かれる、手足が震える、集中力が続かないなどの予兆がありました。奥さんはそ

のことに気づいていて心配していました。最近は、錯視が増えたことや姿勢の保持が難しくなり身体が揺れることがあります。



大学病院で「レビー小体型認知症」と診断されてから、自分の生きている証しとして記録を残すことを始めています。『麒麟模様の馬を見た』の本の出版は、『みんなの談義所しなわ*1』で知り合った出版社や仲間の尽力で実現しました。活動は、SHIGETAハウス*2への幻視の絵700枚の展示、バンド活動、平塚カフェへの参加などと年を追うごとに広がり、今に至っています。

※1 地域のさまざまな人達で集まり、言葉と想いを交わす場所

※2 繁田雅弘医師の生家を利用した、認知症をもつ方・認知症をもつ方の家族にとって安心できる場となることを目的として作られたハウス

徳島県
支部

認知症希望大使フォーラム

8月28日、高松市で認知症希望大使フォーラムが開催され、徳島県、愛媛県、高知県の希望大使が結集しました。徳島県からは応援大使3人が同行し、高知県立大学教授の矢吹知之氏が「本人の声を施策に反映するために」と題し話されました。その後、各県から希望大使の紹介があり、山中しのぶさん司会によるトークセッション「わくわく、自分らしく」へと続きました。トークセッションで、愛媛県希望大使の坪北浩次さんが、「太平洋の見える所に行こうと自宅を出ました。たどり着くことはできなかったけれども」と地域のコミュニティーの力と、

奥様の「大冒険」でしたとの言葉に、ご本人は太平洋までにはたどり着けませんでした。みんな



ご本人のさまざまな想いが語られました

なのサポートで安心できていると思いました。また山中しのぶさんの、「太平洋の見える所でBBQを実現しましょう」との言葉に、目を輝かせていたのが印象的でした。フォーラムに参加した後、サービスエリアでソフトクリームを食べたいという思いを共有し、ちょっとした遠足気分でした。楽しい一日となりました。