



なごみ

～認知症になっても安心して暮らせる社会を～

令和5年度『認知症のひろば』を開催しました

令和5年6月22日、札幌市かでる2.7において、「認知症のひろば」を開催しました。4年ぶりに、従来の『学びのひろば』、『予防のひろば』、『展示のひろば』、『相談のひろば』の4つのひろばを実施することができました。本号は『特集号』として発行し、『学びのひろば』は2・3面にて報告します。

『予防のひろば』では、社会福祉法人禎心会ケアセンター ら・せれな リハビリテーション科 理学療法士の大里靖行さんに、認知症と運動についてお話いただき、肩回し運動などで体をほぐしました。



『展示のひろば』では、多くの賛助団体の皆様にご協力いただきました。



『相談のひろば』では、介護の方法、相続、住まい等に関する相談をお受けしました。



介護体験発表 母と父との思い出

～父と一緒に関わった10年のエピソード～



H. M (豊平区)



父は大正13年生まれ、母は昭和2年生まれで、旭川に二人で元気に暮らしていました。妹は函館市に、私は札幌にといった家族構成です。

母は74歳の時、アルツハイマー型認知症と診断されました。

認知症で要介護5になるまで、父は母に対する熱い思いと将来の不安を感じながら、「頑張るぞ!」と意気込みを持ちながら道半ばに旅立って行きました。

🌻母は骨折による入院で変わってしまった

母は、健康で元気で積極的に行動をしていました。頻繁にあったのがお財布探しです。その後、人物誤認の症状が出てきました。介護保険申請時から「家族の会」を訪ね、いろいろ助言、アドバイスをいただきました。

ディサービスから準備をしましたが、お迎えのバスが到着後は大騒ぎです。逃げ出した事もありました。しばらくは父の自家用車での送りの方が多かったかもしれません。ディサービス利用が上手く行き始めた頃、家の階段から転倒し、大腿骨骨折で3ヶ月の入院となりました。母は、骨折したことも、入院していることも当然わかっていません。入院中夜間せん妄は毎日、大声を出すなど、不安と興奮で夜はほとんど寝ませんでした。眠剤から精神安定剤と立て続けに投与でした。幸い、病院の配慮で個室にしてくれたため、妹と交替で月の半分以上泊まり込みました。母のいろいろな言動、行動、その都度の対応に四苦八苦しましたが、夜間の母の様子をじっくり観察することが出来ました。入院して3ヶ月、筋力低下で歩行は不可能です。母は骨折したことを覚えていません。歩けない自分に嘆き、リハビリの拒否が多い日が続きました。母の顔は常に怒り顔で母らしい様相は全くなく、別人でした。

🌻自宅に戻って母は笑顔になった

その様な状況で、病院関係者からは猛反対の中、自宅へ戻る選択をしました。自宅に帰ったその日に、台所で洗い物をするからと自力で歩き出しました。病院で頻繁にあった夜間せん妄は1～2ヶ月でなくなりました。退院後、眠剤は一切服用しなくてもよく寝ていました。自宅に戻ってからのサービスはヘルパーの導入、ディサービス増加で計3か所の毎日利用、ショ

ートスティの開始と盛りだくさんの増加調整を行いました。ヘルパーと顔なじみになるまで、ディサービス、ショートスティ送迎バスにスムーズに乗車するまで、ヘルパーと事業所担当者の方々とたくさん話し合いながら、あの手この手と試しました。結果、ハードな計画でしたが、母は休むことなく100%通い続けました。母が健康だったから出来た事で、母に感謝です。私たちが離れて出来ることは継続して通い続ける事、調理して食べ物を冷蔵庫、冷凍庫にストックする事でした。父にはケアマネジャーに何でも話し、相談するんだよと、言い続けました。親しいご近所の方にも情報をいただいたり、いろいろとお願いもしました。

父と一緒に食事をする母はいつもニコニコしていました。父も時々、自分が調理して用意したものを母が「美味しい!」と食べてくれる事がとても嬉しいと話していました。

🌻両親に感謝の言葉を贈りたい

父を楽にしようと退院後のサービスを盛りだくさん取り入れた調整は間違っていました。かえって本人を混乱させ、それが父にも不安を与える事になりました。「怒らないで! 優しくと言われるが、わかっているけど、そうはなかなかいかないもんだよ!」「怒ったり、手を上げようとする事もあり、紙一重だよ!」と父の言葉が強く印象に残っています。

今になって思うのですが、父と母の「望む生活」はなんだったのかな・・・?と考えたりします。今、私が願うことは病院でも福祉施設でも高齢者住宅でも、自宅でも、どこでも認知症になっても穏やかに過ごせる場所であって欲しいということです。そして、家族を守るために、頑張って生ききった両親に「ありがとう」と感謝の言葉を贈りたいです。

7月「つどい」のご案内

【とき】2023年7月20日(木) 13:30~15:30

【ところ】清田区役所 3階 中会議室
札幌市清田区平岡1条1丁目2-1

【最寄駅】JR新札幌駅下車・中央バス「清田区役所」下車徒歩1分

【問い合わせ】家族の会事務局 ☎281-2969(火・水)

出欠の予定をお知らせいただくと助かります。よろしくお願ひします。



8月の「つどい」は8月21日(月)に手稲区で開催予定です。

ちょこっと学習会は
誤嚥性肺炎について学ぶ
予定です。



認知症のつどい
学びのつどい
札幌市清田区役所

『基調講演』テーマ「認知症の理解と訪問診療について」

概要 講師 草島 邦夫先生 (栄町ファミリークリニック副院長・認知症サポート医)

※認知症サポート医は、認知症の患者さんやその疑いのある方が、早期から地域の中で必要な医療や介護に繋がることのできるよう案内や調整を行う医師です。

認知症の受診を促す方法



高齢者の5人に1人が認知症と言われる時代です。最近のことをすぐ忘れてしまう。同じ話を何回もする。意欲の低下、気分が落ち込んでいる。怒りやすくなった。見えないものがみえてしまうなど、お友達や身近にいる人で「あれ？認知症なのかな？」という場合、受診を促す方法として、健康診断の流れで診察を受ける。他の人の例を話してみる。かかりつけ医に促してもらう。もの忘れ外来の利用。地域包括支援センターの利用などがあげられます。

認知症を診る時の医師のアタマの中

日常生活に支障をきたしていないかを伺います。

①基本的日常生活動作(ADL)、食事、身だしなみ、トイレ、着替え、歩行や階段の昇り降りなどに支障をきたしていないか？普段の様子はどのようか？ ②手段的日常生活動作(IADL)、薬の管理、洗濯、買物、電話の使用、お金の管理はどのようか。③中核症状(記憶障害・見当識障害・理解判断力の障害・実行機能障害ほか)はあるか。④認知症に似た症状の病気はたくさんあります。うつ病、頭部の外傷、パーキンソン病、薬の副作用等々、実は治療可能な病気が隠れていないかを診ます。

認知症・4つの種類と初期症状

①アルツハイマー型認知症は、日本で最も多く代表的な認知症です。②脳血管性認知症は、脳梗塞の後などにみられ、記憶がまだらになります。③レビー小体型認知症は、手の震えや歩きにくさなどパーキンソン症状を伴い、幻覚妄想が出ることもあ

り、初期には物忘れは目立ちません。④前頭側頭型認知症は、性格変化・社会性の喪失が目立ちます。(例えば万引きなど)

認知症予防の5つのポイント

健康的な食事、頭と身体の運動、人との触れ合いが予防に繋がります。環境の調整やレクリエーションで改善することもあります。特効薬はありませんが、進行を遅らせる可能性があります。

①他人との交流 ②運動 ③達成感 ④生活習慣病を予防・治療 ⑤無理なく続けられる

認知症の治療方法

「薬物療法」は、認知機能改善薬や行動・心理症状を抑える薬を使用します。副作用があった際は医師に相談してください。薬の力だけでは生活の質は上がりません。「非薬物療法」は、認知機能リハビリや生活リハビリなどで、音楽療法、回想法、園芸療法など、健康管理も「治療」のひとつです。

診断して治療薬を処方すれば終わりではありません！

最も重要なことは、認知症の方をどう支えるか、ご家族をどうサポートするか(介護負担の軽減)、住民や認知症サポーターの方がどう関わるか(地域全体で見守る)、ここからがスタートです。

88歳のひとり暮らしの女性を地域みんなで見守る事例

70代の頃から腰痛や胃炎で通院していた方が、薬がないと2・3日おきに受診されるようになりました。そこで、病院から地域包括支援センターへ相談→市内に住む娘さんと共有→介護保険申請→薬局に訪問薬剤管理指導依頼→近隣の町内会等の協力により安否確認。このように医療機関だけでは全てをカバーできません。地域の多職種、近隣の皆さんの支援や見守りが重要な事例でした。



太陽が眩しい季節となってまいりました。皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか？
4年ぶりに「認知症のひろば」を学び・予防・展示・相談の4つのひろばで実施しました。
当日は約90名の皆さんに会場いただきました。ご協力の皆様ありがとうございました。
本号428号は『認知症のひろば・特集号』として、カラー刷りで発行しました。
紙面をご覧ください、是非、感想や要望をお聞かせください。



ベニヤマボウシ

赤い羽根共同募金に協力しました。

「認知症のひろば」は赤い羽根共同募金の助成を受けて実施しました。
当日の受付に設置した募金箱には6,879円の募金をいただき、札幌市共同募金委員会へお届けしました。

＊7月・8月ミニサロンのお知らせ＊

＊と き：7月12日(水)・8月9日(水) 午後1:00～3:00

＊と ころ：かでの2・7 2階 ボランティアルーム

ゆっくり落ち着いてお話できるコーナーを準備して、皆さんをお待ちしています。



認知症基本法が6月14日に参院本会議で可決、成立しました。

認知症に関する初の法律です。国民の責務として「共生社会実現への寄与」、基本施策として「社会参加する機会確保、相談体制の整備、国民の理解の促進」が盛り込まれています。
市町村の計画策定は努力義務となっています。これからの動向に期待したいと思います。

会費の納入ありがとうございました。まだの方は納入をお願いいたします。

入会会員・・・どうぞよろしくお願ひします。 H. Nさん(厚別区)、K. Aさん(東京都)

ご厚志・・・ありがとうございました。 5・6月 24,000円

S. Kさん、R. Yさん、H. Mさん、Y. Yさん

6月の活動日誌

6日-会報「なごみ」発行・編集会議・認知症疾患医療センター勉強会、7日-事務局会議、13日-役員会・第5回認知症のひろば準備委員会、14日-ミニサロン、21日-東区高齢者のつどい(大野)、22日-認知症のひろば・北海道ボランティア市民活動センター運営委員会出席(大内)、27日-札幌市社会福祉協議会評議員会出席(大野)、28日-札幌市認知症支援事業推進委員会出席(大内)

井戸端サロン7月 ～令和5年度認知症のひろば『相談のひろば』より～



『相談のひろば』では10件のご相談をいただきました。

賛助団体・個人会員、また開催趣旨にご賛同の皆さまからご協力をいただきました。
内容は多岐に渡り、介護だけでなく、薬や相続、住まい等の様々な内容の相談に対応することができました。「相談できて良かった！」とのお声もありました。
当日の相談の一つをご紹介します。



入院中のご主人について、病院からは施設入所を勧められているものの、家で看たいという気持ちが募る、という奥様からのご相談です。

ご主人のご希望をよく聞くことが大切です。その上で、病院の相談員や関係者に自分たちの思いをしっかりと伝えることが大切です。遠慮は禁物。在宅で必要な情報の提供を受けることをお勧めします。そのうえで決めるのが良いでしょうと助言しました。奥様は「病院の相談員に色々相談してみる！」と笑顔になりました。