第432号　2023年（令和5年）11月　発行

なごみ

札幌認知症の人と家族の会
札幌市中央区北2条西7丁目　かでる2・7
北海道ボランティア・市民活動センター内
電話＆FAX　011－281－2969（火・水）
Email:nagomi@rainbowwin.net
https://www.sapporo-kazoku.jp/

シリーズ『札幌家族の会』が所属・参加する委員会　④
～札幌市認知症支援事業推進委員会について～

札幌家族の会では、行政や関係機関から委嘱を受けて、数名の役員が委員会に所属して活動しています。会員の皆様にそれらの活動状況をお知らせしてご理解をいただきたく、６月からシリーズでお届けしています。

◆札幌市認知症支援事業推進委員会とは

委員会の目的は「札幌市が行う若年認知症を含めた認知症の人とその家族を支援する認知症支援事業の円滑な実施及び支援のネットワーク構築のため」としています。委員には介護支援専門員・地域包括支援センター、介護予防センター、認知症介護事業所、区保健福祉課などの職員・医師・当事者の会等です。今年度はすでに2回実施され、次回の委員会も計画されているようです。認知症基本法が6月に成立し、各自治体には「認知症施策推進計画」の策定を努力義務としたこともあり、札幌市はこれまでにも増して認知症施策の推進に力をいれる姿勢であると感じています。

この委員会では、施策１－関係職員の資質向上及び医療と介護の連携強化・ネットワークの構築、施策2―認知症に対する市民理解の推進、施策３－認知症の方と家族への支援体制の整備をあげ、各種研修、事業、会議の報告など様々な現状・実践報告がされています。

◆今年度のこれまでの会議

第１回会議（６月２８日）では、①若年性認知症受け入れ状況調査（介護保険サービス事業所等へ）」 平成25年１月のアンケート結果が示され、若年認知症の方が抱えている課題について報告がありました。②札幌市認知症カフェ認証事業令和４年度アンケート結果が示され、新型コロナウイルス感染拡大の懸念から再開に至らない所が多いことから、認知症カフェ認証事業の枠を超えた活動（合同カフェ）への支援、参加者への周知活動への支援が求められていることが分かりました。

第２回会議（９月６日）の協議事項は、「札幌市の認知症医療・支援体制について」、「認知症の人が住み慣れた地域で適切な医療を受けることができているか」でした。事前に各委員にこのテーマについて現状と課題を一人5分程度の意見レジュメ提出が求められました。委員の方々からは早期診断、早期治療と言われるが事業所では医師につなげることは上手くできていない、難しい。また認知症の診断が予約なしで受診できる病院が増えてほしい（予約制で数か月先となる場合も）。訪問診療を受けてくれる医療機関が少なく適切な医療を受けることが難しいと感じる。職種を超えた情報伝達の仕組みについて等々、とてもたくさんの意見や課題が提起されました。

◆認知症疾患医療センターについて

昨年１０月５日、本委員会で「認知症疾患医療センター」についての会議資料が提示されました。当センターは全国で４９９か所設置されており、政令指定都市でないのは札幌だけです。なぜないのか疑問です。札幌家族の会として、多くの方から意見が出ているように今まさに“適切な医療、介護、福祉のネットワークの構築”が求められているところであり、このセンター設置の議論を進めていただきたいと意見を述べました。当センターが設置されることにより、課題のすべてが解決するわけではありませんが、医療、福祉・介護の重層的な連携による支援体制が求められていることについて、発言しました。これからも当事者の会としてしっかり発信していきたいと思っています。

令和５年度「認知症の人を正しく理解する研修会」
体験発表②「夫に寄り添って」　　K. Y（南区）

定年後の夫との日々

私が家族の会へ入会したのは平成２年、夫はまだ認知症の気配はありませんでした。夫は６０歳の定年を迎え、４０年働きましたので、定年後は自由に好きなことをして過ごしたいと宣言しました。１ケ月が過ぎたころ、急に息苦しさを感じて北海道循環器病院を受診し調べましたら、１分位脈が止まっていることがわかりペースメーカーを埋め込む手術をしました。その後は元気で安心していました。夫と私は４０代から始めた山登りを退職してから本格的に開始しました。私と一緒に車をフェリーに載せて富士山を見に行ったり、夫の父は硫黄島で戦死しているので、ハワイの真珠湾に行ってきました。感激して喜んでいました。

66歳で脳梗塞を発症

そんな日々をつつがなく送っていた６６歳のある朝、大リーグのテレビを見て「いちろう」と呼ぶ声が「いちるう」と聞こえ、口元からよだれが出て、即入院しました。ＩＣＵで高圧酸素をかけ、点滴を４日して「脳動脈瘤脳梗塞」と診断され水頭症の病気があることもわかりました。４４日間入院しましたが、快復して写真をとったり、山に登ったりとても元気に過ごしていました。夫は働いているときは家事は何もしませんでしたが、退職後は洗濯機のスイッチを入れ洗い終わるとハンガーにかけて干したり乾くとたたんでしまったり、間違うこともありますがせめずに、「手伝ってもらってありがとう、助かります」とお礼を言うと、満足していました。

散歩を楽しみ、家族や旅行の写真を眺めて

少しづつ認知症が進みましたが、夫は天気の良い日は２０分位一人で散歩に出かけます。朝食は向かい合って食べます。食事は食べたい物から先に食べてしまうので、食べてほしいおかずから並べます。大好きなおかずは最後に食べて満足してほしいです。子どもが生まれた時からの写真全部が５冊のファイルに納めています。また、テレビで旅行に行ったところであればすぐ写真を見て思い出して喜んでいます。

79歳で要介護1、デイサービス、ショートステイ利用

夫は７９歳の時要介護１になり、見学してデイサービスを決めました。週１回通うことになり、エアロバイク、カラオケ、麻雀を楽しみました。スケッチブックを必ず持っていき、テーブルの花やヘルパーさんの顔など描いてきました。デイサービスに通い出してすぐ、私が手術をする病気になり夫にはショートスティを利用してもらい、私は安心して入院出来ました。

83歳で前立腺ガン発症、86歳で生涯を終えるまで

８３歳の時、前立腺ガンが見つかり注射と薬で治療に専念しました。しかし、認知症の症状がすすみ、トイレを汚したりしましたが、叱らずに優しく関わりました。注意したり叱ることは認知症の人にはしないほうが良いと学んでいましたから。亡くなる８ケ月ほど前から食事の量が少なくなってきました。スプーンで食べたりおかゆ、スープ、ヨーグルト、卵かけごはん、果物の缶詰は大好きでした。尿道カテーテルをつけたので、訪問看護を週１回利用し、私が心配していた不安なことは聞いて頂き心強かったです。昨年の２月、様態が悪化し、タクシーで入院しましたが、コロナの関係で１０日間は面会も出来なくつらい毎日でした。本人は回診では「食べています、困ったことはありません」と話しますが、実際には食べることも飲み込むことも難しく、点滴は血管が細くなり難しくなっていました。「今の状態を老衰と考え延命治療をしないで点滴が無理になったら毎日面会に来てください」と言われました。

毎日の面会が許されたのは亡くなる１０日前からでした。「どうしたら夫の心に触れる事ができるか」と子どもたちと相談して昔の写真や孫の書いた手紙を読んで聞かせました。写真はとても喜んで指をさして見てくれました。娘夫婦が育てている猫の写真はとても喜びました。４月１３日、８６歳の生涯を終えました。夫と暮らした５７年は長い年月でしたが、振り返ってこの人と一緒で良かったと思います。お酒が大好きで優しい人でした。二人で同じ趣味を楽しめたことは最高の喜びでした。

11月の「つどい」ご案内

【と　き】2023年11月20日（月）13:30～15:30
【ところ】豊平区民センター　3階　第2会議室
　　札幌市豊平区平岸6条10丁目1　☎812－7181
【最寄駅】地下鉄南北線「平岸駅」あるいは「南平岸駅」、東豊線「美園駅」
【問い合わせ】家族の会事務局へ　☎281－2969（火・水）
出欠の予定をお知らせいただけると助かります。よろしくお願いします。

12月の「つどい」は南区で12月20日（水）に開催予定です。

10月のつどいは10月20日（金）東区民センターで12名の参加をいただき開催しました。「ちょこっと学習会」は会員で東区のグループホーム“ユキササの家”管理者三戸靖則さんに「グループホームについて」お話をいただきました。ご自身がグループホームで働くことになった経緯と受け入れる側のこだわりを話されました。①入居相談でご家族は施設に入れることを「かわいそう」と思う人がおられますが、他の病気と同じであると受けとめてもらっています。②迷惑をかけていないかとの心配には、私たちは支援している立場です。ご心配はいりません。③1ユニット9名の少人数の生活なので、ご本人が穏やかに安心して生活していただけるように配慮しています。④看取りを大事にしています。また、インドネシアからの人材を受け入れていますが、彼らはとても熱心に仕事に取り組んでいるとのことでした。その後の意見交換では、お二人からのご相談があり、皆さんの発言をまとめました。

父（８６歳）を介護　５０代娘

先日の研修会に参加し、つどいは初めて参加しました。

父は要介護１で一人暮らし。糖尿病で３年前から毎日インスリン注射を打っています。私は３キロほど離れたところに住み、毎日父の所に通っています。何年もケンカしながら生活しています。父は頑固で思い込みもあり、病気なんだからと判っているのですが、爆発してしまいます。一人でできることがいっぱいあります。歩けます。しゃべれます。買い物にも行けます。体を鍛えていたので元気です。優しくしてあげないと、と思いますが葛藤があります。デイサービスに行かせたいのですが、父は人と上手くコミュニケーションがとれないので行きたがりません。行って「すぐ帰る」というのではないかと心配です。訪問リハビリを始めましたが、私としては本当は１日タイプのデイサービスに行ってほしいです。

（会員から）

・施設が楽しいと思ってもらうようにするのが職員の腕の見せ所で頑張っているところです。悩んでいるご家族にはまず「見学」をお勧めします。
・デイサービスもいろいろあります。（小規模多機能居宅介護も）あきらめずにお父さんに合ったところを見つけることができるように見学・相談が大事です。
・親と子と切っても切れない関係です。一対一でなく、ケアマネさん、医師、親族の方、父親の友人など中に入ってもらい、話ができるとよいかも。
・親と子の関係は持ちつ持たれつの関係でよいと思います。お父様もあなたのことを心配しているのではないでしょうか。
・あなた自身の生活も大切にしましょう。自分の時間しっかり作りましょう。

７０歳本人

現在集合住宅に住んでいますが、上の階の住人の騒音で困っています。

（会員から）

・なかなか難しい問題ですね。
・ご本人は“騒音”と思われても、規則の範囲があると思われます。
・同じ棟で苦情は出ていないのでしょうか？
・管理会社や大家さんに中に入ってもらえませんか。
・いろんな機会を利用して、不快な状況を避けてみてはどうでしょう。

事務局だより

秋も深まり、すっかり日足が短くなりました。皆さまいかがおすごしでしょうか？
冬を迎える準備とともに、インフルエンザとコロナへの対策も忘れずに健康に過ごしましょう。

札幌家族の会ホームページの開設から７か月

札幌家族の会のホームページ、一度はご覧いただけましたか？パソコンがなくてもスマートフォンで簡単にご覧いただけます。「お知らせ」では、毎月のつどいや研修会のご案内と報告、「トピックス」では各区の介護者のつどいや認知症カフェのご案内をタイムリーに掲載しています。

☘11 月・12 月のミニサロンのお知らせ ☘

☘ と　き：11月15日（水）・12月13日（水）
☘ ところ：かでる2･7 2階 ボランティアルーム
時間は午後1:00～3:00 皆さんどうぞお越しください。 ご来訪をお待ちしています。

入会会員　T.T さん（厚別区）、Y.A さん（東区）、T.O さん（東区）

退会会員　**どうぞお元気で。**　K.K さん（中央区）、T.S さん（中央区）

ご厚志をありがとうございました。（１０月）１６，３４０円
札幌円山倶楽部様、T.O さん、K.Y さん、H.M さん、R.K さん

１０月の活動日誌

２日-札幌市歯科口腔保健推進会議出席（大野）、３日-会報「なごみ」発行・編集会議、４日-事務局会議・赤い羽根共同募金街頭活動協力（鈴木・田上・金子）、１０日-役員会、１１日-ミニサロン、１３日-札幌市地域包括支援センター運営協議会出席（安達）、１６日-清田区ケア友の会協力（鈴木）、１８日-厚別区あったまろう会協力（大野）・厚別区パネル展相談コーナー協力（安達）、２０日-つどい（東区）、２２日-西区デイサービスそらいろ協力（大内）、２３日-認知症カフェフォーラム参加（大内）、２５日-一般社団法人生命保険協会より寄贈品贈呈式、２７日-中央区ケア友の会協力（鈴木）、３０日-豊平区ケア友の会協力（下村・松前）、３１日-東区パネル展相談コーナー協力（大野・鈴木）

井戸端サロン 11 月 （認知症の人を正しく理解する研修会のアンケート結果より）

令和5年度「認知症の人を正しく理解する研修会」は、去る9月21日、札幌市介護保険課との共催で開催しました。当日参加の112名(63%)の皆さんからいただいたアンケート結果を報告します。

「**参加者**」は、現在介護中の方が 29 名（26%）、医療介護従事者が 36 名（32%）。
「**年代**」では、70 代が 31 名（28%）、80 代以上が 16 名（14%）と多く参加いただきました。
「**研修会の周知**」は、チラシを見たが 32 名（29%）、家族の会の紹介が 23 名（21%）と多く、「**研修会に初めて参加された方**」が 79 名（70%）でした。「**参加理由**」は、認知症の知識・理解を得るためが 83 名（74%）と多く、「**研修会に参加して**」理解が深まった・やや深まったと回答した方が 101 名（90%）いらっしゃいました。以下、「**自由記述の感想**」をお知らせします。

- 総合家庭医が欲しいと切に思う。往診も含め同居家族の車での同行など難しくなるだろうし、手術の必要有無など今の症状とどう向き合うべきか相談できるところがあればと思うからです。
- 認知症の方の率直な体験談を聞いたのは初めてでとても勉強になりました。認知症の方やその家族、医師がこのように風通しよく交流できる場は貴重だと思います。また参加したいです。
- 中川先生のように地域でご本人、ご家族に寄り添ってくださる先生の存在はとても心強いです。認知症ご本人の佐藤さんの気持ちを聴くことができ、「苦労もあって幸せな生活」との言葉が印象に残りました。ご主人の介護をされた吉田さんのお話は理想的で、きっとご主人も幸せな気持ちで最期の時を迎えられたのではと感じました。