



# なごみ

## 認知症を「地域で支える」～桑園での医療・ケア連携の試み～ 桑園認知症ケア研究会 通称 オレンジ桑園

代表世話人 橋本茂樹

(札幌溪仁会リハビリテーション病院 院長)

今後、超高齢社会の進展で認知症の発症は急増していきます。私たちの住んでいる桑園が認知症の方々に優しいまちになるように、認知症サポート医3人の医師が呼びかけ人となり、医師以外の多くの仲間(総勢約19名)の賛同を得て、桑園認知症ケア研究会を2022年11月に立ち上げました。その趣意は、桑園地区が認知症を持つ人との共生になるように、この研究会は自ら学び、そして地域へアプローチしていきます。これが高齢者の住みやすいまちづくりでもあり、地域包括ケアシステムの構築においてその一端をなす活動でもあると考えます。今後の活動は、認知症ボランティア育成を地域包括支援センターと協働し、令和6年度から札幌市で始まるチームオレンジの活動を後押しすることです。また、桑園の企業が認知症バリアフリー宣言をするよう働きかけを行っていくことです。認知症にやさしいまちは、障がい者や高齢者にもやさしいまちになるはずで、そのために多くのやさしい支え手を育てていきたいと思えます。是非、皆様のご協力をいただければ幸いです。



▲桑園 DCN での相談会



2023/10/9の「ラン伴」  
 札幌溪仁会リハビリテーション病院を5人で出発。市立大学前で先生・学生さんたちが加わりました。

### 活動内容

- 1) 桑園市民・民生員・CM等啓発活動  
 桑園地区認知症ケア講演会
- 2) 認知症ケア相談会  
 イオン桑園(2F)・桑園ホームマック(2F)  
 ※各所月1~2回
- 3) 桑園地区ケア会議参加
- 4) オレンジキャラバン  
 桑園小学校の生徒・家族(父母)700世帯、銀行など
- 5) 地域高齢者ニーズ調査  
 中央区老人クラブなど・市大補助金申請中
- 6) ボランティア養成  
 学生(市立大学、リハ専門学校)、市民
- 7) 認知症カフェ/ランチ
- 8) ラン伴



▲イオン桑園店での職員向けサポーター養成講座



# 介護体験 愛妻の介護

A. T (豊平区)

## 1.妻との出会い

91歳の愛妻を介護している私は87歳の老老介護で、12年を超えました。

この長期間続けられているのは、妻との出会いにあります。初対面は彼女24歳、私20歳未満で、二人の境遇が貧困家庭・中卒採用・長女、長男で弟・妹が多い等々似通っていたこともあって、親しくなりました。結婚するまでには、年齢差・家庭の事情・両親の反対等の紆余曲折もあり7年近くも掛かりました。結婚後は嫁姑の苦労などは全くなく、ダイヤモンド婚を過ぎた現在でもラブラブの生活が続いています。

## 2.認知症発症

平成23年秋妻の友人から「この頃、幸子さん元気がないね」と言われたことで、精神内科を受診すると、レビー小体型認知症との診断でした。妻は当時硬質ペン1級資格を持っていて、最大一カ月23教室の講師として、多数の生徒を指導していました。手先をよく使う人はあまり認知症にはなりにくいと思っていたので、ショック！を受けました。徐々に、幻視・物忘れの症状が進行してきて、外出すると自宅へ帰れなくなり、夜中に徘徊し警察から養護していると連絡があったことも…。

## 3.施設への入居

更に体力も衰えはじめ食事でも一人では食べられなくなり、体重も大幅に減少し始めたので、検査入院する事になりました。

結果は、医師から施設への入居を検討してみてもアドバイスがあり、娘・妹たちと相談、迷いもありましたが、介護者が倒れたら困ると言

われ決断しました。入所できたのは入院10か月後でした。その時は意思の疎通は出来なくなっており、体重32kg、車椅子の生活となっていました。病院と施設にはほぼ毎日車で通いました。

夕方に着いて、廊下を散歩・身体のマッサージを1時間、夕方5時から1時間は夕食を食べさせて帰宅する生活でした。入所時にお願いしたのは、「延命治療(胃ろう・静脈栄養注射等)はしない」でした。

## 4.在宅介護を始める

コロナ発症前年の12月、突然歩けなくなり、食事もうずかしめ食はず、更に尿も少なくなり体重も激減してきました。

そこで、新しいケアマネージャーのアドバイスを受けて、介護体制(介護室の準備・訪問医師と看護師・ヘルパー・介護器具・移動入浴)を整えました。翌年3月、施設を退所し看取り介護が始まりました。介護者は私と娘、補助者として妹たちをお願いしました。帰宅した時の体重はなんと25kg、誰もが長くても一カ月以内と思っていたところ、ところが、徐々に食事が増え始め6月には入浴ができるまでに、体重の最高は37.1kgに回復し誰もが驚きでした。

しかし、現在は眠っている時間が長く、食事も減少してきました。看取りの時期はそう遠くはないと思います。

どこに“生きていたい”という力があつたのだろうか？「私と少しでも長く一緒にいたい」という気持ちだと勝手に思っています。この3月で満4年になります。

最後は、添い寝をして天国に送りたい。そして、支援を頂いた全ての皆様に感謝を込めてお礼を申し上げます。

## 3月の「つどい」ご案内

【とき】2024年3月21日(木)13:30~15:30

【ところ】西区民センター1階 第1・2会議室

札幌市西区琴似2条7丁目1-21

JR琴似駅 徒歩約13分・地下鉄東西線 琴似駅下車 1番出口 徒歩4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。



4月の「つどい」は北区で4月22日(月)に開催予定です。

ちょこっと学習会を  
予定しています。



2月の「つどい」は2月20日(火)白石区民センターで28名の参加をいただき開催しました。

「ちょこっと学習会」は株式会社ミヤビー代表取締役川田雅弥様に「看護小規模多機能型居宅介護って何？」のテーマでお話いただきました。小規模多機能型居宅介護とは、地域密着型居宅介護サービスで要支援1・2、要介護1~5の方が利用できるサービスです。訪問・通い・宿泊・相談がひとつの場所で出来るサービスで、施設のケアマネが担当となります。また、このサービスに訪問看護のサービスを加えたのが看護小規模多機能居宅介護になります。いずれも、Plan(計画)→Do(実行)までが速く、事業所で馴染みのあるスタッフに介護してもらえるとのお話でした。

その後の語り合いでの皆さんの発言は、以下のとおりです。

### 🌸 80代母を介護 50代娘

母は要介護2で訪問看護、リハビリを週1回利用しながら、父88才がみえています。はじめ認知症と診断され、本当に？と驚きました。2年前にパーキンソン病の診断をしてくれた病院を受診しました。今のところ父は「大丈夫だ」と言っていますが、高齢なので危なっかしいところもあります。私は発達障害で入院したことがあります。母はそんな私を理解できないこともあり、怒らせてしまうこともあります。父は弱音を吐かない人です。耳が遠くなってきているし、大変だろうなあと心配です。きょうは男性の方の話が聴けて、父の思いが少しわかりました。

### 🌸 80代祖母を介護 20代孫娘

祖母は要介護1です。週1回デイサービスを利用して祖父がみっていますが、きちっとした性格なので祖母を怒ったりして、祖母が家を出てしまったこともありました。私の母が週1日様子を見に行っていて、私に心配なこと等の悩みを打ち明けてくれます。祖母は身の回り、排泄は自分で出来ているようです。私はまだ学生で、これから私の家族にどう関わっていくのが良いか、皆さんのお話を参考にしたいと思います。

### 🌸 90代妻を介護 80代夫

妻は要介護5です。小規模多機能を利用して8年3か月過ごしています。妻には100歳迄生きて欲しいと思います。私に笑顔で応

えてくれるのが最高にうれしいです。妻に「どうしたらいいの？」と問いかけ、「お母さん元気だし、私は大好きだから安心していいよ」と伝えたと、ニコニコ顔です。家族の会に私の友人も入ってくれました。「なごみ」を読んで、皆悩みながらそれぞれ解決しているんだなと思っています。家族の会はずばらしい会だと思います。

### 🌸 80代本人男

自分は6年前硬膜下血腫の手術を受けましたが、後遺症で認知症と診断されました。男は社会経験もあり、男の責任感で家族を支えなきゃと思っているので、一般的には弱音を吐きません。見栄っ張りというか、プライドがあるんです。

### 🌸 70代妻を介護 60代夫

妻は要介護3です。特養に入所しています。何を話しても不安にしてはだめだと思います。何を言っても「そだねー」と。カーリング競技で流行ったそだねー作戦です。そして笑顔で対応すると、うまくいくことが多いですよ。

### (会員から)

・傾聴の話が出ました。相手の気持ちになって、否定しないで、しっかりと受け止める姿勢が大切なようです。

・孫の立場で認知症について関心を持ち「つどい」に來られ、参加者の励みになりました。気軽に相談に來てくださいね。



三寒四温の言葉どおり寒さと温かさが入り混じる毎日ですが、皆さま体調など崩されてはいませんか。3月は年度の変わり目でもあり、変化の多い月かと思えます。どうぞご自愛ください。まだまだ寒い日が続きます。皆さまの周りに暖かで明るい春が訪れますように。

〽2024年度総会は4月18日(木) 13:30から開催

総会のご案内を同封します。

皆さまのご参加をお待ちしています。

〽札幌家族の会ホームページ開設から1年が経ちました。

40周年記念事業の一環でホームページを開設しています。

スマートフォンで簡単にご覧いただけます。



## ♣ 3月のミニサロンのお知らせ ♣

♣と き : 3月13日(水) 午後1:00~3:00

♣と ころ : かでる2・7 2階 ボランティアルーム

どうぞお越しください。

ミニサロン以外の日でも、皆さんの来訪をお待ちしています。

※4月のミニサロンはお休みです。



〽公益社団法人「認知症の人と家族の会」(通称:全国の会)入会のおすすめ

4月から札幌家族の会を通して「全国の会」に入会しませんか?

毎月会報「ぽ~れぽ~れ」が届き、認知症に関する全国の様々な動きを知ることが出来ます。

詳しくは事務局281-2969までご連絡ください。(年会費 5,000円)

〽2月の活動日誌

3日-札幌市医師会まちかど講座(大野・佐藤講師)、6日-会報「なごみ」発行・編集会議、7日-事務局会議、13日-40周年記念事業第3回実行委員会・役員会・札幌市高齢者虐待防止ネットワーク委員会(大野出席)、14日-ミニサロン、コミュニティ白石レモンカフェ(田上・島貫協力)・第2回北海道ボランティア市民活動センター運営委員会(大内出席)、竹内有美札幌市議来所、15日-手稲区ケア友の会(大内協力)、20日-つどい(白石区)、22日-厚別区認知症サポーター養成講座(米津講師)、27日-西区ケア友の会(戸谷協力)、29日-中央区ケア友の会(鈴木協力)

## 井戸端サロン3月 ~仲間からの心にとまる話をご紹介します~

### 札幌家族の会とともに歩んだ16年を振り返って

28年前の9月、札幌で同居を始めた義母は、79歳でとても元気でしっかり者でした。

80代半ばから力が落ちてきて、「アルツハイマー型認知症」と診断を受け、アリセプトを服用。

義母の診断をきっかけに、夫と私はあらためて認知症の勉強を始めました。そんな折、札幌家族の会結成20周年記念講演会で、杉山先生のお話を聞くことができ、その場で入会しました。

20年も前から悩んでいる方達の相談にのっていることを知り、傾聴の大切な事

等、学ぶことがたくさんでした。そして、義母が特養にお世話になり、私も札幌

家族の会のお手伝いができるようになり、会計を引き受けて16年たちました。

後を引き受けてくださったお二人に心から感謝しています。「認知症」に名称が変わり20年、介護に悩む方達の心の拠り所となっている大切な会です。相談できるところがある安心感が、介護者の心のゆとりになっていると思います。 Y. S

