



# なごみ



## 「新しい一年に向かって！」

会長 大野 孝

北国札幌に住む私達にとって、当たり前のように永年経験している厳しい冬の寒さですが、やはり少しずつ雪が解け、野山に若々しい新芽が顔を出してくると、気分的にも明るい気持ちになるのは嬉しいものです。

一方ではご家族の介護で日々ご苦労されている会員の皆様には本当にお疲れ様です。

さて、今年は「札幌認知症の人と家族の会」にとって40年という大きな節目の年になります。

これもひとえに諸先輩たちのご努力、関係者の皆様のご指導、さらには会員の皆様のご協力の賜物であります。

そこで、今までの歴史を振り返り、今後の活動の新たな出発点として40周年記念事業という形で、役員を中心として皆様と一緒に祝いするための企画を検討しています。詳細については改めてお知らせいたします。

一方、国において令和6年1月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。この認知症基本法の「理念」には認知症当事者や介護者(ご家族)に対して多くの施策が盛り込まれております。また、札幌市において「認知症疾患医療センター」の設置が決まりました。「札幌認知症の人と家族の会」としては、従来活動してきた「つどい」「会報なごみ」「相談」の三本柱や啓発活動の中にどのように取り込んでいくことができるか、今後の活動の中での目標として受け止め、活動展開をしていこうと考えております。

「札幌認知症の人と家族の会」は会員の皆様の「会」です。

介護等で困ったり、わからない事がありましたら、ためらうことなくご連絡ください。

ご一緒に問題解決に努めていきたいと思っております。

今年度一年、会員及び関係者の皆様のご健勝をご祈念いたしますとともに

「札幌認知症の人と家族の会」に対してご指導、ご協力をよろしくお願い申し上げます。



# 介護体験 アルツハイマー型認知症の夫に 寄り添って

松田 美智子（北区）

## 🍀 認知症発症

町内会の役員を終えた頃（平成30年）夫は75歳でした。一緒に役員をされていた方より「最近の旦那さん、怒りっぽくて様子がおかしいので、私が責任を持って脳神経外科へ連れていきますよ。」と言っていたが、後日の受診で「アルツハイマー病」と診断されて、丸6年がたちます。もの忘れも穏やかに進み、同じ事を何回も聞いてきます。

## 🍀 症状のひとつ

その後の症状が尿漏れでした。洗濯物の中に下着のシャツが脱いであり裾がオシッコの色で茶色に。もちろんパンツもズボンも濡れていたため夫に話して、泌尿器科へ連れて行きました。前立腺の病気などには問題がないと言われましたが、段々尿漏れはひどくなり紙パンツを勧めましたが、トイレで用を足す度にズボンのベルトを緩めて下げ、紙パンツまで下げなければ用が足すことが出来ない手間をととても嫌がりました。

紙パンツを利用して欲しい私の心情を夫とゆっくり話し合いました。毎日の尿漏れでズボン他下着の洗濯の大変さを伝えました。唯一リラックス出来るソファに夫と並んで座ってテレビを見ていて、夫の体やソファまで尿臭いのがもう我慢できない事を伝えました。

## 🍀 夫の気持ちに寄り添って

一番大事なことは、夫の気持ちに寄り添うことだと気が付き、「紙パンツはどうだったらいいの？」と聞くと「ズボンやパンツを下げなく

ても用が足せる様に紙パンツの前部分を切ってくれば履くよ！」と夫の前向きな気持ちに触れてホッとし、紙パンツを目の前に置いて「7~8センチ位切れば良いかな？」と。切った所から綿などが落ちない様に布当てをするなど工夫してみました。出来上がった紙パンツを夫に見てもらったら「これなら大丈夫だ」と言って履いてくれた夫に感謝しました。家族の会でいつも「怒ってはいけない。否定してはいけない」と大事なことを教えていただいたおかげです。

## 🍀 紙パンツは試行錯誤で

紙パンツの便利なところは沢山あると思います。しかし、使い方によっては逆に不快に陥ることもなります。夫の紙パンツを試行錯誤するもなかなか難しく、前部分の切り過ぎに問題があるのか？ 夫に聞いても「わからない！」の一言。時には「布パンツに戻したい！」「紙パンツは履きたくない！」と愚痴することも…。その気持ちを否定しそうになりましたが、夫の身になって見るとそれは無理だと考え、受け入れました。夫の下着の汚れ、尿臭さは、しばし黙々と洗い続ける事になると思います。

人生色々あるのだと切り替え、落ち込まず、いずれは紙おむつのお世話になる時が来るかも知れませんが、そのためにも、私自身後悔のない様、今の状況を何とか乗り越え、夫を支えていきたいと思っています。



## 4月の「つどい」ご案内

【とき】2024年4月22日(月)13:30~15:30

【ところ】北区民センター1階 会議室

札幌市北区北25条西6丁目1-1

地下鉄南北線 北24条駅(1番出口)徒歩7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。



5月の「つどい」は豊平区で5月20日(月)に開催予定です。

ちょこっと学習会テーマは  
私の手帳の活用法その2です。



3月の「つどい」は3月21日(木)西区民センターで20名の参加をいただき開催しました。

「ちょこっと学習会」は当会大内事務局長より「私の手帳の活用法」についてのお話でした。「私の手帳」は家族の会30周年を記念して作成。医療機関の受診時や救急車対応時に役立つ、家族に自分の意志・意向の伝達とコミュニケーションにも活用できること、改訂版作成の説明もあり、多くの皆さんに利用してほしいと呼びかけました。また、参加者からも手帳を使用した体験談をお話いただきました。

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。

### 🌸 90代義母を介護50才代女性

義母と同居して17年、今は要介護5です。現在、療養型医療施設を探しています。また、姉がパーキンソンや前立腺の病気のある夫を介護していてストレスが溜まっているので話を聞くことで、フォローにも努めています。

### 🌸 80代夫を介護80代妻

夫は3年前より認知症で要介護1です。長谷川式認知症スケールは今年14点でした。物忘れがあり怒りっぽく記憶と違うことを言うようになりました。自分も要支援1です。スポーツリハビリに通っています。一緒に行きたいのですが「俺は好きなようにする」と言います。酒好きで昼からビールを飲みます。受診時、医者の方の言うことには「はい」「はい」と形だけ返事をしています。

### 🌸 90代両親を介護70代娘

父は要介護1、母は要支援1です。二人ともずっと家にいて家で死にたいと言います。

昨年、西区での介護者のつどいや認知症カフェで家族の会の方の話を聞いてほっとしました。そして、入会しました。父はディサービスを利用していますが、「血圧が高いので返します」と言われたこともありました。医療機関からも受診を断られたりしたこともあり困っています。

### 🌸 80代妻を介護90代夫

妻は要介護2です。東京に住んでいましたが、認知症と分かり2年前娘のいる札幌に移りました。同居ではありません。私も札幌出身です。ディサービスの利用はしています。食事作りに一番困っています。宅配食を取ったこともありましたが、自分たちの舌に合いませんでした。良かったことは、オリーブオイルとニンニクで作ったアホエンオイルが脳内血流を良くするという東大の先生によるネット情報を見つけ、妻に飲ませたら、うそのように効いています。今は娘が近くにいてくれて安心です。

### 🌸 70代妻を介護80代夫

一昨年2月妻は生協で迷子になり、警察のお世話になりました。それで介護申請をしました。要介護2です。振り返れば、5年前から始まっていたと思います。困っていることは薬を飲んでくれない、貼り薬の拒否、ディサービスに行ってくれない、整理整頓ができない、歯磨きをしてくれない、昼寝をするせいか夜の就寝に気を遣う、食べたことを忘れるなど多々あります。子供から、怒鳴ったらダメと言われ気を付けています。

### 🌸 80代父を介護50代息子

父は病院に入っています。面会に行きますが面会時間は20分です。コミュニケーションが上手くとれなく、話をしても一方通行なのが一番辛いです。何でも話すようにしています。

### 🌸 70代妻を介護60代夫

妻を7年間自宅介護しました。一昨年特別養護老人ホームに入所しました。要介護3です。会うとニコッと笑ってくれるのが励みです。介護は知識が必要だと思います。このことは家族の会で学ばせてもらいました。

#### (会員から)

・認知症のご本人が一番混乱され、戸惑っていると思います。認知症の事を学んでみませんか？

ご本人の気持ちや想いを理解できると、介護上手になり、関係も良くなるかもしれません。

・医療機関との対応がむずかしい場合は、訪問診療サービスの利用も検討されてみてはいかがでしょうか。

・介護者も場合によっては介護申請をして、ご夫婦で介護保険サービスを上手に使いましょう。

・自宅介護で対応がむずかしい場合、小規模多機能居宅介護サービスの利用で解決する場合があります。一度ケアマネージャーさんに相談してみてもいいかもしれません。



春が少しずつですが、近づいています。皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。

新しい年度がスタートしました。4月の総会を始まりに、6月の結成40周年の記念式典・講演会で会員の皆さまとお祝いできることを役員一同とても嬉しく思っています。

## 🌸 2024年度（令和6年度）総会のご案内

と き：令和6年4月18日（木）13:30～15:00  
と ころ：かでの2. 7 10階 1050会議室  
総会終了後、皆さんと自由な懇談の時間を予定しています。  
皆さまのご参加をお待ちしています。

札幌家族の会のホームページ



<https://sapporo-kazoku.jp/>

## 🌸 結成40周年「記念式典」並びに「記念講演会」のご案内

と き：令和6年6月30日（日）13:30～15:00  
と ころ：かでの2. 7 4階 大会議室  
40周年記念事業のご案内を同封します。  
会員の皆さまからの「短いコメント」、「協賛金」のご協力をよろしくお願いします。

40周年記念事業の一環として、  
昨年2023年3月に開設しました。  
是非ご覧ください。

## 🌸 5月のミニサロンのお知らせ 🌸

🌸と き：5月8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

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。



🌸 会費納入のお願い 払込取扱票を同封しました。4月末日までに納入をお願いいたします。

🌸 ご厚志をありがとうございました。 3月 17,726円

H.Nさん、M.Yさん、O.Sさん

🌸 退会会員・・・どうぞお元気で。

F.Kさん(厚別区)、Y.Sさん(手稲区)、H.Mさん(南区)、S.Mさん(賛助個人)

## 🌸 3月の活動日誌

1日-白石区個別ケア会議(大野出席)・札幌市地域包括支援センター運営協議会(安達出席)、2日-道立女性プラザケアメン講座(2名参加)、5日-会報「なごみ」発行・編集会議、6日-事務局会議、9日-ら・せれな施設見学会(2名参加)、12日-40周年記念事業第4回実行委員会・役員会、13日-ミニサロン、14日-北区ケア友の会(飛嶋協力)、21日-つどい(西区)、25日-市社協生活整備支援体制事業(大野出席)、28日-市社協評議委員会(大野出席)

## 井戸端サロン4月 ～仲間からの心にとまる話をご紹介します～

### 札幌家族の会の歌 ♪ 家族の会って いいなあ・・・♪

メロディは「四季の歌」で、こんな替え歌を20年前に作りました。 E. S

1 家族を愛する人は ころろ清き人  
尊敬たっぷり 人情たっぷり  
支える家族の会

2 つどいで交わる人は ころろ強き人  
割り切り上手は つきあい上手  
気持ちが軽くなる

3 ぼけと向き合う人は 心深き人  
大きな心で 叱らずいたわる  
介護の基本です

4 会で働く人は 心広き人  
仲間を大事に 笑顔がいっぱい  
やすらぐ家族の会