



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

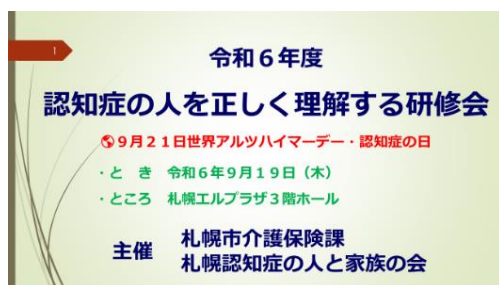
https://www.sapporo-kazoku.jp/



9月21日世界アルツハイマーデー・認知症の日

令和6年度『認知症の人を正しく理解する研修会』を開催しました

令和6年9月19日、札幌エルプラザにおいて、「認知症の人を正しく理解する研修会」を札幌市民の皆さま約270名の参加をいただき開催しました。本号は『特集号』として、講演、体験発表、懇談の概要を報告します。



▲ステージのお花とオレンジのTシャツを着たスタッフが皆さまをお迎えしました。



▲主催挨拶の札幌市 高齢保健福祉部阿部部長



▲主催挨拶の大野会長



▲講師の永田先生



▲永田先生の講演風景



▲体験発表の鈴木さん



▲永田先生と体験発表者の懇談



▲体験発表の下村さん



▲司会の大内事務局長



▲閉会挨拶の安達副会長



▲当日は5名の相談をお受けしました



▲約270名の参加者



のびのびと

講演：「認知症の本人が求めていることを知ろう」

～もっと楽に・よりよい日々を・ともに～

講師：永田 久美子 先生

認知症介護研究・研修東京センター副センター長兼研究部長

1. 今、とても大切な変わり目

これから日本も札幌市も超・超高齢社会になっていきます。認知症の人は、もう普通に身近にいる時代に、そして一人暮らしで認知症になる人が急速に増えていきます。それに対する取り組み、備えが必要になってきている今が、まさに大きな変わり目です。その背骨になる法律として、認知症基本法が今年（2024年1月）スタートしました。その中で重要な柱が、「新しい認知症観」です。今までは、認知症になったら何もわからなくなり、家族や社会にとって負担が大きい存在、そんな「古い認知症観」がずっと根深く残っています。これからの時代「認知症になっても自分らしく地域で共に力を合わせて暮らしていく」という新しい考え方へ切り換えていくことをみんなで確認していきたいと思います。

2. 今日お話ししたいこと

今日の講演テーマ「本人が求めていることを知ろう」は、認知症専門職だけでなく、ご家族や市民の方たちにも、認知症になった人が何を求めているか一緒に考え、理解を深めようという、とても大きな挑戦課題であり、全国で始まっている動きの最先端のテーマで



す。大事なのは、今日のお話をきっかけに、どうか一人で悩んだり、頑張りすぎずに、周りの人と一緒に話し合っていたいただきたい。これからできることを見つけ、一緒にやっつけていこう、小さなことでも実際にやってみよう、と動き出していたいただきたい。きっと皆さんの安心や力が出始めて、いい扉が開いていくと思います。

3. 認知症の本人が求めていること

最初から認知症の人はいません。何を本人が求めているか、本当のことは、認知症を体験しているその本人にしかわかりません。その時々本人の声を

聞き、対話しながら、声なき声（全身のサイン）をよく見て、知ろうとする人がいることが大切です。それには、そばで一緒に過ごしていないと、本人が求めていることは絶対にわかりません。本人と共に過ごしておられる家族や介護の職員は、ものすごく大事な存在です。そばにいるからこそ、本人が求めていることに気づけるのです。

①わからない、不安、誰かそばにいて

初期の頃から最後の時までわからないことだらけ、不安で怖い。頭の中がモヤモヤする、考えれば考えるほどわからなくなる、自分が消えていきそうで怖い、おろおろされていることも見られます。本人からよく聞かれる言葉は、誰かそばにいてほしい、短い時間でいいから今ここにいるよって、そばにいてだけでも、本人の安心のきっかけになります。

②私は私。これまで通り仲間がほしい

これまで通り仲間や味方が欲しい。認知症とわかった途端、みんなの私を見る目が変わり、避けていってしまう。ものすごく寂しい、孤独、死にたくなった。これは認知症が中度や重度認知症が進行した時よりも初期段階に多く聞かれる言葉です。過剰な優しさや言葉でなく、もっと大人として自然に付き合ってもらいたい。同じ体験をしている仲間、本人同士で会いたい、味方になってくれる人に早く出会いたいと思っています。

③一括りにしないで。私自身をみて

認知症の人と、一括りにされると嫌な感じがするし、勝手に枠にはめようとされるとカチンと本人を怒らせてしまいます。一人一人、歳も暮らし方も思いも違います。私自身を見てほしいということです。また、目の前にいる私がどういう人間か、これまでどんな人生を送ってきたのか、これからの時間をどう生きていきたいと願っているのか、私自身をわかってほしいよって言います。家族だからわかることを医療や介護職に伝え、話し合うことが非常に大切です。

④焦らせないで。ちょっとでいい、待って

なんてことのない1つ1つが大仕事。朝から晩まで格闘の連続です。よかれと思って周りから口出

し手出しをされると、本人が混乱します。私の頭と体の回線が繋がるのをちょっとでいい、待ってほしい。ゆっくり落ち着いてやれば、一人でやれることがいっぱいあると思っています。

⑤できないことばかり見ないで、できることを大事に

テストや質問などできないことを指摘されると悔しい、情けない。なんか言われても知らんふりして、自分を保つために必死にしのいでいます。求めているのは、できることを見つけて力づけてほしい。一緒に工夫してほしい。些細なことでも自分でやれると調子が良くなります。一步一步、一つずつ本人がやらせてほしいという点です。

⑥やりたいこと、楽しいことを聞いてほしい

困りごとなんでも言っていていいですよと言われるけど、馴染みのない人には自分の弱みなんて言えないです。困っていることばかり話していると、自分も家族もどんどん暗くなります。楽しいことを話していると体の底から元気が湧いてきます。やりたいこととか楽しみを聞いてほしいです。過去のことを問いただすのではなく、前向きにやりたいことを聞いてもらうだけで嬉しいし、自分を知らうとしてくれる人がいるとほっとします。

⑦無理、だめ、と決めつけないで

やりたいことがあったら、まずはいいねって言ってほしい。無理って決めつけしないで、どうしたらできるか、そこから一緒に工夫しようって言って、一緒に考えてほしいです。

⑧私抜きに決めないで、自分で決めたい

皆さん良かれと思って色々やってくれますが、気の進まないことはとつてもしんどいし、ストレスでどんどん悪くなっていくと思います。私は蚊帳の外、いろんな人が知らないうちに決めてしまっただけで本当に怖いんです。私の時間をどうするかは私が決めたい。難しいことはわからないけど、どっちがいいと言ってくれれば選べます。勝手に進めないで、これでいいか私に聞いてほしいです。この先ほんとにわからなくなった時、私のことをよく知る人たちがみんな話合っただけで決めてほしいです。

⑨閉じこもらず地域や自然の中で解放

家族と解放され、心を強く、希望がある、そんな日々を過ごしたいです。家の中や施設の中だけにいるとつまらない。息が詰まります。些細なことでお互いイライラして陰悪になり、楽しみがなく、閉じこもっているとダメになります。晴ればれとする時間を過ごしたい。街のことや季節のこと、出会う人、

なんてことのない中に自分を取り戻せることがあります。家族だけに頑張らせずに、家族を楽にしてほしい。

⑩話せなくなっても聞いてほしい

私の心の声を聞いてほしいという声です。変なことと言っているように見えるかもしれないけど、私なりに一生懸命なんとかしようとして、私なりのわけがあります。うまく言えない時ほど、思いは胸にいっぱい詰まっています。言葉だけじゃなくて、サインを見てほしい。私が言えなくなった時や病院や施設で暮らすようになった時に、どんな暮らしをしてきたか、何が好きで何が嫌いか、私の代わりに伝えてほしいです。

4. 新しい認知症観を一人一人が日々の中で

認知症についての考え方を「新しい認知症観」へ、日々の中で変えていく。本人だってできることがいっぱいあります。話し合ったり、共に工夫し合ったり、一緒になって、進んでいきましょう。古い認知症観だと、どんなに努力をしても空回りが続きます。本人も家族も専門職も地域の人も行政も楽になれません。例えば、子供たちが自然に認知症の人と付き合っていくことを体験的に学んで、支え合う力に伸びていっている地域もあります。新しい考え方が広がっていくと、認知症になってからも、自分の力をギリギリまで発揮しながら、いい状態を保って暮らしていくことが決して不可能ではないんです。どんな考え方を持った地域か、1つ1つの病院や施設の考え方も重要です。認知症基本法がスタートしたのをきっかけに、みんなで声を上げながら、こういう街にしていこう、一緒にやっていこうと、ぜひ皆さんたちからも声を上げて一緒に暮らしやすい札幌を作っていっていただきたいと思います。これから、新しい認知症観を足場にしながら、本人がもっと声を出せるように、家族だけで頑張らせないで、望むことを続けたいことを、一緒に叶えられるようにする。例えば、認知症の取り組みとして、バリアフリーの町を作ろうと、札幌市では掲げられているようです。ただ市、医療、介護に任せっぱなしの段階ではなくて、皆さんそれぞれの立場と一緒にやれることを見つけて、できることからチャレンジしていただきたいと思います。皆さんが、これから年をとっても、自分の底力を出して、生き生きと、いい人生を生きられるように、一緒にやってみようと言える場面を増やしていただきたいと願っています。

体験発表①「アルツハイマー型認知症の妻を支えて」 鈴木高雄(中央区)

介護の始まり

2015年夏、妻(当時67歳)の異常な物忘れが多発し、MCI(軽度認知機能障害)かな、と思いながらも、私が手助けすればなんとかなると、誰にも相談せず約3年経過しました。約束を忘れ、新しい事が覚えられず、物が無くなる、外出先で迷子、金銭管理ができない、自分の住所がわからない、支離滅裂な話、物取られ妄想など、感情も不安定となりいろいろな事件がありました。私は当初すごく悩み、苦しみ、「さっき言ったでしょ!なんでわからないの!」と大きな声を出して怒ったことも度々。当時は認知症の人への対応が全くできていなかった、知識がなかったと思います。



心身ともに疲れ、認知症状も進行しました。療養解除後ショートを約半月、残りをデイへ変更、この先を考えショート先の施設に入居の申し込み書提出。7月要介護4となりすごく迷いましたが、入居しました。現在は、食事や排泄は全介助、車椅子で立ち上がることもできません。言葉も意味不明で、訳のわからない会話になっていますが、面会に行くと笑顔がみられるので、できるだけ毎日面会に行くようにしています。姿を見て、涙することもあります。

自宅介護中心掛けていたこと

話を否定しない、いつも笑顔で「うんうん」が原則です。絶対に怒らない、強い口調で言わない、介護者の笑顔はとても重要です。危険な行動以外は本人の自由にさせ、何かしでかした時は見て見ないふりをして、後でそっと元に戻しておきます。これがすんなりとできるまで、数年掛かりました、家族の会の経験者の方からの助言があったからこそです。

介護認定申請、介護サービスの利用へ

2年後、私のかかりつけ医が偶然認知症診療医師であったのでそこで受診、アルツハイマー型認知症と診断を受けました。要介護1の認定となり、デイサービス、ショートステイを利用しました。認知症の症状が進み、汚れた下着がタンスの中などから見つかることが度々発生しました。道に迷い歩き回る行動もあり、自宅にいる間は常に目を離せない状態になりました。

介護体験から学んだこと

ポイントは、①早めの気づき、②早めの相談、③介護サービス利用、④臨機応変な対応、⑤困った時の相談先をいくつか持つ、⑥自分自身の健康や生活を大切にするなどです。介護は一人ではできません、介護者ががんばりすぎず介護サービスを利用して、息抜きストレスを分散させることが大切だと思います。介護中は本当に大変でしたが、沢山の方々に助けて頂き感謝しかありません。でもこの体験は自分を少し成長させてくれたと思います。

コロナ感染、そして妻は施設入居に

2022年5月二人コロナ感染しました。約2週間自宅にこもる生活で体調管理、失禁対応、入浴不可、下着替えができないなどで二人とも

体験発表②「姑・母・夫と共に」 下村笑子(手稲区)

姑の在宅介護で“認知症”と出会う

姑は69歳で発症しアルツハイマー型認知症でした。他人の草履を吾ものと間違えたまま帰ってきてしまいました。12年間の在宅介護を体験しました。これがきっかけで、「家族の会」と関わり今日に至っています。住み慣れたところで暮らしたいと、在宅で82歳まで介護しました。オムツ使用8年間、食事介護7年間、家族が共通の理解を持って、対応しました。

母は介護保険に助けられる

母は75歳で東区から我が家の別棟の家に越してきて、食事の提供と見守りをしていました。友達と離れ淋しい思いをしていたので、自宅開放の高齢者サロン「おしゃべりとおひるの会」

を立ち上げました。このサロンは平成2年から始めたので、34年目で今も月2回続けています。85歳の時大腿骨骨折から、車椅子の生活になり同居をすることにしました。既に姑が亡くなっていたので、母の介護に専念でき、その時介護保険制度が開始されました。要介護1でスタートし、要介護5迄12年の間に、ホームヘルプサービスと訪問入浴が主なサービス利用でケアプランの自己作成に取り組みました。母の様子はレビー小体型認知症の妄想や幻覚があり投薬の指示を受けていました。しかし、精神薬の副作用が原因かも知れないのではと医師と相



談して、服薬を中止したところ、症状が改善され、それからは落ち着いてベッドでの生活でした。さらに、自費のヘルパーもお願いして、私は「家族の会」への外出が出来ました。母（97歳）の最期の看取りを、母が望む我が家で静かに眠る様な姿で送ることが出来て良かったです。往診の医師と近所にあった訪問看護ステーションに大変お世話になりました。

夫は現在要介護2

93歳ですから当然かもしれません。今年の春まで私は全く介護の事は考えなくても大丈夫、自立で楽しく仲良く暮らしておりました。5月の連休明けから急に認知症の症状があり、慌ててかかりつけ医の受診。脳の写真を撮り、総合病院を紹介されて即入院、即手術となりました。病名は硬膜下血種ということでした。幸いに無事手術が済み、8日間の入院で完治したようで

す。しかし、記憶障害が残り、5分前の事も忘れていきます。夫の状態を正確に知るために手稲病院を受診しました。その結果「アルツハイマー型認知症」と診断されました。排泄や食事は自分でします。私は瞬間を生きる人、としてお付き合いしています。小規模多機能居宅介護を利用してデイサービスやお泊りを私の都合でプランを作り、今も「家族の会」のボランティアに出かけています。「お前の都合で俺は動かされている」と文句を言いつつも、お迎えの車に乗って出かける夫に感謝をしています。本人は「どこも悪くなく認知症ではない」といいます。介護保険のサービスに助けられている毎日です。この状態が長く続くことを願い、叱らず、優しく、楽しく、仲良く、幸せに、認知症になっても、その人らしく暮らしを続けたいと思います。私の体も劳わりつつ。

永田先生と発表者との【懇談】

（永田先生）どうしても介護している家族って一括りにされがちですが、それぞれ立場も体験も選択も工夫も違います。家族も本人も安心して暮らすためには、医療、介護も大事だけれども、そばにいる地域の人たちと繋がりが増えていくことが大事です。

（鈴木）困った時、助けてくれるのは近くの人です。遠くの親戚友人は役に立ちません。認知症の人が地域で暮らしやすい町づくり活動、地域の皆で助け合えればと思います。

（下村）私は夫が認知症になってきたことは、恥ずかしいことではないと思っています。地域の人に、やっぱりご協力をいただく「ご迷惑かけるかもしれません」と気軽に言える間柄になったらいいなと思うんです。

（永田先生）本当にものすごく大事なことを言ってくださいました。皆さんどうですか。認知症になってもお互い様ということですか。

（下村）夫はデイサービスに行きたくない。俺がいないところで決めたルールに乗せられてと不満です。どうしたらいいのでしょうか。

（永田先生）やっぱり本人が行きたいと思う、うまいストーリーをどう工夫するかです。居心地の良さ、家には勝てないけど、デイが家と近いお父さんなりの居場所としてのストー



リー作戦を立てられるかです。それはもうまさに工夫の楽しみです。大きな長い目で見、本人と家族のこれから時間を考えておく必要があると思います。認知症がかなり進んでも新しいことを学習し、覚えたり慣れていく力、結構残っています。無理と思わないで、本人は本人、家族は家族。それぞれがやっていけるような状況を作る、すごいチャレンジをされていると思います。最後に、皆さんへの応援メッセージをお聞きしたいと思います。

（鈴木）私の経験から、困った時は早く助けてと手を挙げる。これが私一番いいと思います。そうすれば必ず近所や地域に助けてくれる人が出てきます。私も札幌に住んで、困っていると云ったら、みんな助けてくれました。

（下村）介護保険はとってもいいことなので、ぜひ利用してほしいし、困った時には地域包括に連絡して、悩みを自分で抱え込まないことが大事なことだと思います。

（永田先生）ありがとうございました。今日のお話をきっかけにして、一つ一つチャレンジしていただけたらと思います。



事務局だより



秋の気配が日ごとに増してまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？

今年も「認知症の人を正しく理解する研修会」を札幌市介護保険課との共催で、無事開催することができました。ご出席の皆様ありがとうございました。今月の会報は「研修会特集号」として、2頁増・カラーで発行しました。どうぞご覧ください。

🍂 10月のつどいは10月21日（月）13：30～15：30白石区民センターで開催します。

ちょこっと学習会は「高齢者の住まい選び」を予定しています。

🍂 令和6年度「認知症のひろば」は11月14日（木）かでの2・7の5階で開催します。

来月なごみ11月号にてチラシでご案内します。



🍂 北海道認知症の人を支える家族の会「会報第75号」を同封しました。ご覧ください。

🍀 10月・11月のミニサロンのお知らせ 🍀

🍀 と き: 10月9日（水）🍀 と ころ: かでの2・7 6階620号

🍀 と き: 11月13日（水）🍀 と ころ: かでの2・7 2階 ボランティアルーム

時間はどちらも: 午後1:00～3:00 皆さんどうぞお越しください。

ミニサロン以外の日でも連絡を頂ければOK! ご来訪をお待ちしています。



🍂 9月の活動日誌

2日-北海道中国帰国者支援・交流センター講座講師（大野）・札幌市介護保険事業計画推進委員会出席（大野）、3日-会報「なごみ」発行・編集会議、4日-事務局会議・エルプラザ下見、10日-役員会・札幌市介護保険課来訪、12日-中央区第1地域包括認知症サポーターステップアップ講座講師（鈴木）、17日-研修会資料等準備、18日-研修会最終打ち合わせ、19日-「認知症の人を正しく理解する研修会」開催、20日-手稲区ケア友の会協力（中嶋）、21日-認知症の日オレンジライトアップ協力（10名）、25日-中央区第1地域包括認知症サポーターステップアップ講座講師（佐藤協力）、30日-西区第1地域包括パネル展協力（鈴木）・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 10月（認知症の人を正しく理解する研修会アンケート結果より）

令和6年度「認知症の人を正しく理解する研修会」は、去る9月19日、札幌市介護保険課との共催で開催しました。204名（78%）の皆さんからいただいたアンケートの結果を報告します。

「研修会に初めて参加された方」が134名（66%）でした。「参加理由」は、認知症の知識・理解を得るためが161名（79%）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183名（90%）おられました。以下、「自由記述の感想」を抜粋してお知らせします。

🍁 他人事と思っていたことが、いつ我身にと思いました。大切な予備知識を習得できました。

🍁 永田先生のお話から認知症の方ができないことを聞かれることに、非常に傷つくことを聞きハットさせられました。民生委員として地域の高齢者を見守る姿勢で心がけようと思いました。

🍁 永田先生のお話で認知症でも一人で暮らしていける地域づくりの話が印象的でした。そんな地域づくりを目指していきたいです。

🍁 地域で実際に暮らす認知症の方、それを支える家族の方々の話を聞き、たくさんの気づきがありました。`人を知ること、`その家族がいること、をあらためて深く考え関わって行かなければならないと感じました。