



なごみ

～認知症になっても安心して暮らせる社会を～

令和6年度『認知症のひろば』を開催しました

令和6年11月14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。

今年は、従来の4つのひろば形式から、『相談のひろば』として気軽に相談できる場、『学びのひろば』として介護体験を通して認知症の理解を深める場の2つのひろばを実施しました。

本号では、『学びのひろば』の講演を2面、『相談のひろば』の概要を4面にて報告します。

介護体験発表は1月発行の次号446号にて報告します。



『相談のひろば』では、9名の方から介護の方法や悩み、住まい等に関する相談をお受けしました。



▲ご自身やご家族のことを心配される相談をお受けしました



▲講演でお話する大野会長



▲介護体験発表の会員Mさん



▲学びのひろばには42名参加いただきました



▲講演の様子



『学びのひろば』

講演: 超高齢社会の今、認知症を克服するための知識と理解を学ぶ
札幌認知症の人と家族の会会長 大野 孝

♥ 初めに

本日の話は、私が母を介護した経験と「札幌家族の会」でのいろいろな方との相談に立ち会った経験から「認知症について少しでも参考にしてほしい」との思いでお話します。

♥ 認知症の現状と発想の転換を

現在の日本は超高齢社会で人生100年時代、厚労省の推計では2025年には65歳以上の人の5人に1人が認知症に、85歳以上では2人に1人が認知症になると言われています。ご夫妻で片方が認知症になると一方が介護者に、すべての人が認知症の当事者というのが現実です。認知症と共に付き合っていく気持ちが大切です。

♥ 認知症の基礎知識

認知症の定義は、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったりして、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、様々な障害が起こり生活をする上で支障が6ヶ月以上継続している状態と言われます。特に、認知症の人は記憶障害や認知能力の低下、判断力の低下が進んでも人間としての感情は豊かに残っています。五感(見る、聞く等)情緒(喜怒哀楽・恥ずかしさ・好き嫌い、敵一味方等)昔の記憶、体で覚えたこと等です。認知症になったら何もわからなくなるのではないので、介護者は十分理解して接することが必要です。

♥ 軽度認知障害(MCI)

最近の研究では、この段階を上手に対応することにより認知症のリスクを回避し、進行を遅らせると言われています。健康な状態と認知症の間、65歳以上の1～2割が発症すると言われ、日常生活は自立・認知症ではない、MCIから認知証へ1年で10%、5年で40%進行、MCIの状況で予防措置を講じると16～40%の割合で健康な状態へ回復すると言われています。MCIと診断されたら、正しい生活習慣で回復の可能性、食生活の改善、運動等、家族はじめ周囲の人と協力し、支えていくことが必要です。

♥ 認知症の予見、予防

過去には認知症の症状が出て、初めて本人の不安、介護者の戸惑いがありました。今はそ

の先、認知症に対する予見・予防が大事になってきています。一人一人が認知症の事を正しく理解し、ご家族が認知症になったり、ご自身が認知症になった時にどのような治療やケアを受けたいか、について認知症になる前から良く考え、話し合う機会があれば「その時」が来てもあわてたり、不安になつたりせずに済みます。

♥ 早期発見(気づき)早期診断、早期対応

早めの対応により、条件によっては新薬での治療で、認知症の進行を遅らせたり、緩和出来る可能性もあります。また、早めの診断により、介護認定による効果的な治療と介護サービスの有効利用につながり、何も手を打たなければ症状がどんどん進行していきます。

♥ 一人で抱え込まない

介護保険は認知症本人だけでなく、介護者のための保険です。介護者が抱え込みすぎると共倒れになり、本人にとっても不幸です。認知症の人を支える関係機関、介護保険サービス、いろいろな人の協力により、介護負担が軽減され、介護者も息抜きでき、良い介護につながります。

♥ 生活習慣を正しく、生活リズムを一定に

起床、就寝、食事、排泄等を一定時間にすることで、最初は大変ですが慣れてくると身体が覚え、介護者の時間を計画的に利用できます。

♥ 認知症本人との信頼関係を築くために

①認知症についての正しい理解、②本人の気持ちを理解する事、③笑顔で接する、ほめる、感謝、相槌、④怒らない、否定しない、失敗を指摘しない(反する対応をすると悪感情を持たれ良い介護は出来ない)、⑤本人の過去話の傾聴や趣味等の理解が信頼関係につながります。

♥ 認知症の人と共に生きるために(まとめ)

①認知症の診断で人生は終わらない、②認知症の正しい知識を身に付けよう、③介護保険・サービスの有効利用、④家族だけで抱え込まないで、⑤仲間と支援者を探そう、困った時に助けてくれる人、気楽に話せる仲間、⑥社会や地域とつながろう(講演会・ケア友の会・認知症カフェ・家族の会)、⑦ストレス発散のための息抜きをしましょう(介護者のために)。

12月の「つどい」ご案内

【とき】2024年12月20日(金) 13:30~15:30

【ところ】手稲区民センター 2階 第1・2会議室

札幌市手稲区前田1条11丁目 JR「手稲駅」下車 北口徒歩5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。よろしくお願いします。

※1月の「つどい」は新年会のためお休みします。

ちょこっと学習会テーマは「日常生活自立支援事業」についての予定です。



11月の「つどい」は11月20日(水)南区民センターで11名の参加をいただき開催しました。「ちょこっと学習会」は、札幌家族の会大野会長より「一人で抱え込まず、介護保険の有効利用といろいろな人の協力を」のテーマで講話されました。前半は会長自ら出演した介護体験のテレビ動画を映写しました。後半はアルツハイマー型認知症の実母介護体験から、具体的に利用した介護保険・サービスの実例を多数紹介されました。また、多くの協力者での自宅介護のメリットや介護方法の一例として「嘘も方便」、「言葉遊び」についても説明されました。その後のいつもの語り合いでの皆さんの発言概要は、以下のとおりです。

※妻を介護 夫

初参加です。家内が5年前軽度の認知症と診断され、現在要介護2です。小規模多機能のデイサービス週4回とショートステイを利用しています。今の悩みは、家内が昔から参加していた老人クラブ会合に行くことを嫌がるようになったことです。認知症であることを公表し、老人クラブでも認知症サポーターの講習等もしていますが、やはり介護してみなければ実態はわかってもらえないかなと、悩んでいます。また、最初に診断を受けた医師はよかったのですが、数年し医師が変わると対応が投げやりで、病院は変えたくないのですが、しっかり診てくれる医師のいる病院を探しています。

※会員から

老人クラブや町内会などでの対応については本人が悪いのではなく、やはり周りの方の認知症の知識と理解がないことが一番の問題だと思います。札幌家族の会でも「認知症サポーター養成講座」を実施できます。家族の立場からの発信ができます。利用してください。

※会員から

認知症の方への対応については、多くの皆さんに理解を深めて頂きたい！家族ならではの強い願いですね。わかっていただけのように繰り返し発信していくこと必要だと思います。

※会員から

医師は、医療の専門知識も大事ですが、患者の心を言葉で治療する、穏やかに安心させることが大事といわれているようです。これができない先生も多いです。医師を選ぶときに参考にしたいと思います。

※会員から

お医者さんも本当にいろいろな方がおられます。かかりつけ医を見直してみるべき時があるかも？お医者さんの意識改革が進んでくことを願わずにはられません。

※会員から

私の場合、夫が通院していた病院が末期になるまで診てくれました。私は特別困りごとなく過ごせました。よい先生で、また看護師さんもやさしい方が多かったと思います。

※会員から

最近皆さん病院探しでは苦労されています。偶然良い先生に当たる場合もありますが、だめかなと感じたときはケアマネージャーなど地域事情に詳しい方の意見を聞いて、思い切って病院変更を判断する必要があるかと思います。

※母と同居 娘

5年前位に入会しました。11年間特養の認知症フロアで身体介護しました。介護福祉士であるので何かお役に立つことがあればと思っています。母は84才要支援(年齢相応の手間はかかってきました)また、叔母姉妹はグループホームに入りました。今日は具体的な困っている話をきけてよかったです。

※夫を看取り終えた 妻

ご近所の方から、昼夜逆転している場合どうしたらよいか？と尋ねられました。

※会員から

デイサービスなどで昼間しっかり活動すると夜寝てくれることが多いです。介護サービスの利用につなげるのが良いです。包括や介護予防センターに相談することをお勧めします。



事務局だより

雪が降ってとうとう師走です。今年一年はどんな年でしたでしょうか。

札幌家族の会は、40周年記念を皆さまとともに無事終えることができ、嬉しい一年でした。

皆さま一年の締めくくりを健康にお過ごしいただき、どうぞ良いお年をお迎えください。

令和7年『新年会』は1月23日(木) 11:00~14:00 かでる2・7の5階で開催
チラシを同封しました。会場の定員枠があります。事前のお申し込みをお願いします。

皆さまお誘い合わせのうえ、ご参加をお待ちしています。



🎁 **入会会員** どうぞよろしく。

I Mさん(賛助)、K A子さん(西区)、T Tさん(東区)、K Mさん(南区)

🎁 **退会会員** どうぞお元気で。社会福祉法人大友恵愛会様(賛助)、A Mさん(賛助)、

K Tさん(北区)、K Sさん(豊平区)、S Aさん(厚別区)、

S Yさん(白石区)、N Hさん(厚別区)

🎁 **ご厚志をありがとうございました。** (11月) 23,000円

Y Rさん、O Tさん、M Kさん、T Aさん



M. Y 様 (R6.11 逝去)

これまで会を支えてくださり
ありがとうございました

12月のミニサロンのお知らせ

・とき:12月11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です。お待ちしております。

※1月のミニサロンはお休みです。



年末年始のお知らせ



活動納め 令和6年12月25日(水)

活動初め 令和7年1月8日(水)



🎁 11月の活動日誌

5日-会報「なごみ」編集会議、6日-会報「なごみ」発行・事務局会議・中央区第2地域包括主催認知症サポーターステップアップ講座講師(中嶋協力)、8日-豊平区社協主催美園小学校認知症ステップアップ講座講師(大野・鈴木協力)、12日-役員会、13日-ミニサロン・南区ケア友の会講師(時政協力)、14日-認知症のひろば、18日・29日-手稲区認知症サポーターステップアップ講座講師(下村協力)・西区ケア友の会協力(村住)、20日-つどい(南区)・西区ケア友の会協力(下村)、26日-札幌市地域包括支援センター運営協議会(安達)、27日-白石区ケア友の会協力(田上・島貫)

井戸端サロン12月 ~令和6年度認知症のひろば『相談のひろば』より~



今年の「認知症のひろば」の『相談のひろば』では9件の相談をお受けしました。

相談の内訳は、ご自身の相談が2件、認知症・軽度認知障害と思われる夫のことで妻からの相談が4件、遠くで一人暮らしをするご兄弟の相談が2件、父親を介護する娘さんからの相談が1件でした。

相談の内容は、①物忘れや理解力の低下等への不安、②同じ話を何度も繰り返す家族にイライラして怒ってしまったことへの後悔、③薬の飲み忘れやカード・印鑑をなくした際の再発行手続きの大変さ、④両親や配偶者が様変わりして、スムーズにコミュニケーションが取れなくなるストレス、⑤離れて暮らすことへの心配等様々でした。

相談では、誰もがいずれは認知症になる可能性がある事をご自身の問題として受け止め、今後、どうしていったら良いのだろうか、と不安を吐露する方もいらっしゃいました。また、認知症の方に接する時は、「怒らない」「笑顔で優しく」等の原則をお話した上で、介護保険サービスのような周囲の人の力を借りることで、自分自身の事も大切にしてほしいとお伝えしました。

