



なごみ



「新たな年度を迎えて」

会長 大野 孝

温暖化の影響が起因しているのか、日本各地では異常気象でいろいろな災害が起こっている中、ここ札幌は例年に比べて影響も少なく、昨年の結成40年の大きな節目から心機一転、新たな未来に向けて皆様と一緒に新しい年度を迎える事が出来ましたこと、喜ばしく思います。

ここ1年余りの間に認知症に対する国の施策が新しい段階に入りました。

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」の成立・施行、「認知症施策推進基本計画」の決定、更には9月21日が「認知症の日」と制定されました。

認知症の当事者(本人・介護者)にとっては大変ご苦労の多い日々と思いますが、国の基本的施策として認知症の人の声を起点とし、認知症の人の視点に立って認知症の人や家族等と共に推進する、一方で国民一人一人が「新しい認知症観」を理解し自分事として認知症についての知識と理解を深めることが求められております。

「札幌認知症の人と家族の会」もこれらの施策を受けて役員を中心に会員の皆様の期待に応えるべく今年一年、認知症介護の基本の「ぽーれぽーれ(ゆっくり・やさしく・おだやかに)」ではありますが、活動の基本の「三本柱」を中心に「家族の会」ならではの事業を展開していく所存です。特に、最近相談に来られたり、新規に入会される方は、認知症初期の方を抱えている人の相談が多いように見受けられます。

認知症については早期対応が介護する上で一番重要です。是非「家族の会」を利用していただき、介護の一助になることが出来れば幸いです。

今年一年、会員皆様のご健勝をご祈念致しますと共に皆様の「家族の会」に対してのご支援、ご協力をお願いし、新しい事業年度のご挨拶といたします。



介護体験 超高齢両親を在宅で看取る ～父の死から想う～

N. I (豊平区)



＊「入院はしない」という父

2011年父(85才)は、腹部大動脈瘤でステントグラフト(人工血管を留置する)手術を受けました。90才になると、医師から「瘤は段々大きくなり10cmを超えています」、「何が原因で亡くなるか分からない年齢なので検査を止めませんか?」と言われました。「じゃ、止めます」と父は即決。当時は肺気腫も診断されていましたが、自分流のリハビリで母との生活は比較的穏やかに過ごしました。しかし、コロナ拡大でリハビリ散歩を中止すると、少しの動きで酸素飽和度は70%台まで低下し、暫くすると在宅酸素使用が開始となりました。父は必要性を忘れ頻回に外す時期を過ごしましたが漸く慣れてきた頃、トイレに行く途中で転倒し腰椎圧迫骨折し、ほぼ寝たきり状態となりました。「入院はしない」と本人の意向で在宅で看ることにしました。痛みを耐えながら1日10回以上のトイレは車いすでの全介助ながら3か月で歩行可能となりました。

＊ 酸素流量の調節、食事・トイレ介助が必要に

2024年1月、母が亡くなり自宅で葬儀・見送り後、父の脳から削ぎ落されるように短期記憶から中長期記憶を失い、同時に自分の状態を理解できず、私の不在時に転倒を繰り返しました。次第に状態は悪化し発熱、酸素飽和度の低下に伴い酸素流量の調節、食事介助、清拭、ポータブルトイレ介助などで30分と私は留守ができなくなりました。兄は土曜日 2、3時間ほど留守番に来ましたが必要時は近所のヘルパー事業所の自費サービスも利用しました。ヘルパーさんは父の気持ちを明るくしてくれる頼みの綱であり私の癒しでもありました。食欲はかなり低下し、誤嚥の危険性から食卓での飲食を続けていましたが8月座位保持が難しくなりベッド上での摂取となりました。プリン程度の柔らかさの物の摂取となるとどんどん痩せて「起こしてほしい～、もう駄目だ」とすぐに倒れこむ状態を繰り返し、度々あちこち痛みを訴えるようになりました。シップと内服薬とマッサージは最後まで続き、「これでいいの?」の問いには頷いていました。

＊ せん妄か認知症の症状?

「N子～N子～」と昼夜問わず一日中呼ばれました。どうしたら鎮静するか悩み医師に相談しても「薬を出しますか?」としか言葉は返ってきません。夜中も目をギラギラさせて大声で喋る父は今までと違い、私には恐怖でした。精神的な疲れはピークで、寝てくれない父に「近所迷惑、うるさい!」と怒鳴りつけていました。呼んでも答えな

っていると、部屋から聞こえた言葉は「俺どうになってしまうんだろう寂しい」でした。私は泣きました。

数日して父は大声で私の名を呼び「あそこに何かある、あれどうしたんだ?」と一点を見つめて言い続けています。自分の書の内容を見ているようでした。「何か変なところがあるの?」と聞くと「そうなんだ、あそこに墨ついていないか?」と言いました。「私でよければ後で直しておくよ」と話すと「そうか頼むな」と納得し落ち着いてくれました。「あそこに誰か来ている」と言ったこともあり、視力低下や聴力の変化(耳鳴りが虫の声や流水の音)によるものではないかと思余計なものは取り除きました。そして消えていた会社の記憶は詳細に蘇っており、部下の名前を繰り返していました。

＊ 死が近い = ラストラリー(一時的に回復し元気になる状態)の時期

その頃 SNS 検索で「ラストラリー」(中治り)を知りました。諸外国では死が間近になると脳が寿命を延ばそうとしてドパミンやセロトニンなどの物質を分泌するため一時的に元気になる現象と考えられているそうです。食欲が出たり記憶がはっきりしたりするのも納得できました。息を切らしながらも喋り続けたり、亡くなる10日前には50年も眠らせていたステレオを出し東海林太郎のLPをかけると前奏から歌い、大好きな「おーい中村君」や「箱根八里」をフルコーラスと一緒に歌い満足そうにしていた表情は忘れられません。早くに「ラストラリー」を理解していたら最後の大事な時期をもう少し穏やかに過ごせたのではないかと後悔し、そして自分がとった態度や言動がどんなに父を傷つけ寂しい思いをさせていたか自責の念に駆られます。様々な看取りの形はありますがこれで良いという形があるかは不明です。今確実に言えることは自分なりにやり切ったということだけです。



▲若き日のご両親



『3月のつどい』は清田区で開催しました



3月の「つどい」は3月21日(金)清田区役所で13名の参加をいただき開催しました。「ちょこっと学習会」は、厚別区社協日常生活自立支援事業専門員の山本様と札幌市社協自立支援員の中川様より、『日常生活自立支援事業、成年後見制度との違い』について説明いただきました。

「日常生活自立支援事業」の対象となる方は、①判断能力が不十分な人、②契約内容について判断できる力が残っている人、とありますがやや判断が難しい面もあります。サービスは、①生活支援、②金銭管理、③財産保全ですが、①②がほとんどです。専門員は市で7名が担当、実際に支援するのは、生活支援員(ボランティア)で、市の研修修了者です。利用は、相談→調査→審査→契約という流れですが、最初の相談はご本人・家族よりもケアマネさんなど福祉関係者からが多いです。日常生活自立支援事業の目指すところは、①利用者自身が行うことを支援、②金銭管理支援を通して生活基盤を図る、③自己決定の尊重、社会資源と連携した支援です。

状況によって、より権限のある「成年後見制度」に繋がります。「成年後見制度」は、家庭裁判所によって後見人が選ばれます。後見人は、弁護士や司法書士が多く、時間と費用もかかります。「日常生活自立支援事業」との大きな違いは、法律的な契約(施設入所契約や財産処分など)を行う権限や取消権(高額商品購入の取り消しなど)があることです。

「日常生活自立支援事業」を利用するうえで、様々なケースがあると思いますので、お気軽にご相談下さいとのことでした。その後の語り合いでの皆さんの発言概要は、以下のとおりです。

♀会員から

清田区とは縁がありますが、諸事情もあり会員さんが少ない状況です。ぜひ皆様のお力をいただいて、いろいろな情報を発信していきたいと思います。

♀第2地域包括支援センター職員から

家族の会の存在は、介護するご家族の支えになっていると感じています。

♀第1地域包括支援センター職員から

清田区では以前より認知症事務局として、本人や家族を支える体制づくりに、各機関、包括、予防センターなどで取り組んでいる中、最近、北野地区では地域住民で家族の会のような集まりを立ち上げています。平岡地区でも町内会長さんが検討しています。やはり家族同士で支えなくてはという風潮は少しずつできていると感じています。

♀会員から

最近、会の相談傾向として、認知症に対する初心者が多いようです。包括ではどうでしょうか？

♀第2地域包括支援センター職員から

やはり、まだ偏見や理解不足の方々、家族が認知症になった時に慌てる方は多いと感じています。

♀第1地域包括支援センター職員から

区地域ケア推進会議で、町内会長さん、民生委員さ

ん、老人クラブ会長さん等で、理解を広めていくにはどういう取組ができるだろうかと話し合いを重ねているところです。地域によっては、多世代の方への周知も大きな課題と痛感しています。

♀会員から

清田区の包括のリーフレットは、緑色で字も大きく好評です。ただ、市には全区1冊にまとめてほしいと願っています。また、会として介護予防センターとの関係も深めたいと思っています。さらに、学校向けサポーター養成講座の検討、ケア友の会には男性のみではなく女性の参加もありではと市に提案していきたいと考えています。

♀第2地域包括支援センター職員から

予防センターは、相互相談機能として包括を補完する機関であり、連携は強化しています。協力は惜しみなくしてくれると思います。また、ケア友の会は市主体ですが、既に清田区でも女性参加を進めています。

♀会員から

町内会連合会事務局の経験から、町内会末端までの情報伝達が難しいと感じています。包括の存在を住民にいかにか伝えるか、各世帯に包括リーフレットが配布されると、年代にもよりますがサービスや相談が必要になったときに有効ではと思います。予算的に厳しいかもしれませんが、繰り返しの発信を希望します。

4月のつどいご案内

【とき】 2025年4月24日(木) 14:30~15:45 総会終了後に行います。

【ところ】 かでる2・7 9階 920会議室(中央区北2条西7丁目1)

※5月の「つどい」は豊平区で5月20日(火)に開催予定です。

ちょこっと学習会はお休みします。





事務局だより



例年より早い春の気配に心浮き立つ今日この頃です。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月の認知症のひろばと続きます。会員の皆さまと活動できることを役員一同とても嬉しく思っています。

❀ 令和7年度「総会」のご案内

とき: 令和7年4月24日(木) 13:00~14:15
 ところ: かでる2.7 9階 920会議室
 皆さまのご参加をお待ちしています。

❀ 「4月のつどい」のご案内

総会終了後、同会場で行います。
 14:30~15:45の予定



❀ 令和7年度「認知症のひろば」のご案内

とき: 令和7年6月12日(木) 10:30
 ところ: かでる2.7 10階 1060会議室他
 「学びのひろば」では、北海道医療大学の山田律子先生にお話しいただきます。
 来月号のなごみにて「ちらし」を同封します。
 皆さまのご参加をお待ちしています。❀

❀ 第41回全国研究集会in北海道(全国の会主催)の体験・実践発表を募集しています

この集会は、認知症の人と家族への援助をすすめるため、毎年、全国各地で開催されています。本年は「最期まで私らしく生きたい」をテーマに令和7年10月26日(日)、札幌市内の北星学園大学C館にて開催の予定です。開催にあたり、全国の会では、体験発表のほか認知症ご本人・家族と、住み慣れた地域の人とのつながりに取り組んだ実践発表を募集していますのでご案内します。どなたでも応募できますので、是非ご検討ください。

・発表時間: 口述発表15分以内

・応募方法: 発表テーマと内容(約1,000字程度)、住所、氏名、年齢、職業や立場を明記して、メールまたは郵送で応募。選考結果は後日連絡があります。

・応募先: Eメール office@alzheim.or.jp

郵送〒0602-8222 京都市上京区晴明町 811-3 岡部ビル2F「家族の会」本部事務局全国研究集会・実践発表係

・応募締切: 令和7年6月13日(金)



❀ 4月・5月のミニサロンのお知らせ ❀

❀と き: 4月9日(水)・5月14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

脳活のための楽しい企画も準備中です。

介護を終えたB会員さんの参加もお待ちしています。



❀ 退会会員・・・どうぞお元気で。

T.Sさん(賛助)、M.Sさん(市外)、Y.Nさん(中央区)、O.Yさん(中央区)

❀ ご厚志をありがとうございました 3月 15,000円

N.Hさん、S.Oさん

❀ 3月の活動日誌

4日-会報「なごみ」発行・編集会議、5日-会報発送・事務局会議・清田区ケア友の会(島貫・田上)、11日-役員会、12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(安達)、15日-西区第1地域包括ケアラー交流会(島貫・田上)、21日-つどい(清田区)、25日-豊平区介護予防センター介護者のつどい講師(田中)、26日-北海道医療大学看護福祉学部長山田律子教授来訪、28日-札幌市社会福祉協議会評議員会(大野)

❀ 今月の井戸端サロンはお休みします。

皆さまからの心にとまるお話をお待ちしています。