



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/>



～認知症になっても安心して暮らせる社会を～

令和7年度『認知症のひろば』を開催しました

令和7年6月12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、『学びのひろば』として認知症の人の食事の支援を学ぶ場、『相談のひろば』として気軽に相談できる場の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8月発行の次号453号にて報告します。

当日の受付と会場内には、会員からのご寄付により作成した札幌家族の会“のぼり”を掲げて皆さまをお迎えしました。



▲講演いただいた山田律子先生



▲介護体験発表の会員 K さん



▲札幌家族の会
“のぼり”



▲介護の方法や悩み、施設選び、相続等に関する相談4件をお受けしました



▲学びのひろばでは42名の皆さんに参加いただきました

『学びのひろば』 講演「認知症の人の食べる喜びを支えるために」

講師：北海道医療大学看護福祉学部長・教授 山田 律子先生

はじめに

「認知症基本法」は、2023年6月に成立し、2024年1月に施行されました。認知症の人が尊厳を保ち、希望を持って暮らせる共生社会の実現が主な目的です。認知症に関する正しい知識と認知症の人への正しい理解が「新しい認知症観」の確立につながります。これは国民一人一人の責務であり、家族の会はまさにその中心的役割を担っていると思います。



介護者自身も、認知症の人にとっては「環境の一部」であることを意識する必要があります。多くの認知症の人は注意障害があるため、介護者の動きが影響して食べる動作が止まることがあります。

食べることの意味

人間にとって「食べる」という行為は、生理的な欲求を満たすだけでなく、社会文化的な営みでもあります。高齢者にとって、食べることは日々の生きがいであり、家族や友人との語らいの時間でもあります。認知症の人から、その喜びを奪わないようにする工夫が必要です。

食べるために必要なからだのしくみと加齢変化

人間の身体は、空気の通り道（気道）と食べ物の通り道（食道）が交差しています。飲み込む際には食べ物が気道に入らないように、のど（喉頭）が上がって気道にフタをするような動きをします。しかし、加齢に伴い喉頭の位置が下がるため、水のような流れの速いものとフタがうまく閉まらず、むせることがあります。むせやすくなってきた場合には、嚥下体操や食べ物の形態などに配慮することが大切です。また、加齢に伴い視覚・嗅覚・味覚などの感覚機能や、かむ力・飲み込む力が衰え、食事に影響が出てきます。特に嗅覚は、味の感じ方に直結し、鼻づまり一つでも風味がなくなおいしさを感じられないため、食事の満足度が下がります。

認知症の人の食べる喜びを支えるための環境づくり

認知症の人が「食べたくない」と言う背景には、「うまく食べられない」ことが隠れている場合があります。たとえば、スプーンの使い方がわからなくなったり、食べ物が虫に見えるなどの症状があることも。また、便秘が不快感となり、食欲を減退させることもあります。こうした状況においては、環境の工夫が非常に重要です。

静かな場所で、正しい姿勢で食事を始める準備を整えることや、使い慣れた茶碗やコップを活用することなどが、自ら食べる動作を引き出します。

飲み込みに障害がある場合には、ゼリーやプリン、豆腐のような、なめらかで飲み込みやすい食品を選ぶことが大切です。また、好物や体温と異なる温度の食べ物（冷たい・温かい）を取り入れること、一口量を調整することも効果的です。さらに、認知症のタイプや重症度に応じた支援が求められます。アルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症では、それぞれ異なる支援の視点が必要です。薬の副作用にも配慮が必要です。認知症の人の低栄養を防ぐには、副菜を意識的に取り入れたり、高たんぱくな食事を工夫したりすることが求められます。ただし、人生の最終段階では、低栄養状態になるのは自然な経過ですので、食事介助は無理をせず、食べたい物を食べただけ食べられるような支援を心がけることが重要です。

まとめ

認知症の人の「食べる喜び」を支えるためには、食べないという行動の背景にある本質的な理由を読み取ることです。認知症による食事への影響、当事者の声や視点を尊重しながら、「なぜ食べないのか」を環境も含めて見直し、「心に響く食べ物」や「これまでの食生活」など、生活の営みの歴史を丁寧に把握することが大切です。加えて、加齢に伴う身体と心の変化も視野に入れて、介護者自身も環境の一部であり、豊かな想像力と創造力を働かせ、その方に合わせて最善な環境を整えることが、認知症の人の食べる喜び、そして家族の皆さんの幸せにも繋がっていくと思っています。



『6月のつどい』は北区で開催しました



6月の「つどい」は6月20日(金)北区民センターで、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、北大生の岡垣さんと池内さんより、「学生ボランティア団体 まごのて」の紹介をしていただきました。当団体は、東・北区を中心に活動する学生主体の有償ボランティアで、高齢者の方や障害のある方に向けた生活支援サービスを行っています。活動例は、買い物代行、室内清掃、お話し相手、パソコン・スマホ補助、ゴミ出し、夏は庭作業、冬は除雪などで、毎年100件以上あります。また認知症の方のお話し相手のご依頼もあり、近々認知症サポーター養成講座にてコミュニケーション方法を学び、このようなご依頼にもできるかぎりお答えしたいとのことでした。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。

🌸 要介護2の母60代を介護 息子

先日介護認定され、ケアマネを探しているところです。入浴できなくなり、短時間のデイサービスを検討していますが、施設や病院を嫌がる傾向があり悩んでいます。いい方法があればいいのですが。

🌸 会員より

私の例ですが、子供の頃母にお風呂入らないとダメ、と言われたことを話し説明したら、デイサービスで入浴することができました。言葉遊びと称していますが、いろいろ工夫しアイデアを出してトライしてみるのも一手です。また、どうして入浴を嫌がるのか、本人に訳をよく聞いて考えてあげることも必要でしょう。意外とお湯の量、浴槽、介助の仕方、介助者など周辺環境の問題であることもあります。体調、本人の心境変化などで、突然入浴できるようになることもよくあります。無理してやっきになるより、自然な形でタイミングを待つ、またはプロに任せるとすることも必要だと思います。これは、入浴だけでなく、施設通所や紙パンツへの移行などにも応用できるかと思っています。

🌸 要介護4の90代母と妻70代を介護 息子

母そして妻がグループホームに入居、今一番辛いのは、妻がなぜここにいなきゃいけないのか、と繰り返すことです。自分も去年脳梗塞で倒れ認知症もあり、一生懸命一人で生活していますが、不安定です。要介護認定してもらえず、要支援1のままです。医者も包括も理解してくれません。

🌸 包括職員、会員から

本当の認知症ではなく、認知障害かも知れませ

ん。ご自分のことを諦めずに、周りの支援者に分かってもらうのがいいのではないでしうか。一緒に考えたいと思う方は居られると思います。やはり、誰かに少し手を差し伸べてもらう、支援者を作ることが重要なと思います。

🌸 会員から

グループホームに7年間お話し相手として通った経験から、本人が辛いだろうと思われることがあります。隠し事をしたり、親切、丁寧だけど子供扱いにすることもあります。馬鹿にされていることは認知症の人でもわかるし、ちゃんと話しをすれば分かると思います。グループホームでは、やってほしいのは生きがい、喜びではないでしょうか。結局は、介護する側が自分に都合のいいような判断しかしていないんじゃないかと思っています。だから、施設を利用するときには、必ず何力所か見学し、管理者なりと自分の言っていることをちゃんと聞いてくれるかを確認して選ぶことが大事かと思っています。

🌸 祖母と母の介護した包括職員から

祖母と母を大事にできなかったという後悔があり、その経験から福祉の世界に入り、主任ケアマネをしています。成功体験としては、施設には入れずに自宅介護していた時、リハビリを一緒にして、祖母の胃痙が取れたことです。また、介護がなかったら家族と一緒に過ごす時間はなかったらうというのが、介護の良さだと思います。自分のことをわかってくれる家族が傍にいてことはすごく幸せじゃないかと思っています。

7月のつどいご案内

【と き】 2025年7月18日(金) 13:30～15:30

【ところ】 厚別区民センター2階 視聴覚室、厚別区厚別中央1条5丁目3-14

【最寄り駅】 JR 新札幌駅、東西線新さっぽろ駅下車4番出口 徒歩4分

※ 8月の「つどい」は西区で8月20日(水)に開催予定です。

ちょこっと学習会は
「熱中症の予防と対策」
東徳洲会病院の予定





事務局だより



今年の暑さは格段に違うようです。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

いよいよ厳しい暑さが続きます。熱中症対策をしっかりと、夏を乗り切りましょう。



令和7年度「認知症の人を正しく理解する研修会」の日程が決まりました。

今からぜひご予約ください。皆様のご参加をお待ちしています。(来月号にて、チラシを同封します)

とき: 9月18日(木) 13:00～15:00 ところ: 札幌エルプラザ3階ホールで開催

テーマ「認知症との付き合い方」

講師 南 尚哉先生(北海道医療センター・認知症疾患医療センター副センター長)

入会会員...どうぞよろしくお願いします

YKさん(市外)、KYさん(中央区)、KMさん(南区)、KTさん(清田区)

退会会員... AYさん(ご逝去) これまで会をお支え下さりありがとうございました。



ご厚志をありがとうございました。 6月 50,000円

RYさん、AKさん、TOさん

「認知症のひろば」で講演いただいた山田律子先生の資料(リーフレット)があります。 参加できなかった方、ご希望の方は事務局までご連絡ください。

7月のミニサロンのお知らせ

＊とき: 7月9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。(8月のミニサロンはお休みです)



6月の活動日誌

3日-会報「なごみ」発行、介護・福祉事業者北海道・東北ブロック大会(大野参加)、4日-会報発送・事務局会議・編集会議、10日-役員会、11日-ミニサロン・札幌市社協との懇談会(大野・安達・田上・鈴木)、12日-認知症のひろば、17日-研修会打合わせのため北海道医療センター訪問(札幌市認知症担当係2名・大野・大内・米津)、19日-札幌市第3回介護保険推進委員会(大野)・ボランティアルーム運営委員会・利用者会議(米津)、20日-つどい(北区)、溪仁会評議員会(松前)、21日-プライマリケア学会学術会議(佐藤・鈴木発表、大野・安達・米津参加)、22日-あんしん住まいサポロ認知症サポーター養成講座(担当:松前・戸谷・鈴木・中嶋)、24日-清田区第1包括平岡地区「認知症の方を介護する家族の会」(島貫参加)、26日-中央区第3包括「認知症ステップアップ講座」(島貫協力)、27日-拓北・あいの里地区民児協認知症サポーター養成講座(担当:安達・田上・島貫・大内)

井戸端サロン7月 ～令和7年度「認知症のひろば一相談のひろば」より～

当日の相談は4件。内容は、①財産管理について、②退院後の妻の介護施設について、同時に経済的な事も含めて自身の気持ちの整理の仕方について、③介護保険のサービス形態の変更とともに母親の妄想や様々な言動等の対応の限界を感じていることについて、④在宅で生活している要介護の両親について住み替えも考えているとの相談でした。

相談に対して、相続等に詳しい行政書士からの助言、また私たちが当事者として経験した事、聞き、学んだ情報をお伝えし、一緒に考えました。

自分一人で悩まず、抱え込まない、まずは言葉に発する事が大切です。答えは、皆同じではなく、そして一つではありません。「何度でもお聞きします」とお伝えしました。相談者からは、『結論は出たわけではないが方向性が何となく見つかったような気がします。』『考えてもいなかった色々な話が聞けました』という感想をいただきました。

