



# なごみ

今月号からシリーズ「身近な支援者・第2弾」をスタートします。

## シリーズ「身近な支援者・第2弾」①

～始めるにあたって～

「一人で悩んでいませんか？ 抱え込んでいませんか？ 一緒に考えましょう！」これは札幌認知症の人と家族の会のリーフレットの始めに書かれている言葉です。皆様に身近に相談できる場や人がたくさんいることを知っていただききたいと思います。住み慣れた地域で安心してその人らし生活を継続するためのいろいろな制度ができ、多様な取り組みがあります。様々な方に執筆をお願いして、身近な支援者がいることを改めて感じていただければと思います。



### ●身近な支援者を知ることは大事です

第1弾では、地域包括支援センター、介護予防センター、民生委員・児童委員、ケアマネージャー、区役所の保健師、医師、デイサービス、ホームヘルパー、家族・親戚・友人について、5年前に会報「なごみ」でご紹介しました。

### ●認知症ご本人・家族介護者を共に支える視点を

認知症ご本人が尊厳を持ち希望をもって暮らすには、認知症ご本人への支援と支える家族介護者の生活や人生を守る支援も大事です。札幌市の「要介護(支援)認定者意向調査」(令和4年度)によると、何らかの負担を感じる家族介護者が80.5%であり、介護に対する負担感が強いことがわかります。負担に感じることは、「介護に時間がかかり自分の時間が取れない」「自分の健康管理ができない」「介護に協力してくれる人がいない」「周りの人が大変さを理解してくれない」「介護について相談できる人がいない」等と答えています。

### ●認知症のご本人と家族を支えるためには多くの支援者が必要です

支援は、介護保険などの公的サービスだけでなく、近隣や地域のNPOやボランティアなどが行う民間のサービスも使い、不足な部分を埋めていくことができます。家族もとても大切な支援者です。家族同士で話し合い、問題を解決することも大切です。また、親戚、友人も大事な支援者です。

### ●札幌家族の会も身近な支援者です

「つどい」は情報交換・交流の場、介護の悩みを語り合い、困ったことを相談できます。「会報なごみ」は認知症に関する情報を提供、介護体験を掲載しています。「相談」は同じ体験をした仲間がいて、気軽に相談できます。

次回から、身近な支援者をご紹介します。

あなたにとって身近な支援者を見つけてください。



## 『学びのひろば』 介護体験発表 母の認知症と向き合っ

A. K さん(西区)

母が突然認知症を発症したのは、昨年92歳の時でした。何をどうして良いのかわからない時、札幌家族の会と出会いました。昨年10月のことです。今日は私の失敗談を3つお話しします。

### 一つ目の失敗:一度の見学で施設を決めてしまった

母は一軒家で自立した生活を送っていましたが、85歳の時、玄関先で転倒し、肋骨を6本骨折する大怪我をして整形外科に入院しました。これをきっかけに、「絶対に施設には入りたくない」と言っていた母が、初めて弱気になり、施設探しを始めることになりました。私は姉と二人姉妹で、当時、道外に住み、仕事も抱え、時間に余裕がありませんでした。私たちは焦ったあまり、たった1回の見学で最初の施設を決めてしまったのです。見学時は、愛想の良い営業担当者が、大浴場やカラオケルームを案内してくださり、その快適さに目を奪われました。その当時、母は85歳で自立していましたので、まさか介護が必要になる、認知症になってしまうなど思っていませんでしたので、肝心のケアマネージャー、介護福祉士、施設長、看護師などの専門職の方とは面談せず、ケア体制や認知症への対応については何も確認せずに決めてしまったのです。後に、その施設では残念な出来事がたくさんあり、今、母はそちらを退所し、2軒目のサービス付き高齢者住宅で落ち着いています。この経験から、施設選びを考えている方は、たくさん施設を見学してください。そして、嫌な家族になってください。私たちはいい家族になりすぎました。これは家族の会の方からのアドバイスでしたが、施設の方がイエスカノーで答えられる質問をしてください。これはできますか。と聞いた時に、できますと返事をしてくれるところです。善処します。なるべくやってみますはバツです。私たちは、2軒目を決めるまで12か所を見学しました。そうしますと、玄関に入った途端に分かるようになってきました。

### 二つ目の失敗:母からのSOSを見逃したこと

母が次第に体調を崩し始めたのは、去年の1月からでした。夜中に眠れない、気持ち悪い、食欲がない、あなたの言ってることがよくわからないというような症状が出てきました。私はその都度、消化器内科や耳鼻科に連れて行き、点滴や検査で対

処していました。それは、本当は母からのSOSであり、認知症の兆候だったのです。思い返せば、今まで読んでいた新聞や本に目を通さなくなったり、しもの失敗、薬の管理が難しくなったり、大好きだったお風呂の回数が減ったりと、日常生活に変化が現れていました。それでもまだ私は、加齢のせいと母の異変を直視することから逃げていたのです。そして6月6日、施設から「すぐに来てほしい」と連絡がありました。そこには、幻覚・妄想・暴力といった症状の今まで私が見たことのない母の姿がありました。母は、急遽、精神科へ入院となりました。認知症、うつ病と診断され、6、7月はどうにか食事も取れました。ところが、8月に入り腰痛をきっかけに車椅子の生活になり、食事が取れなくなり、点滴と小さなゼリーだけの生活で8月から11月の4ヶ月を過ごしました。1月の時点で母の状況を真剣に捉えていたらと、今も悔やんでいます。

### 三つ目の失敗:母に不要な医療行為を受けさせるところだった

その後、母を以前いた施設の介護棟に戻すための面談を行いました。その場で「胃瘻(いろう)をしてから来てください」と言われ、私たちは胃瘻をすれば介護棟に入れるんだ。精神科から出してあげられると思いました。しかし、精神科の先生を通じて消化器内科に相談したところ、「とんでもない胃瘻なんて必要ない」と。ようやく私たちは間違いに気づきました。通常、病院対病院、病院対施設間で詳しい状況が文書等でやり取りすることは後で知りました。私たちはとんでもないことを母にするところだったのです。情報不足と知識不足の怖さを身にしみて感じました。この4月から、母は第2の住まいで落ち着いて暮らし、今では車椅子で食堂に行き、おかゆ・おかず・デザートを自力で食べられるようになっています。

### おわりに

介護は孤独でした。泣きました。私も心が折れて、カウンセリングに通ったほどです。でも、ちょっと勇気を出してみたら、支えてくれる人たちがこんなにいたのだと気づきました。この会の方々や地域包括支援センター、介護経験者の友人たちです。どうか皆さん、ひとりで抱え込まないでください。少しでも息がつける日があるように祈っています。



## 『7月のつどい』は厚別区で開催しました



7月の「つどい」は、7月18日(金)厚別区民センターで、13名の参加をいただき開催しました。「ちよこっと学習会」は、東徳洲会病院の井沼様より、「熱中症の予防と対策」について説明いただきました。熱中症の発生する場所は、一番多いのは自宅、次いで屋外、職場です。特に高齢者の半数以上は家の中です。エアコンがあるのに、風が嫌いとかでつけていない方が多いです。年齢、リスクの高い方や環境によって適切な指導が必要です。熱中症は水分が足りないのではなく、体内に熱がこもった状態です。体温を下げるために、身体は血管を拡張して発汗させます。喉の渇きがなくても水分補給、そして塩分補給も必要です。熱中症を起こしたら、涼しい所へ移動、身体を冷やし、水分補給します。この時、水を飲めない場合は救急車を呼んでください、とのことでした。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。

### 介護予防センターもみじ台職員より

当センターでは、市でも珍しい認知症予防特化型の介護予防教室を開催しています。高齢者のシニア大学みたいで、外部講師の授業やミニテスト、体操やレクリエーションもします。コンセプトとして、認知症の診断があっても、認知機能の低下があっても、介護サービスではなく本人らしく通える場所があればいいなあという思いです。ご本人や元気な方も参加されています。8割が予防に興味ある方ですが、ポスターや包括の紹介で来られる方も居られます。ただ、やはり新しいところに踏み込むのもう一步勇気がある、なかなか行けないということも多く聞くので、そこが予防センターとしても課題です。また、今後家族の会の方にも、外部講師として経験談のお話をお願いしたいと思います。

### 会員より

私は妻がアルツハイマー型認知症で約7年自宅介護後、3年前に施設に入居しました。最初の3年間はどこにも相談できませんでした。認定後介護サービス活用し、医療、福祉、家族の会など多くの方に助けていただきました。このつどいにも参加して、助言や経験談をお聞きするだけでも、随分気が晴れたと思います。その恩返しで、今会のお手伝いしています。また、住んでいる桑園地区で、「オレンジ桑園」という認知症の人に住みやすい地域作りを目的としているボランティア活動にも参加しています。毎月相談会やマンションや小学校などで認知症サポーター養成講座も開催しています。ただ、住民の皆様に広く知っていただくのは、なかなか難しいことだなあと感じています。

### 会員より

家族の会でも、今年から認知症サポーター養成講座を主催し、すでに2回実施しました。認知症とは何か、介護体験も話して、認知症の人や家族を応援しています。地域でやってみたいという人がいましたら、ぜひ声をかけていただきたいと思います。

### 会員より

私は、両親が認知症になった時、二人で暮らしていたので全然気が付きませんでした。でも、よく考えて紐解いてみると、兆候はだいぶ前からあり、介護して初めて気付きました。また、父亡き後、夫が認知症になり、1対1で大変でしたが、私の場合は妹が助けてくれました。だれにも言えずに介護しているご夫婦を見ると、本当に大変なのが見えるので、誰かに介入してもらいたいと思います。なんとかこの人を救ってあげたい。そういう思いでいつも体験をお伝えしています。

### 会員より

私は両親が認知症だということを避けていたのだと思います。二人で暮らしていけると思っていました。認定後、父が俳句の会でうまく対応できないのを見てショックを受けました。それから、認知症であることを受け止めて、ほぼ毎日両親の家に通うようにしました。ある日、母は倒れた父に長時間気付き、食事の用意をして待っていたことがありました。母はただ父が眠っていると思っていたのです。数時間後、訪問看護師が気づけてくれました。もう少し早く気づいていたら…。認知症の人にとって現実の把握がどれだけ大変なのかを、皆さんにわかっていただけたらと思っています。

## 8月のつどいご案内

【と き】 2025年8月20日(水) 13:30~15:30

【と ころ】 西区民センター1階第1.2会議室、西区琴似2条7丁目1-21

【最寄り駅】 JR 琴似駅徒歩13分、東西線琴似駅1番出口徒歩4分

※9月の「つどい」はお休みです。

ちよこっと学習会は  
「日常生活自立支援  
事業」の予定



暑さの厳しい日が続いています。皆さまいかがお過ごしでしょうか？  
こまめな水分補給、涼しい服装、休息などの熱中症対策をして暑さ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ご案内

研修会のご案内「チラシ」を同封します。  
日時：9月18日(木) 13時～15時00分(開場12:30)  
会場：札幌エルプラザ3階ホール 定員：300人  
受付：札幌市コールセンターにて先着順の受け付けとなります。  
申込期間：8月15日から9月12日までです。  
お誘いあわせのうえ皆様のご参加をお待ちしています。



🌻 お盆休み(8/13)のお知らせ

8月13日(水)はお盆のため活動をお休みします。よろしくお願いします。

🌻 かでる2.7臨時休館に伴う【活動日休止9/17(水)・9/24(水)】のお知らせ

9月17日(水)から26日(金)までの10日間、受変電設備の改修工事のため、札幌家族の会の活動拠点である「かでる2.7」が臨時休館となります。

🌻 入会会員・・・どうぞよろしくお祈りします。 K.Oさん(中央区)

✿ 9月のミニサロンのお知らせ ✿

✿と き：9月10日(水)午後1:00～3:00 ✿8月のミニサロンはお休みです。

✿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。



🌻 7月の活動日誌

1日-会報「なごみ」発行・中央区第3包括認知症ステップアップ講座(戸谷・大野)、2日-会報発送・編集会議・事務局会議、7日-北海道ボランティア市民活動センター運営委員会(米津)、8日-役員会、9日-ミニサロン・札幌市社協社会福祉大会(大野)、16日-札幌市研修会入札(大野・田上・米津)、18日-つどい(厚別区)、26日-尊厳死協会北海道支部講演(大野)、28日-南区第2包括認知症カフェ(大野)、29日-東区ケア友の会(大野・田上・島貫・砂田)、31日-南区介護者のつどい(田上・大野)

井戸端サロン8月 ～仲間からの心にとまる話をご紹介します～

札幌認知症の人と家族の会主催の「認知症サポーター養成講座」を実施しました

6月22日(日)、札幌エルプラザにて、「あんしん住まいサッポロ」相談員16名受講。  
認知症施策動向や認知症基本法、認知症の人の気持ちについての詳しい説明を受け、グループホームのエピソードや体験発表を聞いて、たくさんの気づきがありました等の感想をいただきました。



6月27日(日)、北区拓北・あいの里地区民児協の皆さん40名受講。  
親が認知症でした。親が認知症になる前に聞きたかった。今なら理解できるが、当時は私自身も追い詰められていました。体験談が参考になった。地域での対応方法を講習してほしい等の感想をいただきました。

