

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/



なごみ

シリーズ「身近な支援者・第2弾」②

地域の身近な相談窓口としての地域包括支援センター

札幌市厚別区第2地域包括支援センター

社会福祉士(オレンジコーディネーター) 高桑 明日菜



介護は、毎日の見守りやサポートが必要で、ご家族だけで抱えるのはとても大変です。

認知症の方やそのご家族が、地域で安心して暮らせるように、「地域包括支援センター」は市内に27か所設置されています。高齢者に関する相談窓口として、介護保険の申請やサービスのこと、悪質な訪問販売の被害や権利擁護などの様々な相談ごと、地域で暮らし続けるためのいろいろな課題について相談する窓口です。どうぞお気軽にご相談ください。

さて、札幌市では、2024年度より5区(厚別区、手稲区、中央区、東区、白石区)でチームオレンジ体制構築モデル事業を開始しています。前述の地域包括支援センターにオレンジコーディネーターが配置され、日々「認知症の方やご家族が住みやすい地域づくり」に取り組んでいます「チームオレンジ」について、ご紹介します。

■チームオレンジって？

認知症と思われる初期の段階から、心理面・生活面の支援として、市町村がコーディネーター(オレンジコーディネーター)を配置し、地域で把握した認知症の方の悩みやご家族の「困りごと」と、認知症サポーター(オレンジサポーター)という地域のボランティアを中心とした支援者をつなぐ仕組みです。認知症の方も、できることを生かしてチームの一員として活動しています。

■どんな活動をしているの？

・スマイルオレンジチーム(常設の拠点活動の場):認知症啓発や交流のためのパネル展示、定期的な集まり、ご家族や認知症の方との交流などを行います。認知症の方のやりたいことを聞き取り、支援できるような場所となっています。

・拠点のない個別のマッチング:認知症の方とご家族の希望に合わせ、オレンジサポーターが同行や見守り、外出のお手伝いなどを行います。

・様々な形でのチームオレンジ立ち上げ:認知症カフェや介護者の交流イベントなどに、オレンジサポーターにも参加していただき、運営のお手伝いをしていただいています。

■今回は、厚別区のチームオレンジについてご紹介させていただきます。

厚別区には二つの地域包括支援センターがあり、それぞれに配置されたオレンジコーディネーターが地域の皆さんと一緒に活動しています。区内には3つの「スマイルオレンジチーム」があり、認知症の方がやりたいことや、ご家族の希望を聞き取り、麻雀や編み物、手作業、体操や季節ごとの行事などを実施しています。この場では、認知症の方やご家族だけではなく、オレンジサポーターの方々も集まり、同じ活動を通して交流しています。参加メンバー全員にとっての、安心して過ごせる「居場所づくり」を目指しています。

そのほかにも、お話がしたいという認知症の方とオレンジサポーターをマッチングし、月に1度のお話の場を設けたり、スターバックスコーヒーさんの場所をお借りして、毎月第3火曜日に認知症カフェなどを開催しています。

…厚別区のチームオレンジ…

厚別区第1地域包括支援センター

①いこうよもみじ:第1・3月曜日

②厚たかおれんじ:毎週木曜日

厚別区第2地域包括支援センター

③和みスマイル:毎週月曜日



介護体験 「やり切った！12年間の介護」

Y,H (豊平区)

☀ 母と妻を看取って

2025年1月14日、母(正英99歳)が穏やかに息を引き取りました。あと一か月で100歳でしたのが少し心残りです。それから2か月後の3月15日、妻(朝子89歳)も穏やかに逝きました。私は悔いのない介護、愛ある介護を全うできました。札幌家族の会の皆様にはいろいろお世話になり大変感謝しております。

☀ 妻はアルツハイマー病と診断、特養入所

本当にいろいろなことがありました。妻は2013年11月にアルツハイマー病と診断されました。ちょうどその頃母を引き取り、3人の生活を始めました。母は兄が入院をすることになり、私が母を引き取ることになったのです。妻の認知症の症状が進み体重がどんどん減り34キロになり、要介護4の認定を受け、特別養護老人ホーム(以下特養)に入所しました。

☀ 母にも認知症場が現れて、特養へ入所

母もしばらくすると認知症の症状が現れ、暴れる、物を投げる、壊す、食べない、徘徊が始まり、夜間に大きな声を発し、私は睡眠がとれず困りました。この時は「家族の会」でいっぱい話を聞いてもらったことは忘れられません。とても助かりました。同じ介護の体験を持っている人たちと話すことができ、心強い思いでした。妻と母は同じ特養に入所することができ、これはとても良かったと思っています。入所に際して、医師には胃薬や延命処置はしないと伝えました。

☀ 特養スタッフとの関わりで感じたこと

私は特養では感じるいろいろなことがありますがスタッフの方に、事実や思ったことは話すように心がけました。介護現場の厳しさも感じましたが、家族が一生懸命になるとそれに応えてくれることもありました。2020年～2024年の間はコロナ感染症対策が

厳重にとられました。しかしこの間も週に3回は差し入れとガラス越しやテレビ電話を介しての面会を続けました。職員の方も大変だったとは思いますが。ちょうど一年前妻朝子の手足に拘縮が起こり、介護士が対応できずに私に対応することがありました。また同じ時母が脳梗塞を発症、身体の左側がマヒし病院に入院もしました。

☀ ようやく面会が可能になり、看取り段階に

2024年5月からは介護施設の面会が週3回の予約制になりました。9月には妻と母二人の看取りについて医師から説明がありました。そして看取りの段階になり面会が自由にできるようになりました。兄弟間で介護について相談したり、介護のいろいろな想いを共有できなかったことが、とても残念です。同じ親から生まれた兄弟ですが、おかれた状況により考え方が違ってきてしまいます。

☀ 今、介護を終えて思うこと

介護中の生活はとても忙しい毎日、大変なこともたくさんありました。やはり緊張していたのだと思います。介護をしていた12年間、私は風邪もひきませんでした。

今“介護”を終え少し寂しい気持ちもありますが、やり切ったという思いであります。これからは健康に気を付けて電動の50万円の愛車で自由な時間を楽しく過ごしたいと思っています。



▲私の愛車50万円の電動自転車



『8月のつどい』は西区で開催しました



8月の「つどい」は8月20日(水)西区民センターで、24名の参加をいただき開催しました。

「ちょこっと学習会」は、札幌市社会福祉協議会自立支援課の市川様より、「日常生活自立支援事業」について説明いただきました。この事業は、高齢や障がいのために、日常生活の判断に不安がある方が、地域で安心して暮らせるよう、社会福祉協議会がご本人との契約に基づき、福祉サービスの利用援助、金銭管理、預かりなどを中心にお手伝いします。担当は、専門員(訪問相談、契約書作成)と生活支援員(定期訪問)で、利用開始まで少し時間がかかります。利用者の約40%が認知症の方です。

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。

実母の状況、同居の娘

母は買物、調理など日常生活はまだできますが、最近認知症ではと思われる状態が多くなっています。異常なお金への執着、頻繁な物忘れ、被害妄想、幻覚などです。些細なことで激昂し物が飛んできます。馬鹿野郎などと暴言も激しいです。受診させたいので、一緒に行こうとか、健康診断とか、いろいろな方法で説得を試みっていますが、財産奪われる、認知症にされてられるなどと言って受診を激しく拒否し、連れていけません。認知症、介護や申請などの言葉にも激しく拒否反応を示します。

包括にも相談しましたが、今の状況では訪問は逆効果、嫌な印象持たれることも、まずお母様の気持ちを落ち着かせて下さいと対応してもらえませんでした。母が通院していた総合病院呼吸器内科の同行もできません。相談しましたが、認知症の診断はできないが、他の対応病院への紹介状は書きまますと言われました。親戚も理解してくれず、逆に散々怒られる始末です。どうやって病院に連れて行けばよいのでしょうか、八方塞がりです。母を救うには、また家族が共倒れしない方法があるでしょうか？

会員より

介護経験者は皆さん少なからず同じ経験があります。認知症を理解する9大法則とか、家族がたどる4つのステップなどがあります。これを学び、介護で一番大事なこと、ゆっくり・優しく・穏やかに、本人を否定しないなど、少しずつ学ぶことは良いことだと思います。

あなたが話せる場を見つける、受け入れてくれる支持者を作る、肩の力を抜いていけるようにするのも大事ではないでしょうか。包括の担当者には、家族の会に相談したことを伝えて、今後も良い関係を継続して行ってほしいです。

会員より

怒りは病気のせいと受け止め、今は無理に解ろうとしなくていいと思います。自分を追い込まないで、暫く時間をおくのもいいですよ。本人は不安で自分を守ることに必死で、それが家族への攻撃の形になっています。今は様子を見て、病院に行ける機会を待つのもいいです。病院見つけて、かかりつけ医から紹介してもらえば行けるかも知れないです。

包括職員より

今、受診は難しいかも知れません。所謂第三者の包括や福祉課の方が訪問し、お母さんと会って家族とも相談する方法もいいですが、その時が来るまでタイミングを待つ、ちょっと手放して様子を見る時期かも知れません。

お姑さんのために 近所の娘

最近認知症っぽいので、勉強のために参加しました。つどいに参加されている皆さんは気持ちの優しい人ばかりで癒されます。認知症が進行しても、いろんな人に頼って、話を聞いてもらうことで、たくさん知恵をいただける感じがしました。

要介護2の妻を介護 夫

デイサービスを週3回利用中ですが、最近食が細く、体重が減少して心配です。デイサービスでは食べているようです。また、食後に外出したが、話の内容を理解できず聞き流していますが、いいのかなという感じです。

訪問看護ステーション職員から

ご提案ですが、レシピを変えてみる、お料理を手伝ってもらう、食器を外食風に変えてみる、お膳にしてみる、横隣りで一緒に食べてみるなどの方法があります。体重減少には、高カロリー栄養補助剤、いろいろ種類がありドラッグストアで手に入ります。

9月のつどいはお休みです

令和7年度認知症の人を正しく理解する研修会(9月18日)開催のため、9月の「つどい」はお休みします。

※10月の「つどい」は白石区にて10月20日(月)に開催予定です。





今年の夏は昨年より更に暑い日が続きました。

9月に入りようやく過ごしやすくなりましたが、皆さまお変わりなく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」を札幌市との共催により実施します。

役員一同、準備をすすめています。皆さまのお越しをお待ちしています。

◆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

なごみ8月号（先月号）に本研修会ご案内「チラシ」を同封しました。
お申込みはお済みでしょうか。

- ・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付となります。
- ・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。



✿ 9月・10月ミニサロンのお知らせ ✿

✿と き：9月10日（水）・10月8日（水）午後1:00～3:00

✿ところ：かでの2・7 2階 ボランティアルーム

ミニサロン以外の日でも、皆さんの来訪をお待ちしています。



◆認知症の日・世界アルツハイマーデー（9月21日）リーフレットを同封します

9月21日は「認知症の日」「世界アルツハイマーデー」です。

認知症とともにいきいきと暮らす地域を目指して、
厚生労働省がリーフレットを発行しました。



H. S 様

（令和7年8月ご逝去）

ご冥福をお祈りいたします

◆退会会員…どうぞお元気で K.S さん（中央区）

◆かでの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「かでの2・7」が臨時休館となります。そのため、9月17日（水）・9月24日（水）の両日は活動をお休みします。緊急時の連絡は090-3117-8841（大野会長携帯）まで。

◆8月の活動日誌

5日-会報「なごみ」発行・印刷・編集会議・札幌市認知症支援事業推進委員会（大内）、6日-なごみ発送・事務局会議、12日-役員会、20日-つどい（西区）、27日-札幌市社協生活支援協議会（大野・安達）、28日-札幌市介護保険委員会市場調査部会（大野）、30日-札幌市介護保険課イベント協力（大野・安達・松前・鈴木・島貴・田上）

井戸端サロン9月 ……仲間からの心にとまる話をご紹介します……

団地内での一コマから

私は、団地内で80歳以上の一人暮らしの方の“見守り活動”をしています。

ある日、S子さんが「向かいのA子さんの姿を見ないけど」と。F子さんは「デイサービスには行っているはずよ」と言います。私も気になり、郵便受けを見るとチラシや郵便物が溜まっていました。チャイムを鳴らしドアをたたいても反応がありません。何かあってからでは大変と思い、団地の自治会長さんに電話しましたが仕事ですぐに来ることができません。A子さんの通うデイサービスに電話すると、「個人情報なので教えられません」とそっけない返事でした。それならばと、管理人さんのところに行き、市の住宅課に連絡して、身元引受人の方とようやく連絡がつかしました。結果、A子さんは2週間前から入院していることが分かりました。「入院で良かったです！」私たちの第一声でした。A子さんの件を通して、見守り活動をすすめていくうえで難しい一面を実感しました。（M. T）

