



なごみ

第455号 2025年(令和7年)10月 発行

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/



🌐9月21日世界アルツハイマーデー・認知症の日

令和7年度『認知症の人を正しく理解する研修会』を開催しました

令和7年9月18日、札幌エルプラザにおいて、「認知症の人を正しく理解する研修会」を札幌市民の皆さま約240名の参加をいただき開催しました。本号では、講演、体験発表の概要を報告します。



▲ステージのお花、札幌家族の会の「のぼり」、オレンジのTシャツを着たスタッフが皆さまをお迎えしました。



▲受付の横に置かれた「認知症になった私たちから」のメッセージ



▲主催挨拶の札幌市
高齢保健福祉部阿部部長



▲講師の南尚哉先生



▲主催挨拶の大野会長



▲体験発表の白戸さん



▲当日は10名の相談をお受けしました



▲約240名の参加者

講演「認知症とのつき合い方」

～認知症の本人・家族を支える医療と介護～

講師：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 南 尚哉先生

★認知症とは

一度正常に発達した認知機能が後天的な脳の障害によって持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態を指します。

アルツハイマー病だけではなく、様々な病気が原因となります。記憶障害は必須条件ではなく、早期には記憶が保たれている場合もあります。

★「認知症」早期発見の主な手がかり

昔のことは比較的覚えているが新しいことは覚えられない、物や人の名前が出てこない、物を置き忘れたり、しまった場所を忘れる、同じことを何度でも尋ねる、一度に2つ以上のことが考えられず、些細なことで混乱することがある、家事や仕事の段取りが悪くなる、頑固、自己中心的、人柄が変化、怒りっぽくなる。不安感などでよく眠れないと訴えることがあります。

★認知機能の障害

認知機能障害には、記憶、実行機能、注意、言語、社会的認知及び判断、精神運動速度、視覚認知又は視空間認知があります。

★認知症の有病率と将来推計

年代別の有病率は、75歳までは緩やかに増えてきますが、80歳を超えたぐらいから急激に増加します。90歳ぐらいになると64%位は認知症になると言われています。令和22年には、584万人、高齢者の約15%が認知症になると予想され、その後もどんどん増えていくと予想されています。

★認知症の原因疾患と診断

アルツハイマー型が一番多く、血管性、レビー小体型、前頭側頭型などがあります。それぞれ特徴があり、早期発見、適切な診断が大切です。認知症と鑑別すべき状態や疾患には、加齢による健忘、軽度認知障害、うつ病、薬剤影響などがあります。また、甲状腺機能低下症、ビタミンB1欠乏症など内科疾患や正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫など治療により改善が見込める疾患を決して見逃してはならず、そのためには専門医による精査が必要です。

★アルツハイマー病に対する新薬の登場

アルツハイマー型は、アミロイドタンパクの変化蓄積などで神経細胞がダメージを受け認知症になります。それを抑える抗体ができ、2つの薬剤(レカネマブ、ドナネマブ)が保険適用になりました。ただ、治す薬ではなく、病気の進行をそれぞれ数ヶ月遅らせることができ、将来的な介護の負担を軽減するのが目的で、過度に期待しない方がよいと思います。また、既存のお薬は、意欲を向上させる、興奮

性を収める、行動や精神状態の緩和させるお薬として使用されています。

★薬以外の対処法や予防

薬以外にも、運動療法や音楽療法、回想法などがあります。また、認知症の人のケアとコミュニケーションも大事で、パーソンセンタードケア、バリデーション療法、ユマニチュードなどの方法があります。認知症“ダメ”の3原則もあり、①怒らない、②ダメと言わない、③押し付けないが大事です。予防としては、バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠、社会参加、趣味や学習による脳の活性化などが効果的と言われています。

★認知症を取り巻く社会の変遷

1970年代から痴呆患者増加が社会問題化。2000年介護保険法成立、2005年改正介護保険法、地域密着型サービスが創設、2012年オレンジプラン、2015年新オレンジプランが策定。2023年に「認知症基本法」が制定されています。

★認知症疾患医療センター

2024年4月北海道医療センター内に、札幌市の指定を受け、特に認知症の診断、身体合併症治療、新規抗体薬治療を中心とした「認知症疾患医療センター」ができました。かかりつけ医を中心としたサポート体制を作っています。

★札幌市の取り組み

札幌市では、新しい認知症観『認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる』という考え方のもと、認知症カフェ、認知症の方にもやさしいお店・事業所、チームオレンジなどが進められています。

★まとめ

新しい認知症観に基づいた接し方、患者さんを中心としたケア、状況に応じたケアプランが必要です。直接関係する職種（医師、看護師、保健師、ヘルパーなど）の連携の重要性は言うまでもなく、地域全体で力を合わせて認知症の方及びご家族を支援する社会を目指していきましょう。



体験発表「父と母を見送って」 家族の介護から学んだこと

白戸 一秀（中央区）

★はじめに



私はこれまでの人生で2度「介護離職」を経験しました。私は50年前に北海道社会福祉協議会に入り、2000年の介護保険制度や成年後見制度も担当しました。2008年には旭川大学に移りました。これまで福祉の運動

を広めたり制度をつくったりするお話や仕事をしてきた私が、今日ははじめて自分のこと、介護の体験をお話することになり戸惑い、少し不安です。

★老親の介護をささえた相談

最初の介護離職は2015年に妻が脳出血で倒れ、右半身の麻痺になった時で、旭川大学の教員を辞めました。老親は90歳を超え、母は認知症が進み、生活全般を父が支えていました。父自身も高齢で体調に不安がありましたので、実は妻が倒れる2年程前から、札幌から旭川に通勤し、昼間は大学の仕事、夜は札幌の実家という生活をしていました。

この間、私は両親の生活を整えるために病院や介護サービスの調整に奔走して、介護支援専門員にとってもお世話になりました。この時私は、“介護は一人で抱え込んではいけない”“自分だけですべてをやろうとしてはいけない”と実感し、「相談」することが大切だと学びました。札幌家族の会の『お困りごと相談18選』を参考にしてもいいと思います。

★「老老介護」を支える介護と父の死

次の大きな転機は2018年、父が亡くなった時でした。父の葬儀の際には、特別に母の病室へ父の遺体を運び、“最後のお別れ”をさせていただきました。施設の方々のご配慮に心から感謝しています。その時すでに母は胃ろうの手術を受け、寝たきりになっていました。意思の疎通は難しくても、父が最後まで母を思い続けていたことを、母もきっとどこかで感じ取ってくれたのではないかと思います。母の介護には“母を最後まで支えたい”という父の思いがありました。思い返せば、これはまさに「老老介護」を支える介護だったと思います。

★成年後見制度と自分の将来

父の死後、母には成年後見人をつけました。私ひとりで財産管理など行うこともできましたが、裁判所の指導で弁護士が後見人に選任されました。結果として、相続の事務が円滑に進み、とても助かり

ました。他方、母の死後事務を通して「自分自身も将来に備える必要がある」と強く感じました。

後見制度には、元気なうちに自分の意思を残すことができ任意後見制度もあります。また、お金の管理だけでなく、死後の事務も支えてくれる新しい日常生活自立支援事業をつくる準備も始まっていて、社会福祉協議会などの活動に期待されています。こうした権利擁護の制度をもっと多くの人が知り、利用できることが大切だと思います。

★母との別れ、そして反省

母は2021年に亡くなりました。ちょうどコロナ禍で、最後の2年間、思うように面会できなかったことは今でも心残りです。母の介護を振り返ると、口から食事ができなくなり胃ろうの手術を選択したときには悩みました。母は長く生きましたが、予想のとおり寝たきりになり、骨粗しょう症がすすみ苦労しました。手術をしなければ死にますが、この選択が母にとって本当に幸せだったのか、もっと母の気持ちを聞ければと悔やみますが、答えは出ません。そうであれば、日頃から「自分はどうしたいのか」を考え、家族と話し合うことが大切なんだと痛感しました。札幌家族の会の『私の手帳』を使うのもいいと思います。

★社会のこれからをささえる制度に

介護保険制度が始まって25年余り、最近、制度の見直し論が盛んです。“高齢者が増えて、費用がかかりすぎる”“若い世代の保険料負担が大きくなる”など、「世代間対立」が盛んです。でも、介護保険は40歳から被保険者になって保険料を支払う一介護リスクに早く対応し予防も重視する制度です。私の父母は介護を利用しても孫の世話をしていたましたが、介護サービスは自分の生活だけでなく、家族の役割を果たすため、社会活動を維持するためにも使われる、社会連帯の制度であることをもっと評価されるべきだと思います。

★私自身のこれから

私はいま物忘れが激しくて、軽度認知障害ではないかと危ぶんでいます。“認知症になってもなんとか家庭や地域で暮らしていけないか”という気持ちです。最近、近所のおばあちゃんが間違えて我が家に上がり込んで、お互いビックリしたことがありました。その後はなんとか近所で見守っていますが、こんな調子で支え合いながら一緒に生活できる社会をつくれなにかと思っています。



事務局だより



秋の気配が日ごとに増してきました。皆様いかが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」を札幌市介護保険課との共催で、無事開催することができました。ご出席の皆様ありがとうございました。

今月の会報は「研修会」の様子を紹介しています。どうぞご覧ください。

● 10月のつどいは10月20日(月)13:30～15:30白石区民センターで開催します。

ちょこっと学習会は「日常生活自立支援事業」を予定しています

● 北海道認知症の人を支える家族の会「会報第77号」を同封しました。ご覧ください

❖ 10月・11月ミニサロンのお知らせ ❖

❖ と き : 10月8日(水)・11月12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

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。



● 入会会員・・・どうぞよろしく

Y. Kさん(中央区)、K. Kさん(豊平区)、T. Yさん(中央区)

● 退会会員・・・どうぞお元気で

H. Aさん、Y. Kさん、K. Yさん、S. Kさん、R. Yさん

● ご厚志をありがとうございました。

T. Tさん、S. Eさん、K. Yさん 42,000円



● 9月の活動日誌

1日－西区介護予防センター八軒パネル展(鈴木)、2日－会報「なごみ」発行・印刷・研修会会場下見、3日－なごみ発送・編集会議・事務局会議、8日－札幌市認知症関係者向けセミナー(大野・大内)、9日－役員会、10日－ミニサロン、16日－札幌市介護保険市民調査部会(大野)、17日－西区介護者のつどい(下村)、18日－認知症の人を正しく理解する研修会、19日－慈啓会認知症カフェ(大野)、24日－札幌市立大認知症サポーター養成講座(7名)、29日－白石区ケア友の会(大野・田上)、30日－南区藤野地区ふくまち研修会(吉田講師・大野)・札幌市地域包括支援センター運営推進会議(安達)

井戸端サロン10月 (認知症の人を正しく理解する研修会相談より)

相談コーナーでは10名の方から相談をお受けしました。相談の内訳は、認知症の方に対する対応方法、処方されている薬に対する相談、MCI(軽度認知障害)やレカネマブ(認知症の進行を抑制する新しい薬)について、法律・不動産関係の相談、施設への不満や経済的な不安、介護者のストレスについて等、ご相談がありました。

相談の内容は①一人暮らしの母親の物忘れが多くなり、掃除ができない、冷蔵庫には同じものが多数、②中度認知症の義母と同居生活している孫が認知症の進行に伴う不安と困惑状況、③認知症状のある母親の受診に父親が反対、姉弟はいるが介護は全て自分に担わされて大変、④レビー小体型認知症の症状に加えアルツハイマー型認知症の症状が重複、⑤高齢者施設に入居中の難病のある両親の今後の生活の心配など、切実なご相談でした。

行政書士の先生、医療センターの看護師さんから適切なアドバイスを頂きました。また、家族の会の相談担当者らが介護経験を生かし、具体的な対応方法について助言しました。また、認知症のご本人が 一番気づき、混乱、困惑していることを理解して対応されることが大事であることをお伝えしました。

相談者の方からは、「ちょっとすっきりしました」、「試してみようと思う」など、少し前向きな気持ちの声を頂きました。何度でも相談して、より納得のいく選択をしていただきたいと思います。

