



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/>



シリーズ「身近な支援者・第2弾」③ 地域の身近な相談窓口としての民生委員

拓北・あいの里地区民生委員児童委員協議会

民生委員・児童委員 高崎正則



■民生委員って？

民生委員は、「あなたの一番身近な相談者です」「地域に密着した奉仕者です」民生委員が相談を受ける対象者は、おかあさんのおなかの中のあかちゃんから100歳を超える高齢者まで地域で暮らされているすべての方々です。

■どんな活動をしているの？

民生委員は児童委員を兼ねています。民生委員児童委員信条の一(ひとつ)に「わたしたちは、誠意をもって、あらゆる生活上の相談に応じ、自立の援助に務めます」があります。持ち込まれる相談や通報は、妊娠、出産、子育て、児童虐待、不登校、引きこもり、地域での孤立、DV、離婚相談、障がいをもった方々の支援、健康・介護、認知症の方の支援、暮らしの困りごと、除雪、ご近所のトラブル、家族との疎遠、孤独死とありとあらゆることです。

■どのような方々が民生委員をされているの？

町内会長さんから推薦された現役の中老年、退職された方々、昨日まで家庭で専業主婦をされていた方々、地域のことを知りたい、地域に恩返しをしたい、とにかく熱意のある方々です。

■民生委員と「認知症の方と家族」、民生委員活動での失敗と後悔、反省の繰り返し

民生委員活動の中で認知症の方や認知症の方々を自宅で介護されている方々と接します。少子高齢社会のため接する機会、見かけることが大変多くなりました。私が特に気をつけているのは、おかあさんや配偶者を介護している男性介護者、介護サービスの利用に失敗した親を自宅で介護する家族を見逃さないこと。自宅で介護する家族を抱え込ませないことです。しかしながらこれまでの活動でお嫁さんから母親の排世の失敗の相談に高齢者の尊厳を配慮した対応を伝えたものの高齢者特有の加齢による症状と思い込み、その後の対応を怠った結果、実は認知症による症状で一年あまり介護施設の待機待ち、ご家族、特にお嫁さんに大変な負担をかけてしまったことや、介護サービスを拒否したおかあさんを自宅で長い間介護しているのを把握していたにもかかわらず娘さんが訪問を拒否され介護サービスに繋がらなかったこと、精神的な疾患が疑われる方から依存と訪問拒否を繰り返されて支援できないこと、私の説明不足、技術不足が原因で失敗、後悔と反省の繰り返しです。

■ひとり暮らしの認知症の方のしあわせ

最近の課題として、ひとり暮らしの認知症の方のしあわせについて考えさせられることが多くなりました。どうしたらこの方を暮らし慣れた地域で思い出深い自宅で居続けることができるのか悩む日々です。

■最後に、地域の方々がひとりでつらい状況を抱え込まないために民生委員は適切な専門機関につなぎ、専門職とともに自らも相談・支援に当たります。相談を受けた民生委員が孤立しないように、相談を抱え込まないように地域の一員であるみなさんの支援が必要です。

認知症は早期発見、早期受診、早期診断、早期治療と言われますが、私たち民生委員にとって、抱え込んでいる家族を一刻も早く見つけ、認知症介護の経験のある認知症の人と家族の会に繋げることが一番の早道であり、私たちにとって大切なつなぎ先です。

※ 北区拓北・あいの里地区人口・世帯数(令和7年1月1日現在推計) 世帯数15,549世帯 人口33,728人 高齢化率26.0%



介護体験 母が受けた介護を、必ず私が代わってお返しします

Y. K (中央区)

■私の妻は明るく活発な性格で、若い時からいろいろな習い物や趣味の教室に通い、生活を楽しんでおり、このまま楽しい老後を迎えるものと思っていましたが、80才を前にして、認知症の兆候が出始め、私の知識の無さもあって、進行を止められず、現在はグループホームでの生活をするに至っております。

明るく活発な性格の妻が何故認知症になってしまったのか、何故大人から幼稚園児のような状態に陥ってしまったのか、何故軽い段階で進行を止められなかったのか、私の無知さを嘆き後悔すると共に、決して治る事のないという、この病気の恐ろしさを実感しております。

■まず、妻の認知症の予兆が出始めたのは或る日プールから帰ってきたとき、泳いだ後、コーチからの指示が聞き取れなくて困った。次にバスで兄の家に行った時、降りるべき停留所で降りれなかった。更に買い物でお金の計算がうまく出来なかった。等々と言いだしたので、この時初めて事の重大さに気付き、耳の補聴器を買うと共に近くの脳神経病院で診察を受けたところ、アルツハイマー性の認知症との診断を受けました。

■それからは、デイサービスに通わせる等介護保険のサービスを利用しながら認知症カフェや男性介護者のつどい等にも参加し、この病の恐ろしさがだんだん分かってきました。その後、外へ出しても方向が分からなくなり、買い物も出来ず、その上ガス栓の切り忘れ等も重なり、食事の用意は私が担う事になり、そんな生活が続いていました。或る日、私が体調を崩し、肺炎と診断されました。急な事態のため妻を連れての入院となりました。妻が経験したこの環境の変化が、症状の進行を早めた一因になったものと思います。この時期に同じ医師からグループホーム入居を進められ、今年2月に入居しました。

■顧みますに、認知症患者の介護は大変なものです。2年前サ高住に入居した頃です。毎日夜になると「家に帰る」と言い張り、説得しても「一人で帰る」と言って廊下に出て行き結局自室に戻れず、他の入居者やヘルパーさんに迷惑をかけるのです。更に夜中でも私が寝付いた頃も出て行くのです。すっかり寝不足になる日が一年くらい続き、血圧も上がり体調も大変でした。しかし前述の通り、今年、グループホームに入って少し経ってから妻はすっかり変わり、私に「私は自分の事を自分で出来なくなってしまったからここで温和にしている」と言われた時、私は思わず涙ぐんでしまいました。妻は自分の状態を分かってきたのかと思います。

■私は次男であります。兄の都合もあり、家を建てた40才代から私が母と同居(母は戦争未亡人です)して面倒を見ていましたが母の面倒は全て妻に任せ妻に依存していました。母は100才で亡くなりましたがこの間病で長期に入院していた時も含め、母が亡くなるまで、妻は長期に亘り親切に世話をしてくれました。私は妻に深く感謝しています。感謝が足りないくらいです。今度は私が妻に借りを返す番になりました。

■私も今は88才で先は短いのですが、この借りを返すまでは絶対に先に逝く事は出来ません。認知症者の脳の活性化には会話を含め、人との交流が大切であると言われていいますので、私はその事からも毎週一度妻に面会に通い、話しかけるようにしています。

また、私はこれまで先に述べた肺炎を含め幾度の病気も軽い状態で回復してきました。何れも母が『私の代わりに妻を介護するように』と見守ってくれているものと信じて、この得体のしれない恐ろしい病魔に襲われ、幼児に還った可哀そうな妻を介護して行きたいと思っています。



『10月のつどい』は白石区で開催しました



つどいは、10月20日(月)白石区民センターで 21名の参加をいただき開催しました。「ちょこっと学習会」は、厚別区社会福祉協議会の佐藤様より「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、高齢や認知症、障害のため一人では日常生活を送る上で不安のある方が、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を中心に、行うものです。支援の内容は、①日常的な生活支援サービス、情報提供や手続きのお手伝い等、②金銭管理サービス、預金の払い戻しや公共料金の支払い等、③財産保全サービス、通帳などの保管等です。ご本人の自己決定を尊重し、相談、助言、情報提供と連絡調整を中心に行います。状況により成年後見制度に繋がります。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。

🌿 要介護1の妻を介護 同居の夫

妻を自宅介護中で、できるだけ妻と一緒に生活したいと思っていますが、自分が癌の通院治療中で精神的にも不安定です。今一番困っているのは、私が入院するにも妻を預かってくれるところがありません。どうすればいいかお聞きしたいです。

🌿 会員より

一緒に生活する為には介護者が健康であることが大切です。地域包括のケアマネさんなどと奥様が入所できる所や方策を相談したらどうでしょうか。

🌿 要介護5の妻を介護 80代の夫

今、寝たきりで自宅介護が難しくなり、特養ショートステイで空待ちです。これまでの経験で、介護する人、される人の信頼関係が一番大事だと思います。認知症要介護1の診断後、子供二人と家族会議、方向性や施設判断などを話し合い、決断しました。

去年要介護3でデイサービス週4回、ショートステイも契約し、自分が入院した時、助かりました。関係者とは仲良くした方が、いざという時いろいろ聞いてくれます。近所には認知症であることをオープンにして、力を借りる。一人で抱えてはだめです。

デイサービスは、何件か見学し本人が希望する所にしました。大体やることは同じですが、食事には差があります。

包括にはよく面談に行きました。積極的に足運んで聞かないと解らないし教えてくれません。認定調査時や受診するときは、症状を紙に書いて渡すのがいいです。要介護認定は先生の意見書が大きく反映します。先生の書き方によっても変わります。認知症が分かるのに3年かかりました。介護

は楽しくやるほうがいいです。施設を検討する時には退居や返金条件など契約書の内容をよく読み、基本的に経済的な面もよく考えて、施設を探すのがよいと思います。

🌿 要支援の妻を介護 夫と娘

認知症の妻が老人ホーム入居中ですが、いろいろあって、出したいです。しかし、保証人の娘と意見が合わないのです。皆さんの意見が聞きたいです。妻は娘が相談したケアマネの紹介でこのホームに入居しました。今、幻覚や幻聴で精神的に不安定ですが、すぐ入院するのは反対です。施設からは、精神科に通院してからと言われています。

🌿 会員より

私は8月まで老人ホームの介護職として働いていました。介護認定は精神科の先生の診断書の方が介護度が上がる確率が高いです。老人ホームは管理もピンキリ、何もしてくれない所もあります。お母さんの居心地が良いか悪いかは、やはり家族がゆっくり時間をかけて聞き取り、また先生と相談するのがいいかと思います。ほんとに嫌なのであれば変える必要があります。レビー小体など幻視が見える認知症の場合は、専門医に見てもらって、家族で先生に相談することもできます。

🌿 要介護3の妻を介護 80代の夫

活動的な妻が、コロナ禍と感染がきっかけで認知症を発症し進行しました。去年の暮、飲食できなくなり救急搬送されましたが、病院やクリニックなどで認知症だから治療や対応できないと度々言われ、転院などで大変な状況が続きました。今は、最初に断られた病院に入院していますが、胃瘻で話もできないし、表情もありません。今後の費用も心配です。

11月のつどいのご案内

【と き】 2025年11月20日(木)13:30~15:30

【ところ】 南区民センター2階視聴覚室、南区真駒内幸町2丁目2-1 【最寄り駅】 地下鉄真駒内駅徒歩7分

※12月の「つどい」は手稲区にて19日(金)に開催予定です。

ちょこっと学習会は
「訪問リハビリテーション」です





事務局だより



朝晩の冷え込みが増して、日没も早まってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか？

インフルエンザやコロナがまた流行って来ました。しっかり感染対策をして冬に備えましょう。

● **第41回全国研究集会 in 北海道が10月26日開催** 公益社団法人 認知症の人と家族の会主催により北海道では初めて開催されました。北星学園大学のホールが会場で「最期まで自分らしくいきたい」をテーマに、全国(北海道から沖縄)の皆さんが集まりました。基調講演、体験発表、シンポジウムと盛りだくさんのプログラムでした。会場入り口では「私の手帳」や「お困りごと相対談18選」もご紹介、販売することが出来ました。

● **入会会員** どうぞよろしく。

T. I さん(賛助個人)、T. N さん(賛助個人)、

T. Y さん(手稲区)、E. N さん(東区)、T. N さん(中央区)、H. I さん(白石区)、M. N さん(市外)

● **ご厚志をありがとうございました。** M. A さん、E. S さん、匿名1名 108,000円



K. H 様 (R7.8月ご逝去)
ご冥福をお祈りいたします

❖ 11月・12月のミニサロンのお知らせ ❖

♣ と き:11月12日(水) ♣ と ころ:かでの2・7 2階 ボランティアルーム

♣ と き:12月10日(水) ♣ と ころ:かでの2・7 2階 ボランティアルーム

時間はどちらも:午後1:00~3:00 皆さんどうぞお越しください。

ミニサロン以外の日でも連絡を頂ければ OK! ご来訪をお待ちしています。



● 10月の活動日誌



2日-札幌市高齢者虐待対応関係職員研修(田上)、6日-北区パネル展(安達)、7日-会報「なごみ」発行・印刷、8日-共同募金会街頭活動(田上・金子)、南区合同認知症カフェ(田上)、「なごみ」発送・編集会議、事務局会議、厚別第2地域包括「認知症サポーター養成講座」講師(下村)、13日-ユニバーサルフェス in チカホ(7名)、16日-キャラバンメイト研修会受講(松前・島貫)、17日-北区「認知症パネル展」(田中・安達)、20日-つどい(白石区)、22日-札幌市介護保険推進計画委員会(大野)、23日-南区「合同カフェ」(大野)、25日-札幌市社協「成年後見人研修会」(中嶋・大野)、全国代表者会議(下村・大内)、26日-全国研究集会(大野・飛嶋・下村・大内)、道支える会代表者会議(大野)、28日-手稲区ケア友の会(大内)

井戸端サロン11月 ~ ユニバーサル Fes 10月13日 参加 ~

札幌市は、誰もがつながりあう共生のまちづくりを身近に感じていただくイベント「ユニバーサル Fes」を地下歩行空間で、10月12日、13日に開催しました。当会からは認知症に関する展示ブース、相談ブースに家族の会(会長他7名)が参加しました。多くの人が行き交う中、家族の会のブースにたくさんの方が立ち寄り、展示資料を手に取り、見られたりして、気軽にお話しをしていただきました。介護者としての立場、離れて暮らす両親の心配、介護サービスの具体的な情報を知りたい、また、自分の事として認知症の不安を感じている人等、短い時間でしたが、様々なお話しを聞き、交流が出来ました。「認知症」の関心の高さを感ずると同時に、交流の場が大切で、認知症の事を、そしてお互いに理解を深める事が大事であると感じました。

▼相談コーナー

▼のぼりを立てて PR

