

第458号 2026年(令和8年)1月 発行

札幌認知症の人と家族の会



なごみ

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/>



新年明けましておめでとうございます

昨年中は多くの皆さんにご支援、ご協力をいただき心から感謝申しあげます。

会員の皆さんにおかれましては、それぞれに思いを込めて、新しい年を迎えたことだと思います。

一昨年(2024年)1月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」では、急速な高齢化で認知症は「誰でもがなり得る」とし、みんなが支え合う共生社会の実現に向けた取り組みを推進すると明記されました。施策の指針となる「基本計画」が、同年12月に閣議決定され、札幌市においては高齢者支援計画2024(高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画・認知症施策推進計画)に包括される形で策定されています。



昨年は、こうした施策の一環として、札幌認知症の人と家族の会では、札幌市の関係機関からの要請により、サポーター養成講座、フォローアップ研修、介護者のつどい等々に昨年一年を通じて協力・奔走してまいりました。

さらに、札幌認知症の人と家族の会主催による「サポーター養成講座」は、2カ所で実施することができ、とても実りのある講座になりました。今後、世代を問わず様々な方々を対象とした講座が全市に広がり、認知症理解へのさらなる拡大に繋がることを願ってやみません。

関係機関及び会員の皆さんのご支援、ご協力をいただきながら、さらに発展する会となりますよう役員一同努力をしていきたいと思いますのでどうぞよろしくお願ひ申しあげます。

札幌認知症の人と家族の会 役員一同



2025年12月9日の役員会にて



介護体験 「施設入居後の妻との T 面会を続けて」

T. S(中央区)

☆入居時はリモート面会

アルツハイマー型認知症の妻(77歳)は、10年前に発症、7年間自宅介護しました。後半4年間はデイサービスとショートステイをフル利用しましたが、22年5月コロナ感染後症状が悪化、同年8月ショートステイ利用していた特養の隣に増設された特養に入居しました。入居時は厳しい面会制限があり、最初は玄関でのガラス越し。次にパソコン画面によるリモート面会、週1回15分制限でした。それでも、会いたくて、毎週欠かさず23年4月まで面会に通いました。リモートは、とても切なくて妻もよく状況が理解できない様子で、いつも戸惑っていたように思います。

☆居室面会へ

23年5月から、施設内の廊下テーブルで、対面の面会が可能になりました。9か月ぶりに面と向かい、手を握って会話、嬉しくて思わず泣きそうになったことを思い出します。妻も笑顔を見せてくれました。6月、初めて個室の居室内で面会できるようになりましたが、頻度は2週間間隔に延びてしまいました。ただ、居室内に入れるようになったことで、介護スタッフと直接話ができるようになりました、スタッフの介護の様子、対応、態度や他の入居者の様子など、内部の状況が確認できようになったのは、とても大きな収穫だったと思います。なにしろ、それまで中がどうなっているのか、全く分からなかつたのですから。大丈夫なのかなとかなり心配していたのも事実です。

☆スタッフと顔なじみに

同年11月には週3回へ、24年1月からは一回1時間まで面会が延びました。この間もずっと制限内で欠かさず通ったので、事務部スタッフだけでなく、内部の介護スタッフや看護師とも顔なじみになり、お互いに声をかけられる

ようになりました。やはり施設のスタッフと信頼関係を築くことは、双方にとってメリットがあり、大切ではないかと思います。形式的でも会った時には、日頃のお世話の感謝の気持ちも伝えています。24年3月に同じユニット内で入居者のコロナ感染があり、約10日間面会中止(その後も時々)もありましたが、再開後は1日1時間(事前予約制、同ユニット内他の面会者との重複は不可)ですが、原則毎日できるようになりました。現在も毎日面会を行っています。

☆妻の現状

25年11月現在妻は、自力で立つことも歩行も困難で車椅子、食事、排泄など全介助です。膝が固まって、足を伸ばすことができません。食事も昨年は自力で食べられましたが、今は一口ずつスプーンで運んで食べる所以、かなり時間が掛かります。言葉もほとんど意味不明で会話としては成立せず、意思疎通もできません。自身の身体的症状や要望なども言葉にできないです。入居後の約3年間で認知症はかなり進行したかなと思います。初めて車椅子と食事介助を見たときは、私もショックを受けました。今年の始めまでは面会に行くと、自分から少し話すこともありましたが、今は言葉も少くなり、面会中に目をつむってしまうことも多くなりました。時々ですが、笑顔を見せてくれる時もあり、とても嬉しくなります。私の名前を言ってくれることはありませんが、たぶん認識はできているかなと思っています。気になっているのは、体力的にも弱ってきていて、今年に入り尿路感染症などで発熱を繰り返すようになり、今後がとても心配です。今の私にできることは、毎日面会に行くことしかないと勝手に思っています。できる限り続けていこうと思います。

※ S さんの介護体験は、これまで、第396号(令和元年10月発行)、第407号(令和3年10月発行)紙面にて報告いただき、今回は3回目の報告です。

『12月のつどい』は手稲区で開催しました

12月の「つどい」は、12月19日(金)手稲区民センターで、22名の参加をいただき開催しました。「ちょっと学習会」は、札幌東徳洲会病院の看護師赤松夏海様より「今日からできる感染対策！家庭でできる日常の習慣」について説明いただきました。この冬、注意すべき感染症として、インフルエンザ、新型コロナウイルス、感染性胃腸炎があります。予防策は、手洗い、アルコール手指消毒、マスク着用、予防接種、換気、十分な睡眠と栄養です。なお、感染性胃腸炎ウイルスは、アルコール消毒は無効なので、石鹼での手洗いと食品の加熱処理が予防策になります。ご家庭でできる感染対策の基本は手洗いですが、手洗い後にタオルを使うと細菌の繁殖と感染拡大の可能性があり、できれば家庭でもペーパータオルを使うと清潔で安心。蛇口のレバーも汚れているので、手洗い後に触れると感染することがあり、ペーパータオルで閉める、又は石鹼で洗うと衛生的ですとのことでした。いつもの語り合いでの皆さんのお話概要は、以下のとおりです。

✿ 79歳の夫を介護 妻

主人は、57歳で脳梗塞、今透析中です。食事制限があるのに、言うことを聞かず冷蔵庫を勝手に開けて食べたりします。息子も夫の味方で、私は怒ってばかりで困っています。

✿ 会員より

怒ることはわかりますが、命に関わることなので、医師や栄養士に相談し、息子さんも含めて家族みんなで理解し対応する必要あると思います。奥様の頑張りも家族にわかってもらうことも大切です。

✿ 手稲区在住のご夫婦

できるだけ外出して、いろいろ勉強のために夫婦で初めて参加しました。妻は忘れっぽいのですが、娘が辛口な対応で困っています。

✿ 会員より

やはり認知症は介護する側が勉強して、理解してあげることが大切です。娘さんにも一緒に勉強してはどうでしょうか。

✿ 包括職員より

認知症の方だけでなく、やはり外に出ることも大事です。手稲区では、関係者が集まっているお話ししたり活動したりできる「チームオレンジ」という取り組みをしていますので、ぜひご参加下さい。

✿ 夫と義母を介護 妻

認知症ではないですが、体が不自由な夫を介護して4年、近所で独居の義母が認知症ではと思われますが認定は受けていません。1・2重介護で疲れています。トイレに生ごみ詰まらせたこともあります。

✿ 会員、包括職員、施設職員より

たぶん、ご本人が一番戸惑っていると思われま

す。介護側がそれを理解してあげることが大事です。一度かかりつけ医や包括などに相談されたらどうでしょうか。包括では、認知症の診断がなくても、予防の観点で、介護サービス使うことができます。また、医師や包括などに相談する時は、普段の症状をメモしておいて渡すとスムーズに行きます。本人は第三者の前ではしっかりします。

✿ 89歳の夫を介護 妻

何度も同じことを話すことが多いです。悩みを発散できる場所がいいなと思って初めて参加しました。3年前に骨折して要介護2でしたが、その後介護サービスは受けず、ケアマネさんと繋がりも切れています。今また骨折で入院中ですが、再申請したいと思います。

✿ 会員より

ぜひ退院する前に、ケアマネを決めるなど介護について情報を得るのが良いと思います。

✿ 94歳の夫を介護 妻(会員)

要介護2で、小規模多機能居宅介護施設を利用していました。でも、職員不足で思うように活用できず、今は普通のデイサービスに行っています。長い家族の会や介護経験から、認知症の人と関わるときは、まず怒らないこと、叱らないことです。なにか間違っても静かに直してあげる、親切に優しくしてあげていれば、問題なことは少なくなります。また、要介護3、4になるとトイレの失敗が多くなります。それでも怒らず、後の始末は家族がしてあげる、恥をかかせないようにしてあげるのがいいです。症状は一人ずつ違うので、その人にあった介護を見つけるまで、相談しながらあの手この手で突破口を開いていけばいいと思います。

1月の「つどい」はお休みです

令和8年 新年会（1月22日）開催のため、1月の「つどい」はお休みします。

※2月の「つどい」は東区にて2月20日(金)に開催予定です。



事務局だより

新しい年が始まりました。皆さまお正月はいかがお過ごしましたか？

インフルエンザ感染者が多くなっています。感染予防の手洗いやマスクの着用、ワクチンの接種などで重症化を抑えたいですね。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

■令和8年『新年会』は1月22日（木）11:00～14:00 かでる2・7の10階で開催

会場の定員枠があります。事前のお申し込みをお願いします。

皆さまお誘い合わせのうえ、ご参加をお待ちしています。

■北海道認知症の人を支える家族の会発行の「想いをつむぐ日々から」を同封しました。

札幌家族の会からYさん、Kさん、Sさん、Mさん4名の介護体験が紹介されています。

■入会会員 どうぞよろ

N.Iさん（手稻区）

■退会会員 どうぞお元気で。

T.Sさん（贊助）

M.Gさん（市外）

M.T様（R7.11ご逝去）

ご冥福をお祈りいたします
追悼の言葉を別紙にまとめてあります



一般財団法人北海道信用金庫
ひまわり財団様から活動助成金をいただきました。
ありがとうございます。



3月のミニサロンのお知らせ

- ・とき：3月11日（水）※1月・2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
時間は午後1:00～3:00です。



■12月の活動日誌

1日-清田区男性介護者のつどい（島貫）、2日-会報「なごみ」発行・編集会議・南区第2包括家族介護者のつどい（大野）、3日-会報発送・事務局会議・豊平区介護者のつどい（田上・近野協力）・西区介護者のつどい（下村）、4日-札幌市社協評議員会（大野）、8日-若年性認知症の対応に関する在宅医療介護者向け研修会（大内）、9日-役員会、10日-ミニサロン、11日-西区第2包括認知症フォローアップ講座（鈴木）、15日-南区介護者のつどい（田上・大野）、19日-つどい（南区）、23日-北海道信用金庫ひまわり財団様来訪、24日-活動納め

井戸端サロン1月～仲間からの心にとまる話をお紹介します～

私の経験と警察署の方の注意などから思ったことです (K.T)

ある日、茨城県警と言う人から電話がありました。「大きなカードの詐欺集団が捕まった」とのこと。そのカードの中に〇〇〇カードがあり、あなたのカードが使われているかどうか調べますので、これからカードの保証会社から電話が行くので、答えて下さいと言われました。

5分後、カードの保証会社と名乗る人から電話がありました。「私がカードを調べるので、住所・名前・生年月日を教えて」と。私は住所と名前を言っているうちに、何か変だと思ったので、「これから銀行で、残高を聞いてくるので～」と答えると、電話が切られました。その後、警察に電話し届けました。

～詐欺の被害に遭わないために次のことに注意しましょう～

- ①電話は留守電にしておき、知り合いの人かどうかを確認してから出る。
- ②電話のナンバーディスプレイに「県外」「否通知」が出たら電話には出ない。
- ③「警察からです」の言葉だけで、信用しない。（最寄りの警察署に、こちらから電話して事実を確認する）
- ④着物などの買取りをする業者は、家に上げない。（一端上がり込むと居座る）

