



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」⑤

地域の身近な支援者 「不安を抱えたときに寄り添う場所 居宅介護支援事業所」

さんしんケアプランセンター 管理者 高谷 公子



介護が必要になったとき、「まずどこに相談すればいいのか」と戸惑う方は少なくありません。認知症の症状が見え始めたとき、ご本人もご家族も、これからの暮らしに不安を抱えるのは自然なことです。前号では、そんな思いに寄り添う“人”としてのケアマネジャーが紹介されました。今回は、そのケアマネジャーが所属し、在宅生活を支える拠点となる「居宅介護支援事業所」についてお伝えします。

♣居宅介護支援事業所とは

居宅介護支援事業所は、介護保険サービスを利用するときの“入口”となる相談窓口です。介護保険の申請手続きのサポートや、訪問介護・訪問看護・通所介護・短期入所・福祉用具・住宅改修など、在宅生活を支えるサービスにつながる拠点でもあります。さらに、介護保険だけでなく、障害福祉サービス、医療制度、地域の見守り活動、家族会、自治体の支援事業など、暮らしを支える制度や社会資源についても、必要に応じて情報提供を行っています。

そして、この事業所で皆さんの相談を受けとめ、支援の中心となるのがケアマネジャーです。「まだ介護が必要かどうかわからない」「ちょっと心配なことがある」…そんな段階から相談でき、早めにつながることで気持ちが少し軽くなることがあります。

2024年4月の制度改正により、これまで地域包括支援センターが担当していた要支援のケアプランを、指定を受けた居宅介護支援事業所でも直接作成できるようになりました。要支援から要介護へ移っても同じケアマネジャーが継続して関わりやすくなり、認知症の方やご家族にとって安心につながる仕組みが整っています。

♣ケアマネジャーの“支える役割”

ケアマネジャーは、ご本人やご家族の思いを丁寧に受けとめ、必要な支援を一緒に考える“伴走者”です。直接サービスを提供する立場ではありませんが、生活全体を見渡しながら、医療機関・地域包括支援センター・家族会・地域のボランティア活動・行政窓口などと連携し、支援が途切れないよう調整します。介護と仕事の両立に悩むご家族、気持ちの整理がつかないご本人のどちらの思いにも寄り添いながら、「どうすれば今より少し楽になるか」を一緒に探していきます。ご本人だけでなく、ご家族の生活も守る視点を大切にしています。

♣相談するときのポイント

認知症の支援では、ご本人の“できること”を大切にしながら、安心して暮らせる環境づくりを進めていきます。困りごとをうまく言葉にできなくても大丈夫です。「最近気になること」「家族として不安に思うこと」をそのまま伝えてみてください。早めの相談が、ご家族の負担を軽くすることになります。

♣まとめ

居宅介護支援事業所は、ご本人とご家族が抱え込まないための“在宅介護の支援を調整する拠点”です。気になることがあれば、早めにつながっていただくと安心につながります。



新年会での講話 「認知症の人と家族から学んだこと」

宮本 礼子 医師

★私が抱いていた誤解

高齢者病院では、2000 年頃から認知症の人が増えてきました。当時の私は認知症のことを全く知らなかったので、びっくりすることばかり。それまでは「認知症の人は、何もわからず、喜んだり悲しんだりする感情もない」と思っていたましたが、それは大きな誤解であることをまず初めに学びました。

★認知症介護教室を開く

2006 年に手稲の病院で物忘れ外来を始めた時に、家族のための「認知症介護教室(勉強会)」を毎月 1 回開きました。それは、家族が認知症を理解して適切な介護をすることで、本人は良い方向に変わり、家族もまた介護が楽になるからです。薬よりもよく効くのです。初めは、介護がつらくて泣く家族が多いのですが、何回か来るうちに、介護に余裕が生まれ、笑顔になっていきます。私もたくさんのことを学びました。

★老いと認知症について

長生きをすると、頭も体も衰えます。高齢者の認知症は脳の老化現象なのです。ご自身も認知症であることを公表された故長谷川和夫先生も、「年をとったんだから、しょうがない。長生きすれば誰でもなる。ひとごとじゃないってこと」と言われました。

★認知症になるとやっぱり大変

認知症になると、①考えるスピードが遅くなる ②二つ以上のことが重なるとうまく処理できなくなる ③いつもと違うできごとで混乱しやすくなる ④目に見えないしくみが理解できなくなる、ようになります。また、物の見え方、聞こえ方も変わってきます。わからないことの中で生きていくのは大変なことなので、わかりやすい静かな環境を作ることが大切です。そして、本人は忘れることに対して、「恥ずかしい、悔しい、情けない、悲しい」と言います。本人に自覚がないというのは大きな間違いです。わからないことはあっても、

喜怒哀楽、プライド、ユーモア、やさしさなど、本人の心は変わらないことをわかってください。

★認知症になる前から良い家庭を築く

良い介護は良い家庭で行われます。「どうしてもそんなに良い介護ができるのですか？」と家族に聞くと、「とても良い親だったから」「とても良い夫(妻)だったから」と言います。今からいい人になっていなくては、と心を改めました。

★笑い飛ばせる良い介護者に

長谷川和夫先生も、「笑っていれば、なんとなく心がほぐれてきます。辛い感情が続くときは笑いが大切。認知症の人と接するときは、笑いを忘れないでいただきたい」と言われました。笑い飛ばすことが大切です。笑うしかないという時もあります。

★介護者に求められる姿勢

「そのままでいいよ」と、今の姿を受け入れてください。変わってもらおうとか、良くなってもらおうとか思っても、無理なのです。過去のことは忘れて、今できていることを評価してください。自尊心を傷つけない、間違いを指摘しない・叱らない、無理強いしない、できることをしてもらう、褒める、等で、本人はよくなります。そして介護者も気持ちが楽になります。

★最後に

認知症になると、老いた自分を直視する辛さ、この世への未練、死への恐怖が減ります。そのため、楽にあの世に旅立ってます。老いて認知症

になるのは、必要なことかも知れません。

「春が来た」の替え歌 1番
ガタが来た ガタが来た
どこに来た
膝に来た 腰に来た
脳にも来た

「日本笑い学会北海道支部 笑いのがん科医団」





令和8年『新年会』を開催しました



令和8年1月22日（木）、札幌市かでの2.7において、令和8年の新年会を開催しました。当日は44名の皆さんが参加。楽しいひと時を過ごしました。



▲オカリナ演奏の桐生さん



▲講話をいただいた宮本先生



▲ビンゴゲームの景品で大盛り上がり



▲各テーブルは笑顔でいっぱいでした



▲オカリナの演奏に合わせて合唱



▲下村さんは誕生日あて手品を披露

2月のつどいご案内

【と き】 2026年2月20日（金） 13:30～15:30

【ところ】 東区民センター 別館 村川ビル2階 集会室B

東区北10条東7丁目1-10 東豊線「東区役所前駅」下車4番出口 徒歩2分

※3月の「つどい」は清田区にて19日（木）に開催予定です。

ちょこっと学習会
テーマは「高齢者の手助け」
の予定です。





事務局だより

立春を迎えました。暦の上では春が始まる日です。皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか？
さっぽろ雪まつりが開催され、今年も街中に賑わいを見せています。
一方で、コロナとインフルエンザ、まだまだ気を許せません。
鬼は外、福は内、皆さまが元気で過ごしていただけますように。



☞ 令和8年度総会は4月23日(木)にかでる2. 7で開催します。

- ・と き: 令和8年4月23日(木) 13:30~15:30
- ・ところ: かでる2. 7 9階 920会議室

総会のご案内は次号なごみ3月号に同封します。皆さんの参加をお待ちしています。

☞ パソコン操作ボランティア協力員募集中です

先月1月号の会報に同封して、右記「チラシ」のご案内をしました。
札幌家族の会では、日々の活動を支えてくださるパソコン操作ができる
会員のボランティア協力者を募集しています。

【こんな方を歓迎します】

- ・ Word・Excel での基本操作ができる方
- ・ 札幌家族の会の役に立ちたいと思っている方

※年齢・性別・経験は問いません



▲右のチラシがご覧になれます



☞ ご厚志をありがとうございました。

HMさん、RMさん、NOさん 67,000円

✿ 3月のミニサロンのお知らせ ✿

- ・と き: 3月11日(水) 午後1:00~3:00 ※2月のミニサロンはお休み。
 - ・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。



☞ 1月の活動日誌

7日-年始・事務局会議、9・10日-ユネスコカレンダー市協力(7名)、11日-北海道在宅医療推進フォーラム in 札幌参加(4名)、13日-活動初め・会報「なごみ」発行・役員会、14日-会報発送・編集会議、16日-札幌市本人ミーティング(大内)、17日-札幌市生活支援体制整備事業PRイベント(安達)、20日-札幌市社協北事業所介護支援専門員研修(大野)、22日-新年会

井戸端サロン2月 ~仲間からの心にとまる話をご紹介します~

カレンダー市のボランティアに関わって

(YK)

毎年、暮れに札幌ユネスコ協会から「ユネスコチャリティカレンダー市」の募集案内があります。私は、これまで10年以上個人として参加していましたが、今回は札幌家族の会の一員としてお手伝いしました。まず、カレンダーの収集と販売準備が同時に始まります。収集は、全国の個人、会社などから送料は自己負担で送られてきます。販売までには、ボランティア総出で送られてきたカレンダーを箱から出し、のばして広げ、種類別に文字や絵、写真などに仕分けし、搬入、搬出、展示、販売となり、大変な作業が続きます。コロナ後の年だと思いますが、カレンダーを集められず、カレンダー市ができなかった年がありました。販売は3日間で、たくさんのお客様が来場します。ボランティアは、高校生、大学生、シニアのベテランの人たちと会える機会でもあり、とても楽しみにしています。私の一年の最初のボランティア活動です。

