



# 公益社団法人 認知症の人と家族の会

## えひめ支部だより 第112号

事務局 〒790-0843 松山市道後町2丁目11-14

愛媛県看護協会内

電話：089-923-3760 (直)

089-923-1287 (呼)

FAX：089-926-7825

E-mail：kazokunokai@nursing-ehime.or.jp

会員数 99名 (8月 1日現在)

# ゆっくり やさしく おだやかに

### 【もくじ】

○映画「オレンジ・ランプ」をみて	上岡 梅香	2
○中国・四国ブロック会議報告	井上 真喜子	3
○新居浜のつどい	田中 映	4
○投稿 (おばさんのつぶやき)	小椋 史香	5
○つどいの日程		6
○「世界アルツハイマーデー」記念事業		7
○つどい「こぼれ話」	矢野 みつこ	8
編集後記		



この会報は「赤い羽根共同募金」の一部配金で発行しています



## 映画「オレンジ・ランプ」をみて

世話人 上岡 梅香

先日、俳優和田正人さんと貫地谷しほりさんのダブル主演の映画を見てきました。タイトル名は「オレンジ・ランプ」です。内容は、39歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断され当事者の思いを発信し続ける仙台市の丹野智文さん（49歳）の実話を基に描かれています。



優秀な営業マンの只野晃一（和田正人）は物忘れがひどくなり認知症と診断されます。ネット検索すれば「2年後には寝たきり」と書かれているのを見て言葉を失うのでした。妻の真央（貫地谷しほり）としては心配のあまり晃一を支えようとなんでもやろうとしますが、それがかえって夫の不安、孤独感を深めていくのでした。今まで通り出来る事まで取り上げられると逆効果と考えられます。

自身が認知症だということを周りに言えず「ここはどこ？」「自宅にはどう帰ればいいのか？」街中でさまようシーンがありました。誰かに助けを求めようとしても声が出せなかったのですが、勇気を出して「私は若年性認知症です」と書いた名札を見せ、裏には住所なども書いてあるので、バスに乗る時、また降車時にお手伝いしてもらいました。「本人ミーティング」に参加されたのもよかったです。本音で語り合え、発信できる機会となりました。会社の同僚や娘たちにも勇気を出して認知症だと伝えることにより、周囲の意識の変化が出てきました。会社を辞めることなく働きたいという思いが通じ、現在もお仕事をされています。自分で出来ることはやってもらい、どういう生き方をするかが大事だと思いました。認知症の人を特別扱いするのではなく、主人公の只野さんは只野さんであるということです。もはや認知症になっても絶望する時代ではなく「希望と再生」です。

ところで映画の中でスラっとした男性を通行人で見かけました。あれ？丹野さん自身エキストラ出演だったのですね。映画を見終わり、ほっこりした気分になりました。ぜひ一般の方々にも見てほしいなあと思いました。

6月には「認知症基本法」が成立されました。認知症を発症しても安心して暮らせる共生社会を目指す第一歩を踏み出した法律です。「認知症の人」ではなく「ひとりの人」として係わることが当たり前の社会になる事を願います。

## 中四国ブロック会 In 徳島に参加して

世話人 井上 真喜子

夏真っ盛りの7月8日・9日、中四国ブロック会に参加してきました。あいにくのお天気でしたが、超晴れ女なので雨を上手によけもって、楽しい2日間を過ごさせていただきました。家族の会📖の私はすべてのことが新鮮で、受付で『金ちゃんラーメン』や『スタヂューズ』の入ったお楽しみ袋を頂いたり、オープニングで阿波踊りを披露してくださったり、徳島県支部の皆様、準備や当日のお世話など大変だったろうなあと、感謝の気持ちでいっぱいです。ほんとにありがとうございました。



他の支部の方々とも、たっぷりと話し合いができ、同じ悩みを抱えているんだなあと変に安心したり、鳥取県支部さんのとびぬけた話を聴いて、驚いたりしてきました。会員さんの半分は世話人さんだったり、新年会や看取りご苦労さん会などなど参考にしたいお話をたくさん聞かせていただきました。愛媛県支部でも森川代表と世話人の皆さんで力を合わせてできることから挑戦していきたいと思いました。



10月には全研が香川県であります。香川県支部の方から、進捗状況の報告もありました。同じ四国の仲間が、頑張っているらしいです。美味しいうどんもあります。ぜひ、皆さんで参加しましょう！

### 第39回全国研究集会 in 香川

日時：2023年10月22日（日）10：00～15：30

場所：レクザムホール（高松市玉藻町9-10）

参加費：一般 2,000円

参加申込方法：スマホ・パソコン「家族会」ホームページより申し込み

FAXで申し込みされる方は事務局まで連絡して下さい。（チラシあります）

締め切り日 10月6日

## 手抜きと息抜き

世話人 田中 映

新型コロナウイルスの影響で中止していた新居浜のつどいも令和5年3月から再開し徐々に参加者の方も増えてきています。このまま続けられれば良いと願うばかりです。

先日、デイケアの職員さんご家族とのやりとりを耳にしました。

職員さん：「奥さん、あんまり無理せずほどほどにね。」

奥さん：「はい、大丈夫よ。」

職員さん：「大事なことは覚えている？」

奥さん：「うん。手抜きと息抜き！」

手抜きという言葉は、あまり良い表現で使われることはなく、どちらかと言えば、マイナスなイメージが強いと思っていましたが、隣で聞いていた私は、驚くほどストンと心に入ってきました。

先日、つどいで皆さんに意見をお聞きすると「とても良い表現だと思う」というご意見を多くいただきました。手抜きという言葉は、一般的にはマイナスイメージがあるかもしれませんが、介護されている家族ではプラスのイメージで受け止める方が多く、同じ言葉でも立場や環境の違いで、受け止め方にも違いが出ることを改めて知りました。

毎日 100%では身も心も疲れてしまいます・・70%で十分です。手を抜くということとはあきらめることでも投げ出すことでもありません。“自分で自分を褒めて許すこと”ではないでしょうか？わかっていても出来ない方が多くいらっしゃると思いますが、そんな時は、つどいにぜひ参加いただきたいです。つどいの場には、手抜きと息抜きの経験者が集まっています。上手く行ったこと、上手くいかなかったことなど様々な話を聞くことができます。

つどいに参加することは息抜きにもなりますので、手抜きと息抜き、どちらの効果もあるということですね。県内各所につどいはありますので、皆さんのご参加をお待ちしています。





# おばさんのつぶやき

～生活変化への適応と認知症予防に奮闘中～

会員 小椋 史香

今年、私は約 46 年間の現役生活を引退し、新しい生活にギアチェンジした。

後半の約 10 年は、座り仕事が多く運動不足による肥満、高血圧、高脂血症等を併発し、内服治療は行っていたが、積極的な生活習慣病対策は講じて来なかった。

組織方針、業務遂行、時間管理などの強制力が働かない環境下においては、「隠居生活で生じる認知症」の懸念が頭をよぎる。2025 年には認知症の人が 700 万人 (65 歳以上の 5 人に 1 人が認知症になる) と見込まれていることや咄嗟に人の名前が出てこなくなったことも影響している。

幸いにも年々、認知症の治療や予防が開発され、9つの認知症リスク要因が明らかにされ、生活習慣病を見直すことで、ある程度予防可能と言われている。

9つのリスク要因は、①脳を使う習慣の有無 ②高血圧 ③肥満 ④難聴 ⑤喫煙 ⑥抑うつ ⑦運動不足 ⑧社会的孤立 ⑨糖尿病である。

退職後の時間的余裕の中で、すでに4つの要因を抱える私は「新しい生活リズムへの適応」「心身の健康管理」に真剣に向き合う1ヶ月を過ごしてきた。今、実践していることは、①早朝お宮掃除のボランティア活動 ②毎日 8,000 歩以上歩く ③夏休み中の孫守りと子供達の食事の賄いである。退職して実感するのは、仕事を通して自然と養われていた考えること、体を動かすこと、ストレスも健康上、大変重要な意義があるということである。

今後は、脳を使うこと、自分の楽しみを企画すること、地域の人とつながりをもつことを取り入れ、頭・心・体の活性化に意図的に取り組み、「機嫌よく快適な日々を過ごす！」を目標とし、健康長寿をめざしたい。



「つどい」のご案内 令和5年10月～令和6年3月

東予地区	西条市	新居浜市	四国中央市	今治市
開催日	10月11日 11月8日 12月13日 1月10日 2月14日 3月13日	10月26日 11月23日 12月28日 1月25日 2月22日 3月28日	10月20日 11月17日 12月15日 1月19日 2月16日 3月15日	10月25日 11月22日 12月27日 1月24日 2月28日 3月27日
開催予定	毎月第2水曜日 ※祝祭日は変更	毎月第4木曜日	毎月第3金曜日	毎月第4水曜日
場所	西条市 総合福祉センター	地域交流サロン 「おひさま」	三島中之庄公民館 会議室2	今治 総合福祉センター
時間	13時～15時	13時～15時	13時30分～15時	13時30分～15時
問い合わせ	089-923-3760 認知症のひとと家族の会愛媛県支部 080-3740-0697 大澤（おおざわ） ※西条・四国中央 0897-46-5251 田中 ※新居浜 0898-34-3837 原 ※今治			

中予/南予地区	松山市	宇和島市	三間 おしゃべり会	
開催日	10月16日 11月13日 12月11日 1月15日 2月19日 3月11日	10月18日 11月15日 12月20日 1月17日 2月21日 3月27日	10月3日 11月7日 12月5日 1月9日 2月6日 3月5日	
開催予定	毎月第2月曜日 ※祝祭日は変更	毎月第3水曜日	毎月第1火曜日 ※祝祭日は変更	
場所	愛媛県在宅介護 研修センター	宇和島市障がい者 福祉センター むつみ荘	三間 保健福祉センター	
時間	13時～15時	11時～13時	10時～12時	
問い合わせ	089-923-3760	0895-58-2322（矢野）		

※松山は10月9日（スポーツの日）の為16日・1月8日（成人の日）の為15日・2月12日（建国記念日振替休日）の為19日に変更します。三間は1月2日お正月の為9日に変更します。宇和島は3月20日（春分の日）の為27日に変更します。

## お知らせ

### 2023 年度「世界アルツハイマーデー」記念事業

国際アルツハイマー病協会（ADI）は 1994 年、認知症の人と家族を支援するために、毎年 9 月 21 日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、以降地球的規模の啓蒙活動が実施されてきました。わが国においても 9 月 21 日を中心に「認知症キャンペーン」の重要な位置付けとして、全国一斉街頭活動、記念講演会を実施しています。

#### 1 愛媛県認知症普及啓発フォーラム

（世界アルツハイマーデー記念講演会）

テーマ：「認知症と生きる」

日時：2023 年 10 月 15 日（日） 13：00～

場所：にぎたつ会館・芙蓉の間（松山市道後姫塚 118-2）

内容：記念講演 「認知症と生きる」

講師：中城 有喜氏 砥部病院 認知症疾患医療センター長

シンポジウム 「認知症と生きる パートⅡ」

※申し込み書同封しています。

#### 2 街頭活動

日時：2023 年 9 月 16 日（土）11 時～12 時

場所：松山市駅伊予鉄高島屋前

内容：認知症の正しい理解を呼びかけリーフレットを配布する。

認知症の早期発見、早期診断の重要性を訴えながら、併せて

「家族の会」の活動の説明や入会を呼びかける。

#### 3 LIVE！ ライトアップ 2023

放送開始 2023 年 9 月 21 日（木）19：00～

各地のライトアップを中継して YouTube でライブ配信

<https://bit.ly/WAD20230921>



2022 年度宇和島城

## つどい「こぼれ話」

世話人 矢野 みつこ

つどいの中で、皆で上手いと笑った名言（迷言）です。

“相手の口が立つと腹が立つ”

返事が欲しい時には何も言わないのに、理屈とか好き勝手な事ばかり言うと腹が立つと言う話が出た時の言葉です。皆でソウソウと笑いました。



### 会員継続のお願い

いつも公益社団法人認知症の人と家族の会愛媛県支部の運営につきまして、多大なご支援・ご高配を受け賜り厚く御礼申し上げます。家族の会は会員の皆様の会費によって支えられています。まだ会費未納の方は2023年度も引き続きよろしくお願ひします。

### つどいについて

つどいについては、全ての会場で開催しております。  
皆様の参加をお待ちしております。

### 投稿のお願い！

支部だよりでは皆様のご意見・ご要望・ご感想・ご提案・短歌や俳句・介護体験など自由に募集しています。施設紹介もお待ち致しております。皆様のお力をお借りして、紙面の充実と会員相互の交流を図っていきたくと思います。事務局までFAX、郵送、メール等で宜しくお願ひします。

### 編集後記

10月15日に開催される、愛媛県認知症普及啓発フォーラムのチラシを同封しています。皆様の参加をお待ちしております。まだまだ暑い日は続きます。会員の皆様、体調に気を付けてお過ごしください。

(編集委員 宮子・上岡)

