



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 113 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 105 名 (11 月 1 日現在)

ゆっくり やさしく おだやかに

【もくじ】

- 世界アルツハイマーデー
街頭活動
認知症普及啓発フォーラム 和家 真利子 2
アンケート 3~4
- 全国研究集会 鈴木 大 5
原文香
- ライトアップ 6
- 電話相談員研修会 栗田 八重 7
- お知らせ



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



「世界アルツハイマーデー記念事業報告」

世話人 和家真利子

1, 街頭活動

2023年9月16日(土) 11:00~12:00 松山市市駅高島屋前にて、参加者16名で、認知症への正しい理解を呼びかけ、リーフレット・ウェットティッシュを配布した。



2, 「愛媛県認知症普及啓発フォーラム」

テーマ: 「認知症と生きる」

日時: 2023年10月15日(日) 13:00~16:00

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」

【シンポジスト】 砥部病院 認知症疾患医療センター長	中城 有喜氏
ご本人・ご家族	坪北 浩次氏・幸代氏
介護家族	久保 一栄氏
介護家族	金森 一臣氏
伊予市地域包括支援センター長	坂田 雅子氏
{座長} 愛媛大学大学院医学系研究科 教授	谷向 知氏
えひめ認知症希望大使	宮脇 勝氏

● 記念講演「認知症と生きる」 砥部病院 中城有喜氏による講演



まず、統計から見た我が国の高齢者の推移を踏まえ、認知症に対する基礎知識を話され、次に認知症の予防、認知症に対する対応等について、実父の事例を交えて分かりやすく説明をして頂いた。講演を通して、バランスのよい食事・運動・人との交流の大切さが良く理解できた。

● シンポジウム「認知症と生きる パートII」

愛媛大学医学系研究科教授谷向知氏とえひめ認知症希望大使の宮脇勝氏を座長に迎え、シンポジストに医療センター長・認知症ご本人とご家族・介護家族・地域包括支援センターにご登壇頂いた。それぞれの立場での思いや実際に体験されたことを聴くことができ、会場からも共感の声が多く聞かれた。



講演とシンポジウムの間にはサプライズとしてアトラクションが行われた。砥部病院の【夕やけこやけ】カフェの皆さんによるオカリナ、ウクレレ等の演奏に合わせて、参加者も一緒になって歌う事で会場全体が、おおいに盛り上がった。

パネラーそれぞれの立場から実際の事例について具体的に聴くことができ、より身近に感じることができた。認知症は誰にでも起こる可能性があるという事を改めて実感すると共に、認知症と生きる事の重要性を学ぶことができた。

2023年度愛媛県認知症普及啓発フォーラム アンケート結果

参加者 153名 回収 105名

1. 講演会の全体的な印象はどうでしたか？

・とても良かった 73名 ・良かった 31名 ・あまり良くなかった 1名

2. 講演会の内容は理解できましたか？

・よく理解できた 55名 ・理解できた 40名

3. 今回の講演会でもっとも印象に残ったことは何でしたか？

- ・砥部病院のオカリナとウクレレの演奏
- ・認知症の診断＝介護保険と考えがちだということ
- ・認知症の人や家族の方の生の声を聴く事ができたことや介護を楽しくやりたいなあという言葉は印象に残りました。
- ・認知症のどの段階でも、食事・運動・人との関りが大切であること。それぞれの段階で社会資源を利用していく事で負担を軽減していくこと。
- ・家族の本当の苦労や思いを聞いたこと
- ・認知症になっても別人になったわけではない。
- ・①中城先生…実父・実母様の例を細やかに発表して頂きありがとうございました。軽度認知症～終末期までの詳しい経過をありがとうございます。学びをさせて頂きました。②皆さんと一緒に歌い手話体操を楽しくさせて頂きありがとうございました。
- ・出来る事と出来ない事を明確にし、出来ないことの工夫を考える。
- ・坪北夫妻の前向きな姿勢。金森さんの実際の心の動きを正直に話してもらった事。久保さんの実生活の対応も思い当たる事もありました。

4. もっと知りたいと思ったことはありましたか？それは何でしたか？

- ・介護生活を続けていくうえで、頑張れる要因が何なのかそれぞれの介護者に聞いてみたかった。
- ・フレイルの段階で社会としてどういった取り組みがされているのか。
- ・認知症になった時、地域とどの様に関わって行くと良いのか。
- ・認知症の方と家族の絆について話をよく聞きますが、今後「おひとりさま」が増えていくことも考えられ、「おひとりさま」認知症で住み慣れた自宅で生活することについて知りたいです。

- ・終末期の関わり方（グループホームの職員として）
- ・介護保険関連のサービスについて知りたいです。
- ・公的サービス以外の社会資源の利用の仕方とか具体的に聞きたいと思いました。
- ・認知症の方と共に出来る事。
- ・認知症にだけはなりたくない。原因は色々であることは理解できたが、徐々にゆっくり進行するには？
- ・認知症の人とその家族の家での生活の中の問題とその対応策（うちではこんな工夫をしてうまくいっている・うまくいっていない）
- ・制度のスキマの埋め方。
- ・認知症の方に対する具体的な働きかけの仕方など（言葉かけ）
- ・具体的なケアの方法（家族として）
- ・認知症への家族の関わり方
- ・MCIの状態から回復するにはどんな生活を送るといいのか。
- ・認知症と分かるサインは何でしょうか。本人が医療機関を受診したがない場合はどのようにすればいいでしょうか。
- ・就労支援がどうすれば受けられるか方法等を知りたいです。（内容も含めて）
- ・ご本人や家族の思い。助けてほしいと思った事をもっと知りたい
- ・若年性認知症への支援
- ・もっと多くの人に知らせる方法
- ・MCIや軽度認知症になる前の前兆についてもっと知りたいと思いました。
- ・デイサービスに行きたがらない親をどのようにして参加したい気持ちにさせるか
- ・軽度認知症と物忘れの見分け方があれば知りたかった。
- ・認知症の人と接する時に絶対にしてはならない事
- ・認知症の人と生きるために家族としてどうチームとして支えていくか。

5. 今後、講演会を開催予定の場合参加してみようと思いますか？

- ・是非参加したい 34名
- ・都合が合えば参加したい 69名

6. その他、ご意見などありましたらご記入ください。

・認知症というどうしても暗いイメージがあります。若い力を使って介護業界を明るく、ポップにできないかと考えています。認知症になっても、本人かその周囲の方が楽しく暮らすことができるよう前向きな介入を社会全体でできたらいいなあと思います。

認知症の両親のことで、日々頭を悩ませている中、勇気づけられました。

・自身の母も認知症でうつもあり在宅介護が難しくなっていますが、介護保険サービスを上手く利用し、本人も家族も笑顔で健康に過ごせる様色々工夫し介護負担の軽減を図りたいと思っており学ぶことも多かったです。

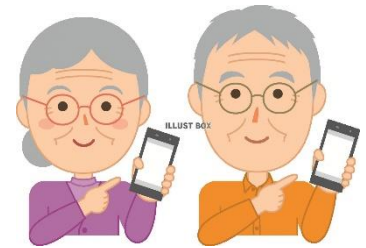
・金森さんがケアマネさんの言葉を受けてかおるちゃんの施設入所を決めたように周囲からの後押しが必要な場合もあることが分かった。認知症介護において介護者が周囲を頼る事と周囲の人が介護者を支える事が非常に大切であることが分かった。

全国研究集会（IN 香川）参加報告

世話人 鈴木 大

今回、初めて全国研究集会に参加する機会をいただき、たくさんのことを学ぶことができました。基調講演では、認知症の新薬「レカネマブ」について専門医から医学的根拠に基づいた話を聞くことができました。薬の効果について、世間の期待が大きくなりすぎているのではないかという懸念もあり、やはりまだ薬で根本的な治療を期待する段階ではない様です。MCIについては、認知症との因果関係が証明されつつあるとのことで今後の参考にしたいと思いました。

スマホと認知症の講義では、情報過多が脳にもたらす弊害についての部分が大変興味深く、また、自分にも思い当たる節があり、スマホの使用を制限しなければならないと思いました。パソコンやスマートフォンの普及により、書字の機会が減ったことから私自身も漢字が思い出せない場面もしばしばあります。便利になり、機械に頼るということは、脳を使う機会が減り、記憶力の低下に繋がるのではないかと心配になりました



小中学生に対する認知症サポーター育成については、義務教育の段階で認知症への理解を促すことで偏見をなくし、地域での支え合いの環境が作りやすくなることが期待でき、とても良い取り組みだと思いました。

まだまだ地域には、認知症の方に対して“施設に入った方がいいのではないか。”という意見や考え方の人がいます。認知症の方々が住み慣れた地域で暮らし続けるためには、地域住民の理解が不可欠であるとも思います。

三豊市の認知症疾患医療センターでは、認知症当事者の方の不安を取り除くために、診断の段階で慎重な診療、支援をされていました。当事者が診断を受け入れられず、絶望することがないように不安に寄り添った言葉かけを行うことで、ゆっくりと診断を受け入れることができるようです。当事者への配慮はもちろん、家族の不安や負担も和らげることができる様、今後の支部活動に活かしていきたいと思いました。

本研究会は、全体を通してひとこまひとこまがコンパクトにまとまった流れになっていて、とても聞きやすい内容でした。また、次回の全国研究集会にも参加したいと思いました。

全国研究集会 in 香川に参加して

世話人 原文香

令和5年10月22日「全国研究集会」に参加しました。家族の会愛媛支部の方たちと乗り合わせて香川まで、車内で様々な話をしながら行ったので、会場までの2時間の道のりもあっという間に過ぎて到着、そこは抜けるような青空と海と島々が美しい香川会場です。

会場内では、開演までの待ち時間も、坂本羊さんの美しいバイオリンの演奏があり、聞き入ってしまいました。

今回の講演はどれも、受講したいものでしたが、その中で特に興味深かったお話は、奥村先生の「スマホと認知症」です。

私は、昨年 95 歳の認知症の父を看取り、介護は終了したにもかかわらず事後処理の為にとても忙しい日々を送っていました。そのような日々の中、人の顔を思い出すのに名前が出てこなかったり、携帯電話が鳴ってもいないのに鳴ったような錯覚を起こしたり、これは認知症かな？と思うようなことがあり不安な日々を送っていました。

しかし、今回の奥村先生のお話を聞いて、あっ！！この症状は、スマホ認知症「脳過労」だったのだと理解することができました。

早速自宅に帰ってから、スマホ認知症の脳のごみ屋敷を片付けるために、仕事で PC を見る以外極力スマホの使用を控え、ぼんやりする時間も取り入れて脳の疲れが取れるように努力しました。今日で実践数週目ですが、頭痛が軽減して人の名前が出てこず悶々とするのが有意に少なくなったように思います。

今回の研修会は、和やかでとても居心地が良い環境で、落ち着いて講演を聞く事ができました。ありがとうございました。

2023 年度ライトアップ（愛媛県長寿介護課提供）



愛媛県庁



松山市社協



鬼北町



新居浜あかがねミュージアム

「2023年度 第1回 本部電話相談員研修会」に参加して

会員 栗田 八重

7月に認知症の人と家族の会に入会した栗田と申します。よろしくお願ひ致します。

今回2023年度第1回本部電話相談員研修会が8月27日(日)京都JAビルにて開催され参加しました。会場参加は本部相談員のみでその他の参加者はZ o o mでの受講が基本のようでした。Z o o mが出来ない私は参加をあきらめようかと思っていたのですが、支部と本部の調整に寄り、会場参加させていただくことができました。この場を借りてお礼を申し上げます。資料の名簿を見るとZ o o m参加が183名 本部の相談員を除くと会場参加が1名(の1が私!)とビックリしたのですが、新人の怖いもの知らずで参加しました。

・第1部 高知県立大学社会福祉学科准教授 矢吹知之先生による講義

「認知症カフェ そして認知症の人と家族への一体的支援プログラム」

現在全国で10ヶ所のモデル事業が展開されている。そのなかでも印象に残ったのはADL(日常生活動作)が自立している人で、デイサービスのよう一日の決められたスケジュールをこなすのがいやで、行きたくないという人に対する取り組みでした。

「これから決めるんですよ」と、したいことをホワイトボードに書き出し決めていくという方法を実践している事業所があり、主体的に参加できるよい方法だと感じました。矢吹先生は高知県の先生なのでまた機会があればお話しを聞きたいと思いました。

・第2部 私の電話相談

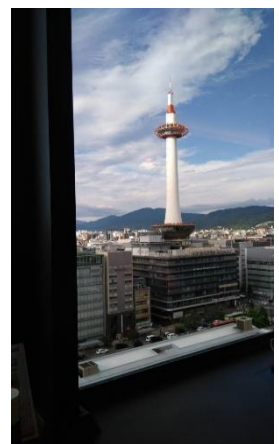
本部相談員2名のお話で相談員としての心構えや姿勢を学ばせていただきました。私は病院で看護師としての経験しかないなので今後は介護や社会資源、行政など幅広い知識を身に付けていかなければいけないと思いました。

・第3部 (グループワーク)

事例検討するにあたり、経験豊富な方々がメンバーだったので事例の背景を探りながら娘さんへのアドバイスがいろいろ出てきて参考になりました。グループワークの意見発表という大役をまかされ発表をすることが出来ました。

〈感想〉

Z o o mではなく会場に参加させていただき本部会員の方に直接お話しを聞き会場の雰囲気を感じることができ大変刺激されました。今後専任で担当するのは一年半ほど先のことにはなりますが、2足のわらじを履きながら活動していく所存です。これから相談員としてデビューするにあたり、不安がいっぱいですが、電話をかけてこられる方へ寄り添えることができる相談員になりたいと思います。



お知らせ

※愛媛県支部ホームページ開設しています。

<http://kazokunokai-ehime.com>

※年末年始（令和5年12/29~令和6年1/3）お休みさせていただきます。

認知症カフェについて

オレンジカフェ・マーレ（認知症カフェ）は、認知症の本人や家族の方が地域住民や専門職と出会い、語らう中で認知症への理解を深める機会になることを目的として8月より開催しています。

日時：毎月第3木曜日 13：30～15：30

場所：大三島マーレグラスシア 第1研修室

世話人募集

「家族の会」愛媛県支部では世話人を常時募集しています。
認知症を理解し共に歩める人、一緒に活動しませんか？

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いと思います。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

ホームページ開設していますので、ご覧ください。

12月に入り、寒くなってきました。インフルエンザも増えてきています。お体に気を付けてお過ごしください。

（編集委員 宮子・上岡）

