



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 117 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 101 名 (11 月 1 日現在)

ゆっくり やさしく おだやかに

【もくじ】

- 毎日ワクワク♪ 井上 真喜子 2
- 賛助会員紹介コーナー
株式会社ふゆうちゃあ 3
- 介護体験記(連載1) 津川 英樹 4~5
- 世界アルツハイマー事業 報告 6~7
- 「フォーラム参加者の感想」
編集後記 8



この会報は「赤い羽根共同募金」分配金の一部で発行しています



毎日ワクワク(^^♪)

副代表 井上真喜子

私の得意技は、なんにでもワクワクしてしまうという事と、どこでもいつでも熟睡できるということです。最近では忙しくて行けていないんですが釣りが大好きで夜勤明けでも愛南町まで行って、それから渡船に乗って断崖絶壁の磯で石鯛釣りをするわけですが・・・立っている幅が1メートルもない磯でも熟睡することができます。

ワクワクすることを見つけるのも得意！という些細な事やアクシデントもわたしにとってはワクワクです。

8月に山口県で「認知症の人と家族の会」の中四国大会があって、私も参加させていただきました。交通費をなるべく使わないようにと森川代表の自家用車にみんなで便乗させていただきました。しまなみ海道を通って素晴らしい景色にワクワクし、山陽道と書いた高速道路の標識にワクワクし順調な滑り出しだったんですが、なんと山陽自動車道で3度も事故に遭遇し愛媛県ではありえないぐらいの渋滞に巻き込まれ、松山を出てから9時間かかっての到着です。当然のことながら1日目の研修会は終わっていました。着いたら皆さんに「大変やったですね。」とねぎらいの言葉を沢山いただきましたが、実は私たちは森川代表に、せっかく神様がくれた時間だから事例検討会をしませんか。と言っていたきとても充実したワクワク時間を過ごしていました。普通なら、どうしよう！困った困った！と気まずい空気が流れるところですが、さすが！森川代表！！私にとっては渋滞になって良かったとさえ思える時間でした。

認知症の介護にとってもどんなことでもおんなじで、予想もしない最悪な出来事でも同じ時を過ごす人によってはワクワク時間になるという事だと思います。不機嫌な人と一緒にいると不機嫌になるのは認知症の人だって誰だって一緒です。「認知症」と聞いただけで『困った大変！』と思わず、先入観を取り払って、認知症の人の行動を「え～そんなことするん！おもしろい！」ととりあえず笑ってみてはいかがでしょうか。そうしていくうちにきっと自分自身が楽になっていくと思います。

私はひそかに自分を含めすべての人は『認知症だろう』と思っています。なんで区別するのか分からないなあと思っています。私がばあちゃんになる頃にはこの世から認知症っていう言葉が無くなり、ぼけても周りの皆さんに迷惑をかけもって普通に暮らしていけるそんな世の中になっていきますように…

中国・四国ブロック会議
(山口県にて)



<賛助会員紹介コーナー>

今回は、「株式会社ふゆうちゃあ」を紹介します

株式会社ふゆうちゃあ

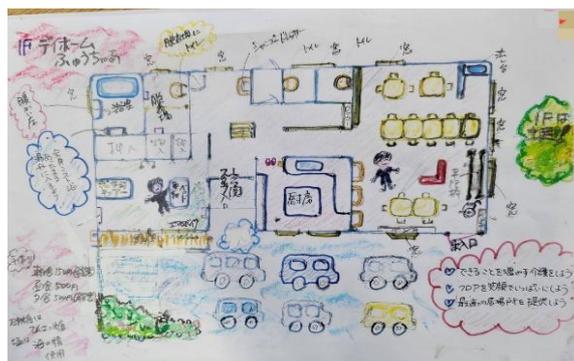
代表取締役 谷川 まゆみ

私が自宅にて居宅介護支援事業所を開設したのが19年前になります。当時は一人ケアマネの走りと言われ全国でも数名しかいませんでした。その3年後に『デイホームふゆうちゃあ』を開設することに至ったのですが、当時はまだ認知症が痴呆症と呼ばれていた頃です。それは私の望むデイサービスがなかったからでした。「私が紹介したいデイサービスがないなら自ら作るしかない。大人数で認知症の対応ができるわけない。利用者もスタッフもお互いがストレスになる。」と小規模のデイサービスから開始したのが始まりでした。

現在は地域密着型通所介護として一日18人までで要介護1～5までの利用者様がご利用されています。福祉を通し地域に貢献していきたいと地域活動に取り組み今年1月に地域のお宝発表会にも選ばれた松山市社会福祉協議会味生地区の『方言ラジオ体操』にもレクリエーション担当として参加させていただいております。その他デイサービスの行事に認知症の症状改善を目的とした臨床美術を取り入れています。臨床美術は、必ずしも作品を完成させるのが目的ではなく創作活動そのものを楽しんでいただき、そのプロセスを通して脳を活性化することを大切にしています。レクリエーション活動や日常動作訓練や臨床美術の様子などは『デイホームふゆうちゃあ』のInstagramやYouTubeやFacebookでご覧いただけますのでぜひ一度生き生きとした利用者様の様子等をご覧ください。またお問い合わせ等ございましたらお気軽にご連絡下さい。現在のInstagramの登録者数は4205人 YouTubeの登録数は1230人

デイホーム ふゆうちゃあの理念

- ・出来ることを増やす介護をしよう！
- ・フロアを笑顔でいっぱいになろう！
- ・最高の居場所を提供しよう！



株式会社 ふゆうちゃあ
居宅介護支援事業所 ふゆうちゃあ
デイホーム ふゆうちゃあ
〒791-8057
松山市大可賀2丁目8-34
TEL 089-952-0661
FAX 089-952-0691



<介護体験談 1 回目：認知症初期戸惑い編>

私は、妻の介護を始めて 2024.9.11 で 6 年が満ちます。2018 年 9 月（当時 54 歳）にアルツハイマー型認知症と診断され、要介護 1⇒3⇒4 と進行し現在に至っております。

（なお、現在歩行困難で車椅子を常備使用、言葉はあまりしゃべれない等の状況です。）
今回は、介護体験談を投稿する機会を頂きましたので、皆様の参考になればと思い妻の変化とその対応について 4 回に分けて情報提供させて頂きたいと考えております。

（1. 認知症初期戸惑い編、2. 同中期症状悪化の混乱期編、3. 身体能力低下と対策編、4. 現時点のまとめ編）

初回は、妻と私の自己紹介及び認知症初期戸惑いの中の対応です。

妻と私は、お見合いで知り合い 1988 年 5 月に結婚、その後長男、長女も誕生し楽しい家族生活が出来ていました。私は製造会社に勤め妻はピアノ講師をしていました。共通の趣味は、旅行・音楽鑑賞・スポーツ（スキー）などです。

妻が認知症と告知される前を振り返りますとその兆しと思われることがいくつかありました。まず、認知症と告知される約 2 年前頃より漢字が書けない→ひらがなまで書けない。夜中にうなされることがほぼ毎日起こった期間があった。スキー場のリフトに乗るのが怖くなり動作もおかしくなった。その後、認知症と告知される約半年前に私の実家が火事で実父が亡くなり約 1 カ月実母が同居することで負担増となり認知症の進行が加速したかなと思います。また、30 年真珠婚式+私の 60 歳定年退職記念で 2018 年 7 月（告知の 2 カ月前）にスイス/スペイン 10 日間旅行をトイレの心配等もありつつも思い切って実行しました。トイレは問題なかったのですが、シャワーのやり方がわからないと言われ初めて手伝いました。旅行自体は楽しく思い出が出来たのですが、帰国後は疲れが出たのか風邪をこじらせ 1 週間ほど寝込んでさらに認知度が低下したような気がします。病院で認知症と告知された際には、最初本人はピンときておらず、私が改めて説明すると涙を流しておりました。そしてやはりそれを本人が受け入れにくい状況がある程度続きました。

この時、長男は県外に就職していましたが、長女は大学に自宅から通学していたので対応を相談しました。長女の勧めで一つは生後 4 か月の犬を飼い始め 3 人でパピークラスに参加し本人も喜んでいました。また長女は、『母さんがネガティブ思考にならないように、お母さんの好きなことはピアノ以外で何があるかな？ 英会話なんかどう？』というもう一つの提案で英会話を週 1 回ペースで始めて最初は楽しそうにしていたのですが、だんだんしゃべりにくくなり残念ながら半年ほどで中断しました。土日のお天気の良い日には自家用車で出来る限り近場へ出かけ気分をリフレッシュさせたりしました。また、私はそのころ残業を含むフルタイム勤務してましたので、担当ケアマネさんに相談してヘルパーさん→デイサービス活用の準備を始めましたが、慣れてくれるのがとても大変でした。やはり、本人は認知症を受け止めきれないネガティブ思考と新しいことへの不安がいっぱいだったのだと思います。デイサービスに関しては、数か所私が視

察確認させて頂いたうえで、施設を確定後 2, 3 回は立会して段々と私がいる時間を減らしていき一人で施設の送迎車にやっと乗れるようになった経過があります。その頃には、私の会社の上司に事情を説明し、週 2 日間は全日在宅勤務、残り 3 日間は午前出勤・午後在宅勤務の勤務形態で了解を頂き、認知症の進行に対応していきました。さらに、家族の会等の認知症のイベントがあることを教えて頂いて積極的に参加し情報収集を開始しました。そのような経過で要介護 1 の状態が少しずつ進行は見られるものの大きなトラブルはなしに認知症と告知から約 1 年半が経過するまでは、ピアノ講師（自宅）も漢字・ひらがなが書けないまましゃべりでカバーし継続できていました。

次回に症状が悪化し混乱したことをお話しします。

介護体験談用写真 (Part 1)



家族で阿蘇山キャンプ(2000年夏休み)



ピアノ発表会@大洲の様子(1996年&1997年?)



家族で北海道スキー(2007年春休み)



ピアノレッスンクリスマス会@松山自宅の様子(2014年12月)



スイス旅行でトレッキング@ルツェルンの山(2018年7月)



スペイン旅行の世界遺産アルファブラ宮殿(2018年7月)

【世界アルツハイマーデー記念事業】

○ 街頭活動 令和6年9月21日（土）11:00～12:00

松山市駅いよてつ高島屋前にて、認知症の人本人と家族、世話人、行政、有志の方を含め参加者22名により、リーフレットを街頭で配布し、認知症への正しい理解を呼びかけました。



○ 「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
『認知症と生きる』 ～認知症から始まる新しい人生～

10月12日土曜日、IYO 夢みらい館において記念講演会を開催しました。講演Ⅰとして山中しのぶ氏と息子さんの山中蓮氏による講演、講演Ⅱでは谷向知氏に「認知症20年」と題し講演していただきました。シンポジウムではえひめ認知症希望大使3名とそれぞれのパートナー、そして山中さん親子にも登壇頂き、当事者それぞれの想いを語って頂きました。250名の参加者を得て、好評のうちに終了することができました。



フォーラムに参加して

世話人 米谷 直美

愛媛県認知症普及啓発フォーラム「認知症と生きる」では、最初に高橋弘子氏、村上マサ子氏、坪北浩次氏3名の“えひめ認知症希望大使”の委嘱状伝達式が行われました。その後、高知県在住の41歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断された山中しのぶ氏、息子さんの蓮氏の講演がありました。

山中しのぶ氏は当事者でもありながら、デイサービス「はっぴい」の運営者でもあり、認知症の方の気持ち、支援者の気持ちも解る、又、その母を支える蓮氏は、家族の立場、経営者の立場として、しのぶさんのやりたい事の環境作りをされている。しのぶさんの行動力は、すごいな～と思いながら拝聴させて頂きました。

同時に、しのぶさんのように自ら発信出来る人だけでなく、発信することを選ばなかった人、あるいは発信できなくなった人もいることを理解することも大切だと感じました。アルツハイマー街頭活動で、認知症を正しく理解してもらおうと、リーフレットを配布しましたが、拒否されたり、受け取ってもらわなかったりという事が多く、まだまだ認知症を自分事として捉えられていない状況にあることを実感しました。

誰もが認知症を「我が事」と思い、関心を深め、認知症の人の言葉に耳を傾け、住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、共に支え合っていけたらと思います。「認知症になってもなんも変らんけん」と言える村上マサ子さん、「日々普通に暮らしているだけ」と高

橋弘子さん、「自分が必要とされている」と感じられる坪北浩次さんのように、無理せず自然に暮らしていける社会になっていけば良いのと思いました。

又、特別出演していただいた伊予ハンズの皆様の手話コーラス【この街で】は、会場の誰もが一緒に手話を真似し、歌い、和やかな気持ちになったのではないかと思います。

「認知症の20年」と題した谷向知先生の講演、いつもながら楽しく良いお話を聴かせて頂きました。

フォーラムに参加して心に残った言葉

会員 美藤 智子

① 「認知症になってもならなくても私は変わらない(認知症希望大使の方の言葉)」

認知症の両親を介護している私としては、これまで身をもって感じてきた言葉です。認知症の症状という形で出てくるものを「問題」としてとらえてしまいがちなのですが、あくまでもそれは認知症による症状にしかすぎず、その人自身はなにも変わっていない。そう考えることがお互いの理解につながるのだと思いました。

② 認知症になることは怖くない

今後、高齢者と認知症の人の数はますます増えていきます。そして、誰しも認知症になる可能性があります。予防可能な認知症を予防しつつ、認知症基本法で示されている「尊厳と希望を伴う地域社会での共生(共生社会)」を実現できれば、認知症になることに対する恐れを感じる必要がなくなる…それを、より多くの人々が理解して、認知症の人たちとともに生きていけるやさしい社会を作っていけるようにできることをやっていきたいと思いました。

③ 「認知症=人」ではなく 認知症は「病気による認知機能の低下」にすぎない

共生社会の実現のためには、「認知症」と「認知症の人」の両方の理解を深められるようにする必要があるとおっしゃっていました。経験上、認知症の人を「認知」という言葉で呼ぶ人は、まだ大多数存在します。

実際に、私の母が転倒して骨折した時、入院していた病院で術後の消毒に来られた主治医以外の医師が、母と私がいる目の前で、「この人は『認知』やからな。『認知』は幸せなんやで…」と大笑したという出来事がありました。この言葉に、娘としていたたまれない気持ちになりました。「この言葉を耳にした母は、どう感じているのだろうか…。認知症であっても、心は傷ついたのでないか」と。高齢者を日頃から診ている医者でも、認知症の人を前にしてこのような言葉を口にする今の社会。早く認知症の人にやさしい社会になることを祈るばかりです。我々みんな、明日は我が身かもしれないのです。

④ 時間がかかっても自分でやりたいという本人の思い(意志)を尊重する

私の母は施設に入る前から、よく「何か私にできることはないか？」と聞いてきました。「人の役に立ちたい」と。人にとって、役割や仕事や居場所があるということはとても大切なことだとフォーラムでも言われていましたが、まさにその通りだと思いました。認知症だといってもできることは残っているので、そのできることを奪わないことも介護する側が特に配慮する必要があることなのだと再確認しました。

～フォーラム参加者の感想より～

- ・専門職以上に家族の理解があり、対応もごく自然で愛情深く、涙なしでは聞かれませんでした。とても、とても心に響いたお話でした。今日は参加できて、漠然とあった大きな不安がスーッと軽くなったようです。私も同じ 47 歳です。ありがとうございました。
- ・本人家族が認知症になっても、前を向き生きていける、サポートがある幸せ
- ・自分が認知症になっても、家族が認知症になっても、やりたいことができるよう、私も支援が出来るように努めたいと思いました。やれることを奪わないという事、心に響きました。
- ・蓮さんが高 3 の時に、母親が認知症と診断され、しばらく黙っていたが、友人に母親が認知症だと打ち明けた時、友人は「で！！」と言って今までと変わらない態度に感動しました。「支える」って「共に」ってそういう事だと思いました。
- ・蓮さんの話で「頼んだことを忘れても頼むことをやめない」という言葉。私の母も認知症があります。私も実践しようと思います。
- ・認知症であっても、社会とつながることで毎日生き生きとした生活ができたり、関わる人が違うだけで力を発揮できたりする。私も良い関わりが出来るようにしたいと思いました。
- ・手話コーラス伊予ハンズの皆さん、笑顔、素敵でとても素晴らしかったです。

ほんの一部のご紹介です。
たくさんのご意見、ご感想ありがとうございました！



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くと思います。事務局まで FAX、郵送、メール等で宜しく願います。

編集後記

9月の街頭活動には、22名、10月の「フォーラム」には、250名の参加者がありました。フォーラムに参加された方々から、「とても良かった」の意見をたくさんいただきありがとうございました。これからも皆様のご協力よろしく願います。(編集委員 宮子・上岡)

