



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 118 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 (1 月 25 日現在)

ゆっくり やさしく おだやかに

【もくじ】

- “助けられ上手になる” 田中 映 2
- 賛助会員紹介コーナー 3
「社会福祉法人大島福祉会」
特別養護老人ホーム 阿育苑
- 介護体験記(連載 2) 津川 英樹 4~6
- つどいの日程 令和 7 年 4 月~9 月 7
- コラム ~共に生きる社会とは~ 森川 隆 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



“助けられ上手”になる

世話人 田中 映

新年あけましておめでとうございます。会員の皆様におかれましては、落ちついた正月を迎えることは出来ましたでしょうか。

新居浜でのつどいを始めてから10年が過ぎました。あつという間のことで、思い返してみると、多くの出会いと別れがありました。そのすべてに感謝して、今後も活動を続けていきたいと思っています。

いろいろな方との出会いの中で「もう少し早く相談すれば良かった」という声や「もう少し早く相談してもらえれば良かったかな・・・」と感ずることがあります。相談をためらう理由をお聞きすると「迷惑をかけたくなかった」「認知症だと知られることが恥ずかしかった」「相談先を知らなかった」という答えが大半でした。

ある統計によると「目の前に困っている人がいると助けますか」という質問に8割以上の方が「助ける」と回答していますが、「自分が困っている時、人に助けを求めますか」という質問に「求める・やや求める」と回答した人は4割弱という結果になっています。“助けを求められれば助けても良いという人は多い”ということが言えると思います。

介護をされている方には“助けられ上手”になっていただきたいです。つどいの場は助けられ上手になる第一歩なのだと思います。恥ずかしがらず、一人で抱え込むことなく、早めに相談することが出来れば解決に繋がることもあるかもしれません。認知症の方やその家族を支える制度や仕組みはたくさんあります。相談することですべてが解決することはないかもしれませんが、寄り添い、一緒に悩み、考え、支えてくれる人が増えれば気持ちが軽くなることもあると思います。

今年は巳年にあたります。認知症の方やそのご家族を取り巻く環境は大きく変化していますが、私たちも脱皮を繰り返し、変わりゆく環境に適応しながら、皆さまとの“つながり”を大切にしていきたいと思っています。

今年も皆さまにとりまして良い年になりますよう心よりお祈り申し上げます。

<賛助会員紹介コーナー> 今回は、「社会福祉法人大島福祉会」を紹介します

特別養護老人ホーム 阿育苑 運営理念 (やすらぎ ほほえみ 対話)



NO LIFTING CARE
ノーリフティ
ングケア研修
全事業所の職員が研修に参加しています。また、他の施設（伯方・大三島）の職員の方も多数参加いただき、交流や意見交換を行っています。

この写真はポジショニングの方法を学んでいます。うまく腕や足にクッションを当てて、利用者様の負担が少ない姿勢になる為に指導を受けています。

阿育苑の取組み



職場環境の向上も目指しています。我が施設では、職員の子供と出社することができます。利用者様は、子供たちと一緒に、折り紙やレクリエーションをして、楽しく過ごすことができます。子供達が過ごすスペースもあります。



共に支えあう ～個別ケアの取り組み～
皆様はこれまでどのような人生を送られてきたのでしょうか。楽しい・嬉しい・悲しい・好き嫌いなことは何でしょうか？少しでも一人一人の事を知るため、「対話」することから始めました。昔からお酒が大好き、ご家族様からのお話から、ノンアルコールの月桂冠を提供しました。「これはうまい」と、とても喜んでいただくことができました。



ノーリフティングケアへの道！！

毎月一度、施設全体と他事業所を含めて、ノーリフティングケアの勉強会を我が施設では行っています。利用者様の負担や安全を確保でき、また、職員の体への負担軽減にもつながる、素晴らしい取り組みです。リフトの使い方やスライディングボードの使用方法（摩擦の軽減）、ポジショニング方法など職員間で共有しあって介護技術の向上にも努めています。



お気軽にお問合せ下さい 社会福祉法人大島福祉会 特別養護老人ホーム阿育苑
☎ 0897-84-4608 担当：村上・眞鍋 (生活相談員) 〒794-2104 愛媛県今治市吉海仁江262番地1 二次元コード

<介護体験談 2 回目：認知症中期症状悪化の混乱期編（身体能力低下も一部含む）>
～様々な症状の兆し～

体験談 2 回目は、2020 年 3 月～2023 年 7 月（認知症告知後：約 1 年半～4 年 10 ヶ月）の期間の出来事についてです。まず、前回の最後に妻のピアノレッスン（自宅）の状況について書きましたが、認知症と告知されてから約 1 年半経過した 2020 年 3 月ころにピアノの生徒さん 10 名ほどの中の約 5 割の生徒さんが小学校の卒業を迎えるのを機会にレッスンを止めるようになりました。本人は、当時少し寂しそうで、その頃からまた認知症レベルが進み始めたような気がします。そして、同年 6 月頃に激しい頻尿の症状が現れて夜中に 10 回程度トイレに行って困ったことが、ある期間続いたと記憶しています。結果的に認知症対応のお薬の量を増やしたのがきっかけでしたが、頻尿を解決するのに色々手だてをし 2～3 ヶ月くらいはかかりました。また、この時期には使う言葉が限られて少なくなり失語症傾向が強まってきた感じがしました。

そんな経過と妻が若年性認知症家族の会に馴染んでいる状況も踏まえて認知症の主治医を若年性認知症支援コーディネーター兼務の谷向先生（愛媛大学医学部）に替わって頂くようお願いしました。同年 12 月には、鏡現象が現れました。その現象とは、鏡に映っている自分を他人の悪い人と誤認識して怒ったり身近なものを壊したりすることです。鏡をタオルで覆ったりし対処しましたが特効薬はなく辛い時期がある程度続いたのち時間経過とともに鏡現象はおさまりました。

～排泄の失敗と行方不明～

そして 2021 年 2～4 月ころにトイレの失敗が相次ぎました。①トイレ以外の場所でパンツをおろしトイレ動作してしまった。②トイレの便器に異物を入れてしまった（パンツ、コップ、プラゴミ等）。詰まらせた処置で吸引ゴムを使っても直らず、業者さんと呼ばざるを得ないこともありました。③トイレの上のタンクの穴を詰まらせ、水を床までオーバーフローさせてしまった。これらすべて事後処理が大変でした。その後も時々失敗しましたので、本人はたまに膀胱炎になっていましたのでそのリスクは高まるのですが、やむを得ず紙パンツを使用することをこの年の末に決心しました。

同年 4 月初めての徘徊で警察署に保護されました。それまでは、一緒に買い物に行くと知らぬ間に別の方向へ歩き出していることが多々ありましたが、一緒にいたため何とか無事でした。しかし、ある日の夕方妻がソファで休んでいることを確認してから買い物に出かけましたが、その後妻は起きて不安になり私を探しに出て迷ったのかもしれない。警察署に迎えに行ったときには、かなりの興奮状態で落ち着かせるのに少々時間がかかりました。その後は、徘徊防止のため松山市の GPS サービスを使いましたが徘徊はこの時限りでした。

～要介護認定、要介護 3 に～

同年 6 月の認知症更新手続きを松山市職員の方が対応した結果、要介護 3 になり、私はかなりガックリした気持ちになりました。そして同年 7 月には、妻のピアノレッスン

に終止符をうつ日がやってきました。本人もさぞかし寂しい気持ちになったと思いますが、私はここまでよく頑張ったと褒めてあげました。それから少しして食事を自分の手を使ってできなくなり介助が必要になってきました。また、寝室は2階にあったのですが階段の昇り降りが困難になって1階で生活し就寝も1階になりました。

2021年は、悪いことばかりではありませんでした。9月に長男の結婚式がありました。コロナ禍でしたので親族のみの出席者で、妻もフルタイム出席したのですが、感動して涙でボロボロになっていました。翌年(2022年)1月に初孫が誕生し、5月の長女の結婚式で初対面(写真④)すると、妻はずっとにこにこ笑顔でした。ピアノ講師をしていてもとと子供が好きでしたから、自分の初孫ですので余程かわいいと思ったのでしょうか。

～要介護認定、要介護4に～

2022年4月に認知症更新手続きがまたありました。その結果、要介護4になり私はまたまたガックリした気持ちになりましたが、介護者の私が落ち込んでいたら良くないので、出来る限り妻をマイカーで連れ出しリフレッシュさせる努力をしました。

(写真⑤長男家族と長女家族で東温市の白猪の滝へ 写真⑥高知市の牧野植物園と桂浜へ 写真⑦家族の会でクリスマス会 ⑧地元の神社へ家族みんなで2023年初詣等)

また、自宅での介護が少しでも楽になるようにと長女の提案でケアマネージャーに相談して写真⑨の介護用ベッド(背中、頭、足元の3部位の角度調整付き)、玄関で靴の着脱に便利な手すり付き椅子、浴槽に入る時の段差克服のアイテム⇒バスボードの介護用具も積極的に利用し始めました。

～妻のてんかん発作～

そんな中、2023年3月にてんかん発作という症状を初めて経験しました。ある日の朝、自宅でデイサービスに送る準備で妻を急がせてますと、トイレの便座上で突然身体を硬直させ口から泡を吹き白目になってしまいました。一瞬このまま命がなくなったらどうしようと思いました。それほど衝撃的でした。それが約2分間でおさまりは虚脱状態になりましたので、身体を床に横にさせてから救急車を呼び救急病院で手当てして頂きました。点滴対応をするとその日のうちに回復し退院できました。ただ、同年7月末が私の60歳の定年退職の時期で忙しい日程を組んでしまったせいか2度目のてんかん発作が起こり、今度は回復が遅く4日間の入院治療を要しました。その影響で、歩行能力が極端に低下し移動の時などは車椅子使用を余儀なくされました。てんかん発作の専門医からは、『アルツハイマー型認知症の方の1～2割はてんかん発作を誘発させる場合がある。てんかん発作は、お薬の処方によって約8割は予防できる。』と説明を受けお薬を飲み続けていますが、その後現在まで2回、合計4回てんかん発作を起こしています。本当にいつ起こるかわからない怖い症状です。

車椅子を使用しながらも自宅及びデイサービスで出来る限り歩行能力が更に悪化しないように歩行リハビリなどをしていましたが、その後自家用車をケアスロープ付きの福祉車輦に変更して対応することにしました。(写真⑩)

第2回はここまでのお話しですが、次回の第3回目は、このような妻の状況に対し妻に出来るだけ安心感を持ってほしいと考え、私自身の介助技術を向上しようと努力しました。それについてお話ししたいと思います。

介護体験談用写真 (Part 2)



① 城崎にて(2020年2月)



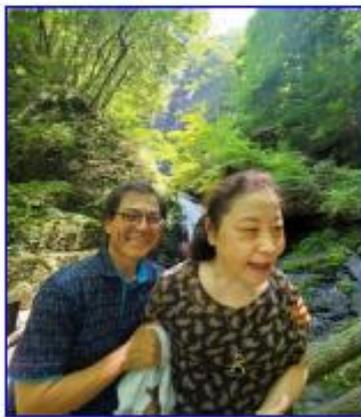
② 天橋立にて(2020年2月)



③ 福山市新の浦にて(2022年5月)



④ 長女の結婚式で初孫と初初顔(2022年5月)



⑤ 東温市の白猪の滝にて(2022年8月)



⑥ 高知市の牧野植物園と桂浜にて(2022年10月)



⑦ 家族の会でクリスマス会(2022年12月)



⑧ 地元の神社へ家族で初詣(2023年1月)
(※ここまで、自力で歩けてました。)



⑨ 介護用ベッド、手すり付き椅子、バスボード(2023年1月)



⑩ 自家用車をケースロープ付きの福祉車輦に変更(2024年2月)

「つどい」のご案内 令和7年4月～令和7年9月

東予地区	西条市	新居浜市	四国中央市	今治市
開催日	4月9日 5月14日 6月11日 7月9日 8月13日 9月10日	4月24日 5月22日 6月26日 7月24日 8月28日 9月25日	4月18日 5月16日 6月20日 7月18日 8月15日 9月19日	未定
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	
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	
時間	13時～15時	13時～15時	13時30分～15時	
問い合わせ	089-923-3760 認知症の人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			

中予/南予地区	松山市	宇和島市	三間 おしゃべり会	
開催日	4月14日 5月12日 6月9日 7月14日 8月18日 9月8日	4月16日 5月21日 6月18日 7月16日 8月20日 9月17日	4月1日 5月13日 6月3日 7月1日 8月5日 9月2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、8月11日（山の日）の為18日、三間は5月6日（振替休日）の為、13日に変更します。

※今治のつどいは未定です。

※西条のつどい8月13日、四国中央市のつどい8月15日は、お盆の為変更になる可能性があります。変更する場合にはお知らせいたします。

コラム

～共に生きる社会とは～

愛媛県支部代表 森川 隆

認知症基本法が施行されました。基本法に謳う共生社会、共に生きる社会とはどのような社会をいうのでしょうか。

「人は悲嘆を抱きて、遂に醒悟す」仏陀の言葉です。悲しみを通して人は人として一番大切なものを学ぶと教えられたように思います。共に生きるとは、共に悲しみを共有し、共にその中から大切な心を育み、共に希望ある未来を創り出すことだと思います。

私たちは悲しみの体験を通して他者を思いやる心を育む。病気や障害を通して人として本当に大切なものに気づく。悲しみを体験した人は誰よりもその悲しみを理解し、共感できる、そのことが現実を受け入れる力となり、明日を生きる希望になる。

障がいや病気を通して、私たちは長い時間をかけて心を豊かにし、社会を豊かにしてきたのだと思います。互いに支え合って社会は豊かになる、発展するということを人々が理解した時、この社会は大きく変わり、基本法の社会が具現化されるのだと思います。

一方的な支援は、どんな支援でも貧しい。四国 88 か所参りのお接待のように、助ける人が助けられていることに気づき、互いに支え合う喜びをもって生きることができる社会が共生社会だと思います。認知症基本法が示す未来は、認知症から豊かな社会を目指す未来ではないかと感じています。真の共生社会の実現に向けて一歩ずつ歩んでいきたいと思っています。

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、一緒に活動して頂けませんか？

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、メール等で宜しくお願ひします。

編集後記

2025 年になりました。愛媛県支部としては、新しい事にも挑戦していきたいと考えています。これからも皆様のご協力よろしくお願ひします。今回は津川さんの介護体験記 2 を載せさせて頂いています。会員の皆様の介護体験もお待ちしております。(編集委員 宮子・上岡)

