



# 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 120 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

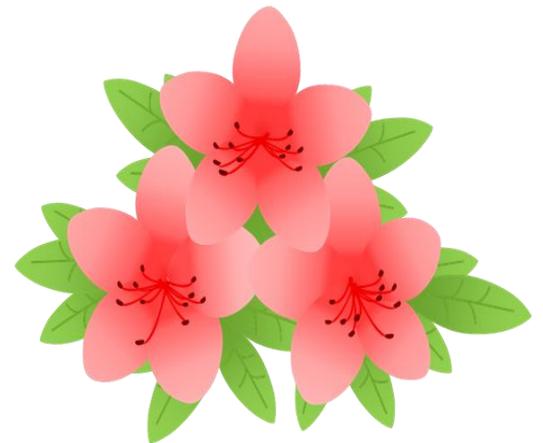
E-mail：kazokunokai@nursing-ehime.or.jp

会員数 90 名(4 月 1 日現在)

ゆっくり やさしく おだやかに

### 【もくじ】

- 「共に生きるとは、豊かな共生社会を目指して」  
森川 隆 2
- 理念と未来を考える学習会に参加して  
和家 真利子 3  
鈴木 大
- 介護体験記 (連載 3) 津川 英樹 4~5
- 電話相談研修会に参加して 渡部 佳世 6
- お知らせ 7  
愛媛県支部総会について
- つどいの開催日 5 月・6 月 8



## 「共に生きるとは、豊かな共生社会を目指して」

愛媛県支部代表 森川 隆

桜の咲く季節に認知症の母が亡くなり 10 年を越えようとしています。月日が経つのは本当に早いものです。庭の木々は新緑の美しい頃を迎えています。雨の日には桜の木やもみじの緑が一層鮮やかに輝いて見えます。

春が訪れる度に母のことを思い出します。亡くなる前の半年間、母は中心静脈栄養で生きていました。そんな中、「ただ生きていることにも深い意味がある」と気づかせて頂いた詩人の言葉に出会いました。

意識もない、何も分からない状態でも、その命を必要としている人がいる。「言葉を失った母が私を必要としてくれている」と、詩人が語るその言葉を誰も否定できない。人は主観的な世界を生きていて、その人が感じたことを、それをそのまま受け入れてもいい世界があるように思います。証明できないことで苦しまなくていい、そう語りかけてくれているようにも感じました。切ないほどに、「生きていてほしい」と願う心とそれに応える命の賛歌を、私はその詩から感じ取ることができ救われた思いがしました。

私は、2 年前から機関誌ぼ～れば～れの編集委員になり、介護体験記を読む機会が多くなりました。介護体験記は、読むたびに、家族の会の役割や意義を実感できます。特に 2 月号の体験記は感動しました。アルツハイマー型認知症のこの母に「私こそが甘えていたかったのだ・・・」を読み、涙が止まらなかった。体験記の中にある、「母は私に手を合わせありがとうと言った。こんな私を赦すのか、母はなんと大きな存在なのか」の言葉に号泣した。言わなければよかった言葉、優しくできなかった思いを心の奥にしまい込み生きて来た自分の姿とダブリ、その言葉が心に染み入り涙があふれ出た。言葉に出来ない思いを抱えながらも、涙を流すたびに、癒され、私の記憶の中にいる母は優しくなる。

介護体験記を読むことで、自らの体験が思い起こされ、自然と心が浄化される。そして、その体験は共に生きることの意味を改めて考える機会にもなっています。

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、共感する、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、発展するという人を人が理解した時、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。

## 理念と未来を考える学習会（愛媛会場）に参加して

世話人 和家 真利子

令和7年3月2日、IYO 夢みらい館においてハイブリッド開催で行われ、愛媛県支部の語り部として参加しました。私は今のところ、自己評価では認知症ではありませんが？年齢的には対象者です。認知症になっても、あわてることなく安心して暮らせる社会の実現のため、少しでも、自分自身の為、後輩者の為にと思い、認知症の人と家族の会の理念を踏まえ、語りました。

認知症の人と家族の会の誕生と同時期に、愛媛県看護協会も老人問題から、同じ思いで『ボケ老人をかかえる家族の会』が発足しました。その後、正式に「家族の会愛媛県支部」の誕生となりました。歴史については、少しではありますが伝えることが出来たかと思えます。

そこで、未来を考えるにはどうすればいいのか、伝え切れなかった事を述べます。それは、認知症予防が大切なひとつではと考えます。2024年9月号の【ぽ～れぽ～れ】に川井元晴先生が、認知症発症の後天的危険因子を書かれています、(ランセット委員会の報告より)

その危険因子を改善する事もひとつの方策ではないかと思えます。それは【低学歴】・【難聴】・【高血圧】・【肥満】・【糖尿病】・【喫煙】・【うつ】・【身体不活潑】・【社会的孤立】・【アルコール過剰摂取】・【外傷性脳損傷】・【大気汚染】最近追加された要因として、【高LDL コレステロール】・【未治療の視力低下】の14の危険因子です。

現代の医学では、認知症を完璧に予防することは難しいですが、危険因子に対する対策・管理によって認知症の発症や進行を遅らせることは可能だと言われております。【家族の会】としても今後は、認知症予防の活動も必要ではないかと思えます。

## 理念と未来を考える学習会に参加して

世話人 鈴木 大

今回、はじめて理念と未来を考える学習会に参加しました。

発足から現在に至るまで本部から全国に支部を展開してきた歴史、そして愛媛県支部の歩みも先人のお話を聞いて知ることができて、改めて認知症の人と家族の会の存在意義と、その重要性を再認識することができました。

学習会の感想を踏まえて、未来を考えるグループワークでは、本会の広報不足を感じている声や、活動内容の拡充などが必要ではないか、会員や世話人の確保が必要ではないかなど様々な課題が上がりました。

一足飛びに全ての課題を解決することはできませんが、厳しい状況の中でもできることを一つずつ、着実にいき、支部で一体となって本会の活動を継続して、一人でも多くこの会を必要とする人に繋がっていける様、今後の活動に活かしていきたいと思えました。

<介護体験談 3 回目：介助技術の講演情報&実践トライと経過について>

体験談 3 回目は、私自身の介助技術を向上する必要があると考えていた時期にさぬき男性介護友の会会長の森さんに 2020 年 9 月の松山でのアルツハイマー記念講演で繋がりました。その後、福辺流介助術とユマニチュード技法を紹介して頂きました。今回はその 2 つの介助術の実践とその経過について報告させていただきます。

●福辺流介助術に関しては、2023 年 6 月の泉佐野市のセミナーから始まり、セミナー 3 回参加、自宅訪問による直接指導を 2 回して頂き、更にメール・電話による介助サポートを受けながら、現在まで 1 年 10 カ月継続しています。今回お話ししたい具体的な内容は沢山ありますが、ほんの一部のみ紹介させていただきます。なお、文章よりも資料を見て頂く方が分かりやすいと思いましたので後ページに添付しています。

①福辺流介助術の開発者：福辺節子先生と福辺流介助術の概要紹介です。

②福辺流介助術の 7 つの特徴と動きを引き出すための 5 つの基本です。

③福辺流実践と効果について (1)：福辺先生の指導に従い、私が妻に対し実践したシーティングの改善例です。(座位の安定が目的です。)

③福辺流実践と効果について (2)：福辺先生の指導に従い、私が妻に対し実践した寝返りの改善例です。(ベッドでの仙骨部褥瘡発生防止の根本対策です。)

④福辺先生の 2 回目の自宅訪問：上記 (1) (2) の状況確認 ⇒ 車椅子のアンカーサポートと足台追加により座位は改善され問題なし。また、寝返りの指導を更にして頂く。

さらに手の動きをもっと出来るように練習をすると更に良くなる！とアドバイス頂いた。

⑤最近の実践例とその効果について：④の最後のアドバイスを受けて、食事の際に手の動きの訓練及び簡易卓上ピアノで指先の訓練をトライしました。その結果上肢が上手く使えるようになったので、風呂用椅子から浴槽への移動介助の際、立上り・立下りの脇を抱えて体重を支える必要がなくなり負担度が低減されました。福辺流を実践しますと身体の動きだけではなく心の活性化の促進効果もあるように感じます。実際、福辺流を実践していると妻が笑顔で笑う機会が増えてきたように思います。今後も福辺先生に指導して頂き出来るだけ心身ともに少しでも良い状態をキープできる様に頑張りたいと思います。

●ユマニチュード技法に関しては、男性介護者ネット九州ブロック世話人の下島さんがさぬき男性介護友の会のケアメンカフェにて 2 回講演頂いており、私も講演+懇親会にも参加して奥様の介護・看取りまでのお話を聞かせて頂きました。下島様の講演資料はユマニチュード技法を学び奥様の介護・看取りを含めた内容でしたが、残念ながらすべては書ききれませんので、やはりほんの一部のみ紹介させていただきます。福辺流と同様に文章よりも資料を見て頂く方が分かりやすいと思いますので後ページに添付してい

ます。

- ① ユマニチュード技法の概要紹介です。フランス人のお二人が開発された技法で、一言でいうと、優しさを伝えるケア技術です。
- ② 4つの基本の柱：見る、話す、触れる、立つ、です。私が大事なポイントかなと感じたところを赤枠で3ヶ所囲んでいます。特に印象に残った講演の言葉は、『例えば、介護者が介護対象者に斜め後ろから声掛けしてもほとんど内容は伝わらない。きちんと正面を向き目と目を優しく合わせて話せば伝わりやすい。』です。
- ③ ユマニチュード技法のDVD3枚組の紹介です。  
第1巻：入門編、第2巻：実技編、第3巻：家族の実践編、(合計232分)です。  
NHK厚生文化事業団のビデオホームページ(後ページに添付しています)より10日間借りる申し込みが出来ます。必要経費は、送料のみです。興味のある方は申込してみてください。私もDVD3枚組を借りて見ましたが、介護当事者としては勉強になる事が沢山ありました。見る、話す、触れるについては日常生活の中で意識して介護しています。

- 以上の内容を踏まえて参考資料として福辺流介助術とユマニチュード技法の対比表を作製してみました。下の表をご確認ください。

### 参考資料: ユマニチュードと福辺流のケア技術について

ケア技術	ユマニチュード技法	福辺流介助術
開発者	イヴ・ジネストさんとロゼット・マレスコッテイさん(フランス)	福辺節子さん(神戸市在住)
特徴	『ポジティブな人間関係を作るため優しさを伝えるケア技術』 40年以上に及ぶ施設、病院、家庭での経験から生まれたケア技術	介護する人・される人に負担のない技法 1 被介護者の力を引き出す介助である。 2 全ての対象者に使える。 3 全ての介護者が使える。 4 介助によって機能を維持することが可能である。 5 被介護者の意欲や認知能力を維持することができる。 6 介護者の仕事に対する意欲とプライドを引き出す。 7 リハビリテーションの考えかた、技術を基本としている。
基本	4つの柱 1. 見る 2. 話す 3. 触れる 4. 立つ	1. 自然な反応を利用する 2. 自然な動きをなぞる 3. 的確なアセスメント 4. 相手を感じる 5. ていねいな介助(声かけ・支え方・動きの伝え方)
対象	全ての対象者と全ての介護者であるが、このケア技術は開発者の所属する会社が特許を所有しているため公式の使用は講習を受けた方のみようです。(※制約あり)	全ての対象者と全ての介護者
共通な考え方	強制的なケアはNG、対象者の人権尊重等の科学的、経験的に基づいた哲学的な目標がある(津川の解釈)	
その他①	福岡市の協力体制が絶大(ただし、福岡市民対象)	全国ネットでケア技術をさらに広げたい(福辺先生)
その他② (講演情報)	さぬき男性介護友の会のケアメンカフェで、下島さんによる講演が過去2回あり。(2023/11/16 & 2024/1/11)	ホームページに研修・セミナー情報あります。(過去&予定) ⇒ <a href="http://www.mou-ippo.jp">http://www.mou-ippo.jp</a>
その他③ (学習情報)	ケア技術を進んで学習したい場合 ⇒ DVD3枚組を借りて自主学習(後のページに申込み方法記載)	ケア技術を進んで学習したい場合 ⇒ 1. 先生の代表著書で自主学習:後のページに情報記載(成果を挙げられた方いらっしゃいます。) 2. 上記HPの研修・セミナーに申込み参加する。

## 2024 年度本部電話相談員研修会に参加して

世話人 渡部佳世

今年度入会して世話人になり、研修に参加する貴重な機会をいただきました。

### ① 成本迅先生による講義「認知症の人の家族のための『認知症の人の意思決定支援について』」を受講して

私は、10年あまり介護して昨年亡くなった母が認知症で、特に晩年、病気や怪我による通院・入院の付き添いを何度も経験しました。医師や看護師の中には、母の目を見てゆっくりと話をしてくれる方もいましたが、私は、先生方は忙しくて時間がないし、母は自分ではきちんと答えられないだろうからと、横から代わりに質問にさっさと答えたりしてしまっていました。母は時間がかかっても自分で答えたかったかもしれないのにと、講義を聴きながら反省しましたが、一方では娘が付き添って病院とやり取りしてくれることを、心強く思っていたのではないかとも思います。

今後は自分も含めて付き添ってくれる家族がなく、認知症になっても自分一人でのあらゆる意思決定を余儀なくされる人が増えていくでしょう。認知症基本法に基づく、認知症の人の意思決定の適切な支援に関する理解が広く世の中に浸透していくために、家族の会は大きな役割を果たすことができると考えます。自分も微力ではありますが世話人の一人として、啓蒙活動や情報提供に貢献していきたいと思いました。

### ② 事例検討、グループワークに参加して

初参加で緊張しましたが、ファシリテーターの方がフォローしながら発言を振ってくださったので答えやすく楽しく学べました。また他支部の会員の方々の様々な異なる立場や視点からの発言に、大いに刺激と感銘を受けました。

私はこれまで、産業カウンセラー・キャリアコンサルタントとして電話での相談業務も経験してきたので、しっかりと相談者の話を傾聴して信頼関係を構築するという、カウンセリングの基本姿勢を再確認することもでき、大変有意義な時間でした。

自分のこれまで培った経験とスキルに、介護や認知症に関する専門知識も積み重ねて、相談員としてもお役に立てるよう研鑽に励んでいきたいです。



## お知らせ

### 「家族の会」 愛媛県支部総会

日時：2025年5月24日（土）13：00～13：50

場所：愛媛看護研修センター 1階研修室

議題：第1号議案 2024年度事業報告について

第2号議案 2024年度決算報告について

第3号議案 2025年度事業計画（案）について

第4号議案 2025年度収支予算（案）について

第5号議案 2025年度世話人体制について

第6号議案 2025年度代議員選出について

その他

研修会：14：00～15：10

テーマ「臨床美術について」

講師 谷川 まゆみ氏（「株式会社ふゆうちゃあ」 代表取締役）

**\*同封の支部総会出席確認の「はがき」を2025年5月20日までに  
投函して下さい。**

### ○代議員について

愛媛県支部総会において、6月7日に行われる本部総会の代議員選出を行います  
正会員であれば誰でも代議員に立候補することが出来ます  
希望される方は、支部事務局までご連絡ください

## 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、ご支援・ご高配を賜り厚く御礼申し上げます。家族の会は会員の皆様の総合力で成り立っています。介護を終えた方が退会され、年々会員数が減少しています。そのため、ひとりでも多くの方の協力を必要としています。本部より送付された『ぽ～ればーれ』に会員継続の振込用紙を同封しています。会員の皆様、介護を終えた方も是非2025年度も会員継続をお願いいたします。

また、介護家族だけでなく、専門職、認知症に関わっている人、認知症について学びたい人など誰でも入会できます。認知症に関心がある人には是非お声掛けをお願いします。

## つどい開催日

5月・6月

○西条市	5/14・6/11	西条市総合福祉センター
○新居浜市	5/22・6/26	地域交流サロン「おひさま」
○四国中央市	5/16・6/20	三島中之庄公民館
○松山市	5/12・6/9	愛媛県在宅介護研修センター
○宇和島市	5/21・6/18	宇和島市障がい者福祉センター
○三間	5/13・6/3	三間保健福祉センター

## 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。世話人も高齢化してきています。テレビで「認知症だけにはなりたくない」と言っている人がいましたが、まだまだ認知症に対する理解が不十分なのが現状です。認知症について知りたい方、認知症を理解し共に歩める人、一緒に活動していただませんか。参加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・施設紹介など自由に募集しています。「つどい」に参加されている方の意見、感想もお待ちしております。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いします。

## 編集後記

新年度が始まりました。新しい気持ちで「家族の会」の活動に取り組みたいと思っています。今回、津川英樹さんの介護体験記 3 を掲載しています。介護体験談用写真&資料を参考資料として同封させていただきました。また、愛媛県支部総会の出欠ハガキも同封しています。締め切り日までにご投函よろしくお願い致します。

(編集委員 宮子・上岡)

