



# 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 122 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 92 名 (10 月 1 日現在)

# ゆっくり やさしく おだやかに

### 【もくじ】

○「つどい」をはじめて これからの想い		
	原文香	2
○街頭啓発活動		3
○賛助員紹介コーナー	愛媛県看護協会	4
○介護体験記	高橋 愛美	5
○松山のつどい近況	有田 京子	6
○今治のつどい	小笠原 乃子	7
○「感謝」	美藤 智子	8
お知らせ		



## 「つどい」をはじめて これからの想い

世話人 原文香

今治市での「つどい」を令和7年6月から新たに開催いたしました。

家族の会世話人の小笠原さんが開催している「あんずの会」とのコラボレーションという形で、開催することができました。

「あんずの会」は、認知症だけに特化していない地域の方が幅広く参加している、おしゃべりの会です。その中に、認知症の人と家族の会の集いが参加して、どのような運営になるのかと内心不安がありました。しかし、第1回目の開催時には、今治市役所はじめ地域包括の方も多数参加してくださってにぎやかに幕を開けることができました。

参加者は、近隣や市内の高齢者の方や比較的若い方もおり、その時の地域のお困りごとや、個人的なお困りごと、また、ご家族のこと認知症のこと等を自由に話されます。ご家族はデイサービスに行ってもほしいけど本人は行きたくない方の話や、高齢単身世帯でのごみだしの問題、地域のコミュニティの問題等多岐にわたっており、お困りごとには、地域の情報や参加者の経験に基づく解決策など多くの情報が語られます。皆で話し出すと議論は尽きず1時間30分の時間がとても短く感じられます。

現在わたくしたちの住む地域は、多くの他の地域と同じように、高齢者・若年者とも単身世帯が増加して地域コミュニティが希薄化し、自治会に参加している人と参加していない人の考え方の違い、また、高齢者の生活困難や若年者の孤独死など多くの問題を抱えています。

この中で、特に認知症高齢者や家族は、認知症という生きづらさを抱えており、そのことを相談したり解決したりするため、また、ただ、話を聞いてもらい心の疲れをとるために「つどい」があります。

私は「つどい」を通じて地域のコミュニティをもっと活性化できたら良いと思います。

認知症の当事者やそのご家族が、今困っていること、生きづらさを発信し、それを解決するために力を合わせて協働する、そのことでほんの少しでも地域が動き、皆が生きやすくなるように、日々努力をしていきたいと思っています。



## 2025 年度世界アルツハイマーデー記念事業

### ○街頭啓発活動

世話人 上岡 梅香

今年度は、若年性認知症コーディネーター事業とコラボして、9月20日（土）11：00～12：00 大街道一番町入り口の街頭で実施しました。大街道商店街では啓発のポスターを店内に掲示して頂き、ご協力ありがとうございました。

参加者は、全員が認知症支援のオレンジ色のシャツを着用し、愛媛県職員、虹色の会（若年性認知症本人と家族、専門職、ボランティア）、エーザイ担当者、地域包括支援センター有志、家族の会世話人を含めて総勢45名で活動しました。

【9月は認知症月間】の横断幕とのぼり旗を掲げ、【9月21日は認知症の日】のリーフレット500セットを通行人に配布し、認知症への理解を呼びかけました。愛媛県のイメージキャラクター「みきゃん」も真夏の暑い中、応援に駆けつけ、子供たちに人気者でかなりアピールできた啓発活動となりました。

この活動は、地元テレビ局愛媛朝日テレビのニュース番組で放送されました。

○記念講演会は、11月1日（土）予定しています。



## <賛助会員紹介コーナー>

今回は「愛媛県看護協会」を紹介します

### 安心できる認知症ケアを広げるために

松山市民病院 認知症看護認定看護師 城 美鈴

私たちの社会は長寿の時代を迎え、誰もがより長く生きられるようになりました。その一方で、認知症と共に暮らす方も増えています。認知症は誰にとっても身近なものであり、認知症の方やご家族の方が安心して暮らしていくためには、周囲の理解と支えが欠かせません。特に、認知症の方が病院で過ごすとき、慣れない環境や治療の不安から、落ち着かなくなったり、混乱されたりすることもあります。認知症の方が安心して医療や介護を受けられるようにするためには、看護師が認知症について正しく学び、思いやりを持って接し、支えることがとても重要です。現在、愛媛県には認知症ケアについて専門的に学んだ認知症看護認定看護師が19名在籍しています。それぞれの職場で中心となり認知症の方や家族の相談・支援、認知症予防などに取り組んでいます。また、地域の病院や在宅・介護事業所に出向き、研修を通して認知症ケアの向上に取り組んでいます。

今年7月には、愛媛県看護協会で、「認知症高齢者の看護実践に必要な知識」をテーマに研修会を開催し、県内の病院で働く看護師116名が参加されました。研修では、認知症患者さんの行動から、どんなことに困っているか、どのようなケアが必要かグループで話し合いました。私たちは、認知症の方の行動には必ず理由があることを伝えています。例えば、大声を出すのは「困らせたい」からではなく、「不安をどう伝えたらいいのかわからない」サインかもしれません。看護師一人ひとりが、その気持ちに気づき、落ち着ける声かけや環境を工夫することで、認知症患者さんの安心・安全な入院生活や、ご家族にとっても「任せられる」という心強さにつながるのではないかと思います。

認知症があっても、その人らしく暮らし続けられる地域をつくるためには、医療者だけでなく、地域全体での理解と支えが必要です。これからも、看護師が安心して認知症ケアを実践できるよう認知症ケアの教育と普及に取り組み、認知症の方とご家族が安心して暮らせる地域づくりに貢献していきたいと思います。



【2025年7月29日開催 研修テーマ:認知症高齢者の看護実践に必要な知識】

## 介護体験記

世話人 高橋 愛美

今91歳の父は80歳の時、妹夫婦から「兄さんなんか変だよ」と言われて自ら病院に行つて認知症の薬を飲み始めました。定期通院も最初は原付バイクに乗って一人で行っていたそうです。そのうち母が運転する車で一緒に行くようになりました。先生は、どこに行つてどんな事をしたか聞いてくださるので、おしゃべり好きな父も通院は楽しみだったようです。85歳になる頃には認知症も進み、母一人では困ることが増えてきました。千葉に住む姉と私が交互に帰省していましたが、身軽な私が転職し実家に戻ることにしました。好奇心旺盛でじっとしてられない父は2か所のデイサービスで自由に好きなことをさせてもらい、私も父が90歳になる少し前まで働くことができました。

コロナにかかった時もすんなり治った父でしたが、昨年1月から半年の間に2度の誤嚥性肺炎、頭部の带状疱疹、腰椎圧迫骨折と続き、歩行も不安定になり暮らしは色々と変わりました。移動はリクライニングできる車いすになりました。特大のスイカを腹に抱えたような体格のいい父はリフトを使ってベッドに戻します。えんえん唸って痰を押し上げてくるものの痰を口から出すことは忘れてしまい、喉の奥や舌の上に痰をたくさんせたまま静かになるので吸引器で取ってあげます。食事はとろみをつけたペースト食になりましたが、量が多いと疲れてむせやすくなるので、主治医に相談し処方してもらった濃厚な栄養剤をメインの食事とし、プリンやヨーグルトはお楽しみです。デイケアではペースト食を作っていただけなので、きっと色んなお味を楽しんでいると思います。

1年の間に生活のリズムも整い体力も少しずつ戻ってきました。肺炎が続き食事形態が変わってから言葉が聞き取りにくく出てくる言葉も少なくなっていました。いずれはしゃべらなくなるのかなと寂しい気持ちでいましたが、最近久しぶりに聞くような言葉が出てきます。「今こんなこと言ったよ！」と母に報告、父の言葉は宝探しです。言葉を聞いているとその時々その場で感じて出てきた言葉が多く、父の感受性は失われず少し隠れていたようです。耳も遠いので聞こえていないだろうなと思いつつながら、父に会いに来た人とそばで話しかけていたら、急にまともな返事が返ってきてみんな大喜び、みんなが笑うと父も大声で「わっはっは、わっはっは。」嬉しそうです。自分では口からうまく出せなくなっていた痰も、突然出せることがあったりして大慌てだけど、嬉しくて母も私もにこにこしてしまいます。何年前前は昼も夜も毎日活発に動く父に右往左往して、たまりかねた私は怖い顔で「このじじ〜っ！」なんて言っていました。今、母も私も「そういえばうちも大変な時があったねえ。すっかり忘れてた。」と言っているのです。

最近父が20代のころから書いたたくさんのメモや写真を少しずつ整理しています。感想などは一切書かずその時その時の出来事が書かれていて、ほんの少しその時の父を見ているような気持ちになりました。父の口から思い出が語られることはなくなったけれど、「お父さんはあの時こんな事をしていたね。」「今これを見たらきっとこんな風に言うよね。」

母と私の毎日の話題の中心にはいつも父がいます。最近母が唐突に

「人生で一番良かったことは、お父さんと結婚したこと。」と言いました。親ののろけを初めて聞いた私は、衝撃で言葉が出ませんでした。お金も名声もなく認知症にもなったけど、父の人生はとても素敵だなあと思います。



## 松山のつどい近況

世話人 有田京子

松山のつどいは、松山市道後方面にある愛媛県在宅介護研修センターの一室で毎月第2月曜日(13:00~15:00)に開かれています。参加者は、認知症と診断されたご本人とご家族、介護現場の方、松山市長寿介護課の方、地域包括支援センターの方、家族会の世話人、それに心強い愛媛大学大学院医学系研究科教授の谷向先生とおおよそ15人~18人の集まりになります。

松山市長寿介護課で家族の会を知り、つどいの事を知った。地域包括支援センターの担当ケアマネジャーに勧められた。松山市のホームページで知ったなど、認知症をどう受け止め、どう接したらよいか行き詰っている人たちが、緊張した面持ちで参加されます。また、松山のつどいは男性の介護者の方が多いのも特徴です。

何から話したらよくわからないけれど・・・と言われながら、今の介護の悩みを素直に吐き出してくれます。身内を嫌いになりたくないのに嫌いになる気持ち。誰にも相談できない孤独感。などなど。

でも、重い空気の時もあれば、介護の息抜きに「ゴルフしてます。」「ドライブに行きます。」など自分なりのストレス解消を披露しあい、わきあいあいとなる瞬間もあります。2時間の話し合いが終わると皆さん、どこかしらスッキリした顔もちで研修センターを後にします。

私は、介護事業に携わり、今は退職後の身分ですが、現役時代に認知症の方、ご家族の方の気持ちにもっと深く関わっていれば、違った接し方が出来ていたのかなと思ったりもします。

谷向先生は、認知症という病気に向き合うには、ご本人の気持ちの変化に寄り添う事。介護にも、配偶者の立場、子どもの立場、義理の関係の立場などそれぞれ悩みや感情が違う。様々な立場の方や専門家の意見を聞いて、介護者は自分の生活を優先しながら、多様な選択肢から自分に合う落としどころを見つけて、進化していく事が大事です。と一言一言に深く考えるきっかけを作って頂きます。

つどいは、仲間づくり、気持ちの共感、ストレス解消、情報交換、学習を通して参加することでまた明日も頑張ろう！という気持ちになります。それが励みとなり、よりよい介護へと繋がるのがつどいのよさだと感じています。



## 認知症の人とその家族の会「つどい」今治

世話人 小笠原乃子

今治では今年から「つどい」を開催しています。まだ数回の開催ですが、認知症や高齢にまつわる不安や悩みを語り合える場として、少しずつ参加者の輪が広がりつつあります。

この「つどい」の背景には、3年前から続けている地域のおしゃべりサロン「あんず」の存在があります。「あんず」は、高齢者に限らず、地域の誰もが気軽に参加できる“よろず相談”として、月に一度開催しています。地域包括支援センターや社会福祉協議会の協力もあり、立ち上げたこの場は、今では地域の情報交換や家族の相談の場として定着してきていると感じています。

今までに寄せられた相談の一例として、以下のような声があります。

「夫の物忘れがひどいのですが、病院では“年相応”と言われます。けれども、私は一緒に生活していて困ることがたくさんあります。認知症とは、どの程度の状態になったら“認知症”と診断されるのでしょうか？」

「夫が知らないうちに通販で注文していて、同じような商品が続けて届きます。本人は“支払いをした”と言うのですが、督促状のようなものが届き、問い合わせると未払いだと言われました。私が代わりに支払いに行くこともあり、今後は心配です。」

「私が入院することになり、夫のためにお弁当を手配していたのですが、勝手に断って外食に出かけていました。糖尿病があるため薬を飲まなければならないのに、私の入院中はまったく服薬できておらず、数値が大きく悪化していました。これも認知症の症状なのでしょうか。今後、自分がいなくなったときのことが心配です。」などがあります。

参加者の中には、介護経験者の方や、ボランティアで活動されている看護師・介護士・ケアマネジャー、またケアマネジャー経験者の方もおられ、様々な意見が飛び交います。

「つどい」では、認知症に関する話題だけでなく、高齢による不安や日々の悩みなども共有され、「話してスッキリした」「ここに来るといろいろ教えてもらえる」「来てよかった」といった声が聞かれます。まだ始まったばかりの取り組みですが、こうした声に励まされながら、少しでも地域の皆さんの安心につながる場として育てていけたらと願っています。

### 今治のつどい（令和7年度）

日時：偶数月の第1木曜日 14:00～15:30

令和7年 12月4日

令和8年 2月5日

場所：日高公民館

問い合わせ：今治市社会福祉協議会

TEL：0898-22-6074



## 【感謝】

### 土砂降りのなか 介護の現場で出会った人の優しさ～

介護家族 美藤 智子

8月の大雨の日、施設からの急な連絡で、父を救急病院へ連れて行くことになりました。骨盤骨折で車いす生活を余儀なくされている父と、股関節痛を抱える私にとって、土砂降りの雨の中での移動は大きな負担でした。

診察後、薬を受け取るために外の薬局へ行く必要がありましたが、大雨で父を連れて行くことも、一人残して待たせることもできず、途方に暮れていました。そんな時、受付の女性が父の様子を気遣いながら薬局に連絡を取り、私が動かずに済むよう手配してくださったのです。さらに薬の準備が整うと、自ら大雨の中、薬を取りに行ってくださいました。そのおかげで私は安心して父のそばにいられ、感謝の気持ちで胸がいっぱいになりました。

介護の現場では理不尽さや身体的負担に押しつぶされそうになる瞬間がありますが、ほんの小さな親切心が心を救い、不安や苛立ちを感謝に変えてくれる一その力を強く感じた一日でした。



## 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、メール等で宜しくお願いします。

## 編集後記

今年の街頭活動は、初めて大街道一番町入り口で実施しました。45名の方が参加してくださいました。また愛媛朝日テレビで放映されたことにより「認知症」について、多くの方に知ってもらうこととなりました。会員の皆様これからもよろしくお願ひします。

(編集委員 宮子・上岡)

