

## 家族会通信

幸の会 R6年5月

### 【幸の会事務局】

加賀市小菅波町 121 番地 1 (加賀こころの病院内)

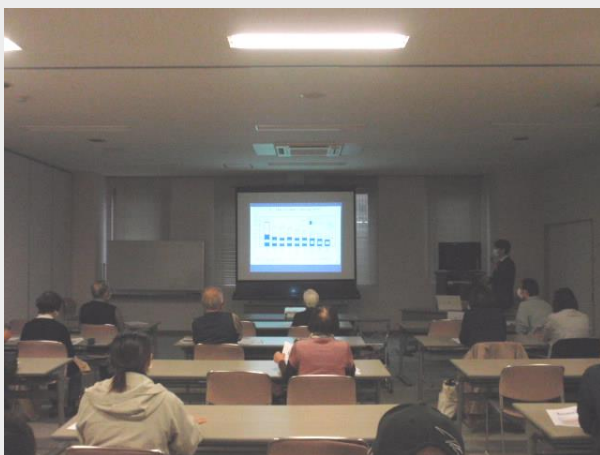
加賀市南郷町 3 乙 4 (加賀のぞみ園内)

加賀市山中温泉滝町リ 1-1 (たきの里内)

## 認知症の人と家族のための会幸の会・南加賀認知症疾患医療センター 合同勉強会のご報告

令和5年11月18日(土)、12月16日(土)の2日間にわたりアビオシティ加賀において勉強会を開催しました。勉強会の主な内容をご紹介します。

令和5年11月18日(土)の勉強会は、加賀こころの病院医師 喜多克尚先生に『認知症の理解』についてお話をさせていただきました。「認知症の症状」について具体例を交えた説明とともに「加齢に伴うもの忘れ」「うつ病」「せん妄」など「認知症と間違われやすい状態」についても教えていただきました。



日常生活の中で些細な言動の変化に気づいた時が「かかりつけ医に相談するタイミング」であり、早期発見、早期受診・診断、早期治療により改善する認知機能障害もあること（内科や脳外科の治療等）、本人自身が「自分の願う生

活」を考えたり選択できる機会にしていけたり、本人や家族が見通しをもった準備や対策（介護サービスや後見制度の情報収集や活用等）につなげていけるというお話がありました。

「人」と「情報」の共有をはかり、ネットワークを広げていくことで、本人にとっても、家族にとっても、より良い方法を模索していけるよう、かかりつけ医、家族同士、信頼できる人、専門医、介護事業所や行政相談窓口担当者等に「伝えてみること」「相談してみること」を試みてみませんか？

### 家族が最初に気付いた認知症高齢者の日常生活の変化

- 同じことを何回も言ったり聞いたりする
- 財布を盗まれたと言う
- だらしなくなった
- 慣れている道で迷った
- 夜中に急に起きだして騒いだ
- おきわすれやしまい忘れが目立つ
- 計算の間違いが多くなった
- 物の名前が出てこなくなった
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 薬の管理ができない
- 以前はあった興味や関心が薄れた

ご自身や身近な人で  
当てはまると思う症状  
はありませんか？



喜多先生講義資料

認知症のある人との対話に求められる姿勢として「共感」「傾聴」「敬意を払う」「先入観に縛られない」「意思決定を支える」ことの大切さについてもお話いただきました。認知症状は環境や周囲の関わり方によって症状や進行に変化がみられることもあり、叱る・言いかせる・急かせる・無視する・環境を変える等は「悪化」に、本人にとっての安心・馴染みやすさが「改善」につながる場合もあり、それゆえ対話に際しては、①本人が不快に感じる環境（雑音・光・に

おい等) や身体の違和感(かゆみ・痛み・空腹等)の影響を少なくする、②なるべく本人と家族が疲れていない時間帯等を選んで話すといった工夫とともに、③日々の介護を家族だけで頑張ることには限界があり、支援者・治療者との関係性を継続的に築いていくことで対話・介護に関わる人を増やし、家族の介護負担軽減を図っていくことも大切にしていきたいとの助言をいただきました。

最後に、「家族ができる 10 か条」の紹介です。この 10 か条には、本人と家族のどちらの生活と人生も大切にしてほしいという喜多先生からのメッセージがそえられていました。

### 家族ができる 10 か条

- ① 認知症の始まりに気づくことができるのは身近な家族である。
- ② 早めの受診！ 治る認知症もある。
- ③ 知は力。認知症の知識を身につけよう。
- ④ 介護サービスを積極的に利用。
- ⑤ 質の高いサービスを受ける。
- ⑥ 経験者に相談を。
- ⑦ 今できることを知る。それを大切に。
- ⑧ 恥じず、隠さず、ネットワークを広げよう。
- ⑨ 家族(介護者)の人生も大切に。
- ⑩ 往年のその人らしい日々を送れるように。



参加者からは「先生からの説明を聞くことができて良かった」「認知症全般にわたり分かりやすく勉強になった」「(認知症について)自分自身も関心が高く、勉強し知識を得るべきだと思った。5～10年後の社会が心配」「家族だけでは介護はできない。専門職の人々に良くしてもらえたから家族の今があると思う」等の感想が寄せられました。

令和5年12月16日(土)の勉強会は、認知症の家族の介護と看取りを経験された高畠里美さんに来ていただきました。『認知症の母を看取って』というテーマで高畠さんの体験談をお聞きし、その後、高畠さんを交えての懇談会を行いました。

高畠さんは地域包括支援センターで保健師の仕事をしていました。ある時高畠さんはお母さんの小さな変化に気づきました。以下、体験談のご紹介です。



〈発症期：お母さんの状況〉

- 同じことを繰り返し話すようになった。
- 忘れっぽくなった。言えばわかる。思い出す。
- 新しいことが覚えられなくなった。
- すべて忘れるわけではない。覚えていることもたくさんある。 等

その時はまだ日常生活に大きな支障がなく「いつもどおりの生活をするのであれば大丈夫」と思っていました。しかし一方で、専門職として認知症への理解や知識があり、「自分の母親が認知症なのかもしれない…」と思う気持ちと

「なんでできないの？覚えられないの？年のせい？」という不安や認められない気持ちもあり、私の気持ちも行ったり来たりしました。母親が認知症なのかもしれないと頭では理解していましたが、そのことを周りに相談した時に「それは認知症だよ」と言われたことが悲しかったです。自分ではそうかもしれないと思っけていても、簡単に認知症だと決めつけないでほしいと思いました。だれにでも相談できない、不安に寄り添って欲しい、希望をもって過ごせる言葉や助言が欲しいと思いました。

〈初期：お母さんの状況〉

- 思い出せないことが増えてくる。本人も混乱している。不安に思っている。
- 今までしていたことがだんだんできなくなってくる。できる部分もある。  
(通帳管理、病院受診、薬の管理等)
- 失敗が増えてくる。精一杯頑張っているができない。  
(鍋を焦がす、持ち物の管理ができずいつも探し物)
- 感情のコントロールが難しくなってくる。病院等に行きたがらない。等

その後、しばらくして、母親はアルツハイマー型認知症と診断されました。「なんでできないの！」という怒りや「どうなっていくの？」という不安を感じました。仕事と介護の両立の難しさも感じ、精神的にも時間的にも余裕が無い状態となりました。母親に対して怒りを感じ、感情的な言葉をぶつける自分自身に対して、専門職としての嫌悪感や罪悪感もありました。「もう少し優しくできなかったのか？」と思っけても、分かっけていてもできない難しさがありました。「仕事を続けていても良いのか？」とも悩みました。そんななか、時折母親の優しさや思いやりが生活の中で垣間見える場面があり、母親の気づかいに救われました。まわりに伝えてもなかなか分かっけてもらえないしんどさがあり

ましたし、母親を思うからこそ母親の失敗を誰にでも話せないという気持ちもありました。事情により病院を変更し、担当の先生にはよく話を聞いてもらえました。この頃、時短勤務にさせてもらいました。職場に相談するのにすごく勇気がいりました。幸いなことに時短勤務になって、余裕をもって夕飯のしたく等ができるようになりました。私も母親もすーっとらくになりました。

〈中期：お母さんの状況〉


- ここがどこかわからない。
- 服を着る順番がわからない。何を着たらいいのかわからない。
- お風呂に入るのがいや。拒否が増える。
- トイレの失敗が増えてくる。
- 直前のことも覚えていない。
- 生きていても意味がないと絶望する。 等

毎日、ハプニングが起きました。特に夜間に多かったです。すぐに対応できるようにと夜間も電気をつけっぱなしにしていました。いろいろなことがありましたが、トイレの失敗はこたえました。本当にしんどかったです。心身ともにこたえました。これまでは家事を一切しなかった父親がトイレの片付けをしてくれました。びっくりしました。母親のすい臓がん悪化がみられ、眠れないし、疲れるし、職場に退職を申し出ることにしました。職場からは介護休暇の取得を促されましたが、私の休暇中に人員の補充は見込めず、職場の仲間に負担がかかるのではないかと思い、介護休暇取得を決心することはできませんでした。退職後、ストレスが軽減し私の気持ちが安定しました。集中して母親をみてあげることができました。私が安定すると、母親も安定するんだなと感じました。あわせ鏡のようだと感じました。私は退職という選択をしましたが、それぞれに事情も考え方も異なります。それぞれの介護者の事情、考え方、仕




事と介護との両立の仕方等について理解を深めながら必要な後押しをしてほしいと思います。

その後、母親は支援者の方々にも支えていただき、住み慣れた自宅で亡くなりました。直前まで、畑を見まわりに出ていました。母親の介護を終え、喪失感でいっぱいになりました。悲しい、もう一度話ができたらいいのにと思いました。少しずつ気持ちを整理していくなかで、母親の介護に携われたことは決してしんどいことばかりではなかったと気づけました。つらかったことも懐かしく感じるようになりました。亡くなる時まで母親は慣れ親しんだ自宅で普段の生活を送ることができ、最後まで笑顔があったこと、良かったなと思っています。介護されている方が元気にいられることが大切です。どうか、皆さん、おからだを大切になさってください！



高畠さんのお話の後、4グループに分かれて懇談会を行いました。高畠さんのお話に対する感想や、参加者自身の葛藤や不安、お互いが利用しているサービス、息抜きの方法等を伝えあいました。参加者からは、「みんな大変な思いをしていると分かり、心が軽くなった」「家族の介護を経験して、自分が認知症になった時の参考にしたいと思い参加した。他の参加者の思いや考えが聞けて良かった」「高畠さんの“人として尊重する”という言葉大切にしたい」「自分も主人から笑顔を貰っています」等のご意見をいただきました。



今回、認知症を有する当事者の方の講演会や家族同士が気軽に話しあえたり、介護の体験談を伝えあえる場所や機会が欲しい等のご意見をいただきました。令和6年度の活動につなげていきたいと思っています。ご参加、ご意見ありがとうございました！