

家族会通信

幸の会 R5年6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 合同勉強会レポート

令和5年3月4日(土)、3月18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3月4日(土)は、加賀こころの病院医師の喜多先生に「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」「うつ状態」「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。早期発見、早期受診・診断、早期治療は重要で、「早期発見」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)、「早期診断」により見通しをもった準備や対策の工夫ができること(介護サービスや後見制度の活用等)や本人自身が「自分の願う生活」を考えたり相談できる機会になるという話がありました。「同じことを何回も言ったり聞いたりする」、「置き忘れやしまい忘れが目立つ」、「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」、「以前からあった興味や関心が薄れた」など、日常生活の中で家族の変化に気づいた時が「**かかりつ医へ相談するタイミング**」だというアドバイスもありました。状況によっては、診断を受けることに戸惑ったり、「いつ、どこに相談すればいいのか」といった不安や葛藤もあるかと思いますが、そういう時こそ、信頼できる人や関わりのある専門機関(病院や介護事業所等)に相談してほしいということでした。



認知症の人への対応については、「本人の立場に立った対応を」、「安らぎ、表情、タッチ、承認、笑顔」が大切で、「表れやすい症状や時期等を知っておく」ことから、認知症の症状が起こる背景や理由を知ることも重要になってくるというお話がありました。また、認知症の人の支援は、家族だけで頑張るのではなく、周りの人や社会資源を活用すること、相談・診察の場面では、本人の状況や家族の大変さも包み隠さず相談してほしいとのことでした。

最後に、「家族ができる 10 か条」の紹介がありました。介護している家族は、疲れているように見えたり、頑張っているとしてもしんどそうに見えるところがあります。この 10 か条は、本人と家族のどちらの生活も人生も大切にしてほしいというメッセージを込めたアドバイスをさせていただきました。

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。

喜多先生の講義資料より

喜多先生のお話を聴いて、「もの忘れと認知症の違いを理解できて良かった」、「自分の親が認知症かもしれないと聞いた時に、認知症について知る機会が無かった。もっと早くに知っておきたかった。」、「自分の行っていることが間違いじゃないと思えた」等の感想が寄せられていました。



令和5年3月18日(土)は、加賀市高齢者こころまちセンター 保健師の北村さん、三木・三谷・塩屋地区高齢者こころまちセンター 精神保健福祉士の近藤さんに「ひとりで抱え込まないで相談しよう～家族の支援～」というテーマでお話をさせていただきました。

北村さんからは、「加賀市における認知症高齢者を取り巻く状況、認知症高齢者と家族を支える仕組み」についてお話をさせていただきました。加賀市では、「どんな病気が原因で介護が必要になっているのか」の上位5位のうち「認知症（アルツハイマー病）」、「脳卒中（脳梗塞等）」、「骨折」が増加しており、「介護予防」推進のためには「骨折予防」と「生活習慣病予防」の取り組みが重要になっているとのことでした。

認知症高齢者と家族を支える仕組みについては、「認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会を目指し、認知症の人や家族の視点を重視しながら、“共生”と“予防(※)”を車の両輪として進めていくこと」ということで、様々な取り組みについて紹介がありました。

「ご本人がどうしたいか」
を大切に聞いています。



(※) 予防とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」、「認知症の進行を緩やかにする」という意味が込められています。

「自分のこと」として考えて頂ける内容を心がけています。

「認知症サポーター養成講座」

- ★認知症を正しく理解し、認知症の人と家族を暖かく見守る応援者が、認知症サポーターです。
- ★認知症サポーターが増え、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指しています。



・今日の劇を見て、スーパーやコンビニなどで困っていたら、「あわてないでもいい」と声をかけようと思いました。

・とめ婆ちゃんは、自分が認知症だと知らず、人のせいにして同じことを繰り返していました。僕もこれから、認知症の人に限らずいろんな人にやさしく接しあうような関係を築きたいと思います。

(生徒の感想より抜粋)



■わたしの暮らし手帳の活用促進■



加賀市版認知症ケアパス
(わたしの暮らし手帳)第3版

○「わたしの暮らし手帳(認知症ケアパス)」とは、発症予防から人生の最終段階まで、生活機能障害の進行状況に合わせ、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受ければよいのか、これらの流れをあらかじめ標準的に示した物です。

○加賀市では、認知症ケアパスの要素に医療や介護サービスの希望等エンディングの内容や自分の「これまで・今・これから」の暮らし方を記載できるよう内容を追加し作成した。

⇒『どんなふうに暮らしていきたいか』を今の段階から考えるきっかけとして、作成。

■認知症カフェ

認知症を有する当事者が本音で話し合えたり、今後の生活の希望や新たな活動を模索できる場として、また、家族が情報交換や相談ができる場として、今後、試行的に加賀市医療センター内レストランにて「認知症カフェ」の開催が予定されています。

■その他の高齢者福祉サービス

在宅介護用品の支給、訪問理美容サービス、寝具の洗濯・乾燥・消毒、生活支援機器の給付、KAGA健幸ポイントヘルスケアアプリ「グッピーヘルスケア」等

家族に向けてのアドバイスでは、「ひとりで抱え込まないでください」、「周囲を頼ること」、「自分の時間をもつこと」も大切にしてください。そのためにも、加賀市高齢者こころまちセンター等市内 16 か所の身近な相談窓口を活用くださいというお話がありました。



近藤さんからは、「認知症高齢者へのかかわりと家族支援の実際」についてお話をいただきました。加賀市高齢者こころまちセンターは「身近な相談窓口」として各地区に設置され(市内 16 か所)、近藤さんは三木・三谷・塩屋地区担当として実践されています。



近藤さんは、認知症高齢者と家族とのかかわりの中で、家族の「今までなん

とか介護をしてきた」、「もう、限界」、「本人のことも認知症のことも分かっている。分かっているでも上手くできない」、「感情的にならざるを得ない」等、お話を聴き、そのしんどさに寄り添いながら支援をされています。認知症高齢者本人のしんどさも目の当たりにし、本人と家族それぞれのしんどさや生活のしづらさを聴きながら、本人と家族の思いが折り合わない場合、どうしたら本人の意向を尊重した支援ができるか、家族の人生も大切にしたい支援ができるかを本人、家族と一緒に、周囲のネットワークも活用しながら模索しているというお話をさせていただきました。

参加者からは、「認知症への理解がまた少し深められた」、「取り組みや家族と本人への接し方など聞くことができ良かった」、「わたしの暮らし手帳を初めて知った。子供世代に向けても資料配布が行えると若い人の情報収集もスムーズにできて家族内でも理解ができて良いと思う」、「何でも好き勝手に話せる楽しい場の提供を（カフェ etc）お願いしたい」等の感想が寄せられました。また「勉強会の他にも自分の介護のつらさを相談したい」、「他のご家庭ではどのようなサービスを使ったり、工夫をしているのか相談したい」等のご意見もいただきました。



今年度も、新型コロナウイルスの感染対策を行いながら今回のような勉強会や集える場を設けていきたいと思っております。いろいろな方が参加できる場での出会う交流をとおして、お互いに支え合えるつながりを作っていきましょう。

会員の皆様には、ホームページだけでなく通信でも様々なお知らせをさせていただきます。皆様からのご意見やご要望をお聞かせいただき、当会の活動について一緒に考えていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。