

高齢化とともに認知症の人の数は増え続けています。市は65歳以上の8人に1人が認知症であると推計しています(今年3月末時点)。身近な病気である認知症とどう向き合えばよいのか。認知症ケアを研究する県立広島大学の西田教授が、家族を介護する2人から話を聞きました。

まさか自分の家族が認知症に

西田 入部さんは妻を、村上さんは夫を介護されていますが、ご家族の認知症にどのように気が付かれたのでしょうか。

入部 7年くらい前でしょうか。「物忘れ外来というものがある」という話をたまたま聞いた妻が、「受診してみたい」と言いました。妻は認知症の母を介護した経験があったので、何か思うところがあったのかもしれませんが。私が付き添い受診すると、アルツハイマー型の認知症と診断されました。それまで妻の症状に全く気が付かなかったので、まさかという気持ちでした。

村上 全く症状はなかったのですか。

入部 今振り返ると、趣味で一緒にやっていた社交ダンスのフォーメーションをなかなか覚えられないということがありました。そういったものが症状だったのかなと思います。

村上 わが家の場合、症状が始めたのは夫が55歳くらいの時でした。道に迷うことが増えたり、何度も同じところへ電話したりするようになりました。私はおかしいと思い、夫に病院へ行くことを勧めました。病院で検査しましたが、その時はまだ認知症と診断されませんでした。

その後も、何度か病院に行きましたが、最終的に認知症と診断されたのは60歳の時でした。

診断結果を聞いた時は、やはりそうかという気持ちでした。同時に、これからどうしたらよいのかという不安に駆られました。

入部 症状が出始めた時は仕事をされていたのでは。

村上 そうですね。本人はもちろん、職場の人でも大変苦労したのではないかと思います。

変化する生活

西田 認知症と診断されてから、生活に変化はありましたか。

入部 買い物や料理など、症状が進むにつれ、妻はそれまで当たり前前にできていたことが、難しくなっていました。ですから今まで妻がやってくれていたことを、少しずつ自分がやるようになっていきました。

西田 特に苦労したことはありますか。

入部 料理は大変苦労しました。しかし、本などを参考にすることで、少しずつ作ることができるようになりました。料理をすることは頭の体操にもなるといわれるので、できるようになって良かったと前向きに捉えています。

生きる

県立広島大学
保健福祉学部 作業療法学科
教授 西田征治さん

村上恵美子さん
若年性認知症の夫を介護している。

同じ悩みを持つ人たちとの出会い

西田 村上さんは苦勞されたことはありませんか。

村上 初めのうちは、夫の認知症を人に打ち明けることができませんでした。それがとてもつらかったです。

西田 どうやって乗り越えたのですか。

村上 認知症の人やその家族が集まる会があることを知り、参加するようになりました。同じような悩みを持つ人と話をするうちに、「大変なのは自分だけではない」と思うようになり、気が楽になりました。また、皆さんから介護の方法や支援制度などさまざまなことを教えてもらい、非常に助かりました。気持ちも前向きになりました。いろいろな所に積極的に出向くようになりました。

西田 入部さんは何か支えになっているものがありますか。

入部 認知症の人やその家族、地域の人などが集まる「認知症カフェ」をよく利用しています。そういった場所が支えになっていると思います。

地域の人たちが支えてくれた

西田 地域の中で支えられていると感じることはありますか。

村上 ありますね。以前、夫が1人で遠くまで出掛けてしまうことがありました。近所の人から「自宅から離れた場所に夫が居る」と連絡をくれて、とても助かりました。地域の人には病気のことを説明し、夫が1人で外出しているような声掛けをしてもらうようお願いしていました。

入部 本場に地域のつながりは大切ですね。

進む認知症への理解

西田 認知症への理解は、社会の中で進んでいると思いますか。

入部 進んでいると思います。身近なところで、妻と一緒にカラオケや社交ダンスのグループに参加しているのですが、皆さん病気のことを理解してくれ、とても良くてくれています。

村上 私も数年前とは比べ物にならないほど理解が進んでいると思います。認知症の症状や必要となる支援は人それぞれ違うので、これからもっと社会の理解が進み、その人に合ったサポートが受けられるようになれば良いと思います。

前を向いて共に生きる

西田 診断直後と今で気持ちに変化はありますか。

入部 病気のことを学び、受け入れることで、前向きになれたと思います。これまでわが家を支えてくれた妻を、これからは私が支えていきたいなと思っています。

村上 いろいろな人に支えていただいたおかげで、介護はつらいことばかりではないと感じるようになりました。同時に、私が経験したことを、同じような悩みを持つ人に伝えることで、その人の助けになればいいなと思うようになりました。

西田 認知症について正しく知ることや、さまざまな人からのサポートを受けることによって、前向きに病氣と向き合われているのですね。貴重なお話をありがとうございました。

特集

認知症と共に ～知る、そして支え合う～

いりべせいき
入部成喜さん
アルツハイマー型認知症の妻を
介護している。

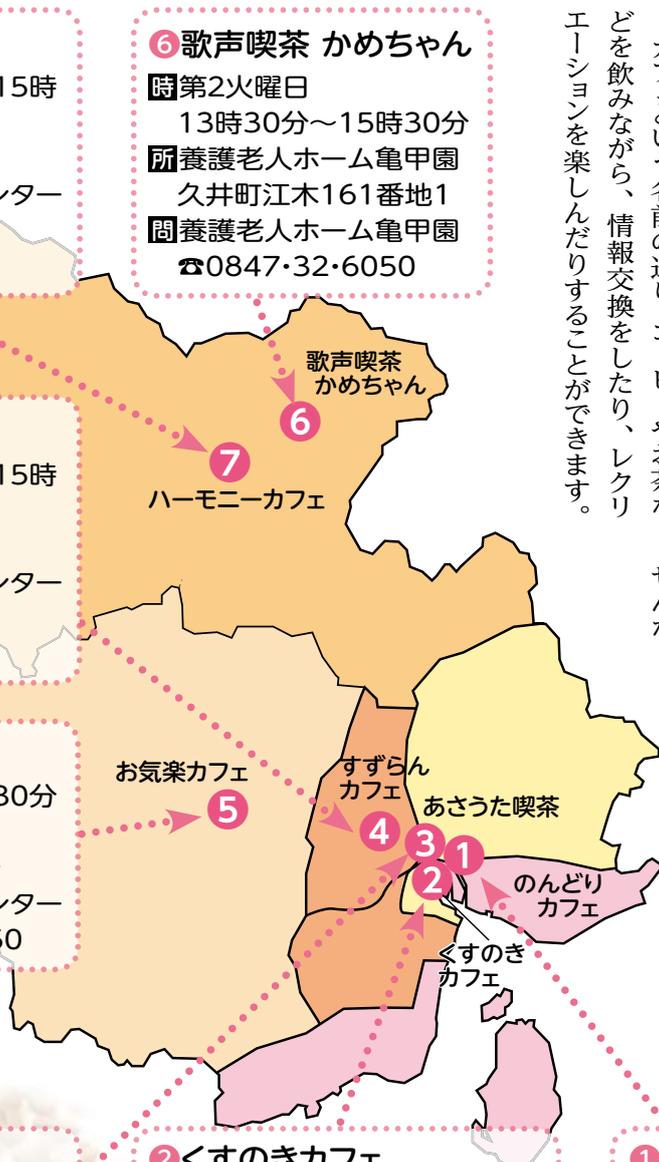
認知症や介護についての相談窓口

保健師が相談に応じ、必要な場合は各地域に設置している高齢者相談センターを紹介します。
高齢者福祉課(市役所本庁1階) ☎0848・67・6055

—気軽に立ち寄り集まれる場所— 認知症カフェを利用してみませんか

認知症の人やその家族、地域の皆さんが気軽に立ち寄り、集まれる場所として「認知症カフェ」が開かれています。
カフェという名前の通り、コーヒーやお茶などを飲みながら、情報交換をしたり、レクリエーションを楽しんだりすることができます。

医療や介護の専門家も参加するので、専門的な悩みについても相談することができます。皆さんも認知症カフェで心和む時間を過ごしませんか。



7 ハーモニーカフェ

時第3木曜日13時30分～15時
所久井保健福祉センター
久井町和草1906番地1
問北部地域高齢者相談センター
はーもにー
☎0847・32・5007

6 歌声喫茶 かめちゃん

時第2火曜日
13時30分～15時30分
所養護老人ホーム亀甲園
久井町江木161番地1
問養護老人ホーム亀甲園
☎0847・32・6050

4 すずらんカフェ

時第1金曜日13時30分～15時
所三原市医師会病院西館
宮浦一丁目15番16号
問中央地域高齢者相談センター
三原市医師会
☎0848・63・7100

5 お気楽カフェ

時第4火曜日14時～15時30分
所からおげ感謝
本郷南一丁目13番15号
問西部地域高齢者相談センター
大空 ☎0848・86・2450

3 あさうた喫茶

時第3木曜日10時30分～12時
所サンライズ港町
港町一丁目3番22号
問サンライズケアプランセンター
☎0848・61・5355

2 くすのきカフェ

時第2木曜日13時30分～15時
所松友トータルケアセンター4階
城町三丁目6番1号
問南部地域高齢者相談センター
三恵苑 ☎0848・63・6775

1 のんどりカフェ

時第3金曜日10時～11時30分
所はるのんカフェ
城町二丁目2番4号
問東部地域高齢者相談センター
どりいむ ☎0848・61・4410

※開催日などは変更になる場合があります。料金や内容など詳しくは問い合わせてください。

声

インタビュー



おたによりこ
大谷順子さん

毎回楽しくカフェを利用しています。認知症の家族を介護した経験から、誰かとながら、話を聞いてもらうことは大事だと感じています。カフェにはいろいろな人が集まるので、つながりが広がります。認知症について学ぶこともできるので、カフェで学んだことを地域に持ち帰り、みんなで共有しています。

たかはしまさみ
保健師 高橋雅美さん

くすのきカフェの運営に携わっています。カフェは誰でも利用することができる開かれた場所で、認知症の人やその家族、地域の人などさまざまな人に利用してもらっています。会話を楽しむことはもちろん、認知症について知り・学び・考えることもできるので、多くの人に気軽に利用してもらいたいです。



あなたも認知症サポーターになれますか

認知症サポーターとは、認知症について正しい知識と理解を持ち、地域や職場で認知症の人やその家族を温かく



▲講座の受講者に渡されるオレンジリング

見守る応援者のことです。認知症サポーター養成講座を受講するとサポーターになることができます。市ではこれまで、子どもから大人まで延べ1,685人が講座を受講し、認知症サポーターになりました(今年3月末時点)。

認知症サポーター養成講座の講師を派遣します

町内会や職場、趣味のグループなど10人以上の希望者が集まれば、市から講師を派遣し、出前講座を行います。

希望日の1カ月前までに高齢者福祉課(☎0848・67・6055)へ

認知症高齢者家族やすらぎ支援事業を利用できます

社会福祉協議会では自宅で認知症の高齢者を介護している家族を支援するため、やすらぎ支援員を派遣しています。支援員は、家族が外出するときや休息を必要とするときに自宅を訪問し、話し相手になったり、見守りを行ったりします。

※体に触れる介護は行いません。

自宅での認知症の高齢者を介護している家族

料 1時間100円

担当ケアマネジャーまたは社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ

認知症・高齢者虐待防止講演会を開催します



入場料 無料

認知症になってもこれまで当たり前にしてきたこと、できていたことを大切にしたい。そのために家族や支援者ができることについて考えます。

時 12月11日(水)13時30分～15時30分

所 リージョンプラザ 文化ホール

演 題 認知症を考える～人生の最後まで“人として生きる”ということ～

講 師 介護福祉士・(株)大起エンゼルヘルプ取締役 和田行男さん

定 400人(申し込み不要)

問 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

和田行男さん

高知県生まれ。高校卒業後に国鉄に就職。昭和62年に福祉の仕事に転職し、グループホームの施設長などを務めた。平成15年に(株)大起エンゼルヘルプに入社、現在は同社の取締役。平成24年、介護福祉士としてNHK「プロフェッショナル～仕事の流儀～」に出演するなど、メディアや研修・講演会などを通じて、認知症や介護に関するメッセージを送り続けている。