



ゆとりの会だより

西東京ゆとりの会（認知症の家族会）会報

2025. 9月

ゆとりの会の皆さん、こんにちは。残暑お見舞い申し上げます。今年の夏も、日本の各地で最高気温が40℃を超えるなど厳しい暑さ、猛暑、酷暑となりました。皆様お変わりないでしょうか？心配です。他にも、日本列島は少雨、線状降水帯による記録的な大雨、地震、津波といった自然災害にも襲われています。9月にかけても、熱中症など注意し、体調管理していきましょう！

さて、9月のゆとりの会の場所は、アスタ市民ホール第一で、始まりは午後2時からです。8月がお休みだったので、お話したいことも沢山あると思います。まだ残暑の頃と思いますが、是非足をお運びください。皆様にお会いできるのを楽しみにお待ちしております！

9月のゆとりの会のお知らせ

日時 9月10日（水）午後2：00～4：00
場所 アスタ市民ホール第一（リビィン6階、エレベーターで上がって下さい）
内容 懇談、情報交換

<7月の会より>（少し時間も経ちましたので振り返ってみましょう）

この日は、西東京市地域サポート「りんく」の山越さん、竹内さん。グループホーム「エクセレント西東京」の施設長の植田さん。また、今日初めていらした見学の方と、今日で退会される方もいらっしゃいました。

◆田村より資料説明

①「熱中症予防のために」厚生労働省のチラシ配布

*エアコンの適切な使用については、叔母の部屋が28℃の暖房になっていたことや、ヘルパーをしていた時、フィルターを掃除してなくてエアコンが効いてないお宅など具体的な例をお話する。掃除機能付きも過信できません。

②「介護がわかるサロン」

7月11日（金）田無総合福祉センター視聴覚室

「転ばぬ先の最新福祉用具」

③「西東京市ケアラズセミナー」のご案内

8月8日（金）14：00～16：00、田無庁舎502,503会議室



④藤島岳彦さん（若年性アルツハイマー型認知症当事者）のNHK クローズアップ現代出演のお知らせ。7月15日（火）19：30～19：57

⑤高齢者終身サポート事業の紹介。（NHK「あさイチ」より）

⑥「ベストライフ小金井公園」内覧会のお知らせ。7月16日（水）

⑦介護離職を防ぐ取り組み（2025.6.13東京新聞より）

⑧認知症ケア手帳より。「認知症介護者においては、愚痴を言い、介護ストレスを聞いてもらうことはとても大切です」「共感を持って耳を傾ける『積極的傾聴』をしてくれる相手に対すると、感情の安定やストレス解消の効果があることが神経学的にも分かってきました」

⑨お年寄り美容、人生豊かに（2025.6.27朝日新聞夕刊より）

お化粧をすることで生命力がよみがえる、医療にはない力が美容にはある。

⑩認知症、早期発見で「予防」期待（2025.7.4読売新聞より）

認知症をより速い段階で見つける重要性が増している。治療薬の登場、運動や栄養指導。

⑪遠方の独居高齢者、チームで見守り（2025.7.5読売新聞より）

離れて暮らす一人暮らしの高齢者、担当のケアマネージャーと専門職と連携。

⑫青梅ネットだより（例会2025年4月～6月でのお話）

介護5の妻と九州帰省旅行された方や、新参加の方のお話など。

⑬飲み物に「とろみ」誤嚥防ぐ（2025.6.19読売新聞より）

固形物より液体のほうがリスクは高い。⇒喉を通過するスピードが速いため。

実際のトロミ剤を回して皆さんに見ていただく。

⑭訪問介護事業所107町村ゼロ（山間地や離島が多い）（2025.6.26東京新聞より）

西東京市内では27カ所、市外では25カ所あります。（2025.7月の「介護保険と高齢者福祉の手引き」より）

⑮「西東京ゆとりの会」のチラシ、作り直します。

「サードプレイス展」8月28日（木）13：00～20：00、8月29日（金）10：00～16：00
アスタ2階センターコートにて開催の際にチラシを置く予定です。

⑯藤島岳彦さんの記事紹介（2025.1.6日本経済新聞より）

57歳で認知症、働く道開拓。出勤を忘れない工夫をされている。当事者としての発信、病気への正しい理解が深まってほしいとの思いがある。「若年性認知症と診断されても、希望をもって暮らせる社会になってほしい」

◆「りんく」の山越さんより、「むさとくりハッピー」のチラシ配布とお知らせ。

毎月第3火曜日開催、参加特典ありとのこと。7月15日（火）10：00～11：30武蔵野徳洲会病院4階講堂。テーマは毎回違って、4回参加すると、1500円かかる認知症の検査が無料で受けられるとのことでした。



◆「エクセレント西東京」施設長の植田さんより。

「エクセレント西東京」はグループホームで、2 ユニット、18 室あり、認知症の人が共同生活をしている。お料理、お買い物、お掃除など一緒に出来ることをしてもらっている。ホームの見学も出来ます。介護員で作っている食事やリクリエーションに力を入れているとのことでした。お部屋には、ベッド、カーテン、照明は付いているそうです。

<介護中の方のお話>

◆お母様が特養入所中の娘さん。「今年に入ってから入退院を繰り返して、今は、ほぼ寝ているので、やってあげることが無くなってきている。同じ話をして帰ってくる」「亡くなった親族の話をする。生きているような状態で話す。私の姉も亡くなっているが、神様が許してくれるうそはついてもいいと思う」「から元気で話すので、帰る時は心が疲れる。自分が疲れているのも認めるようにしている」とかみしめて話されました。お母様は彼女が帰る時「気をつけてね！来なくていいよ」と気遣ってくれるそうです。やはり、母は母ですね。

お母様は、転んだ時、歯を悪くしているものの、顔色も良く、食事も出ているものを食べ、元気にしている。91 歳で、髪もふさふさしているとのことでした。「施設の中にも、入所者どうしの人間関係もある。良かった点も出していこうと思っている」と話されました。

◆松江に一人暮らしのお姉様がいらっしゃる妹さん。「姉は、週 4 日デイサービスに行っている。あとの 3 日は一人で生活している。金銭的なことは、私に丸投げしているが、時々『年金はどうなっているの？』『通帳はどこにあるの？』と姉が聞いてくるので、私が管理しているよという」「姉は『生活費もらってないよ』ということもある」そうです。お姉様は、大切なものは、このカバンと決めていてもそれがないと言ったり、自分でお財布の置き場を替えてしまうそうです。8 月に松江に行かれる予定があり、その時にケアマネージャーさんと相談したいとおっしゃっていました。

◆ご主人を在宅介護中の奥様。もうすぐご主人は 81 歳とのことでした。「67 歳で仕事を辞め、病院へ自分で行くと言いました。徐々に悪くなり、妄想がずっとあり、それに悩まされています」と奥様は話され、ゆとりの会、山田病院の風のカフェで、話をしたり、話を聞いたりしているそうです。先日は、ご主人が行っているデイサービスの家族交流会に行かれ、良かったとのことでした。

ご主人は、寝ているか（静か）、食べているか、しゃべっているかだそうで、夜中に起きてもしゃべっていて、妄想の話は聞きたくない、と奥様はおっしゃっていました。「外では当たり前の世界の中に浸れる場所にいられるが、私は本当に辛い」と話されました。ただ、まだ施設は考えていないそうです。

◆今日、初めての方は、緑町包括の紹介で参加された方で、ご主人を在宅介護中の奥様です。ご主人は、要介護 2 で 82 歳。デイサービスは「何で行くんだ」とご主人がなかなか行きたがらず困って、奥様が 2 ～ 3 回一緒に行かれたそうです。デイでは混乱して一日中しゃべっていたり、夜は布団を抱えて会社に行こうとされたりするそうです。

◆奥様を在宅介護中のご主人。奥様が 3 週間位、下腹が張るなど体調に変化があり、病院で、腹部や胸部の検査をしたが、かかりつけの病院は、問題提起はするが、結論が出ないので、紹介状をもらって、都内の病院へ行かれたとのことでした。「高齢者になると場面がガラッと変わることがある」「長男と一緒に病院へ行ってくれたり、次男は車で送ってくれたり、病気があると、家族は結束する」とご主人はおっしゃっていました。

<退会される方のお話>

「出身地の本庄市の施設に 7 月 19 日入ることになりました。お世話になりました」

（退会の方は、2014. 7 月入会され、大脳皮質基底核変性症という難病の 70 歳の奥様を在宅介護されていたご主人です。2014. 11. 25 入浴中に奥様を亡くされています。その後もゆとりの会に残られて、場所取りや、機械操作など会のために尽力してくださいましたが、ご本人にてんかんなどの症状があり、娘さんの送り迎えで会に参加して下さっていました。施設でお元気に過ごされることを祈っています）

<編集後記>

* 今日、初めていらした方は、ご主人の介護という同じ立場の会員の方と、会が終わってからお話されていました。たまたま、お住まいも近くで、ご主人が行っているデイサービスも同じということで、意気投合。情報交換されていました。

* この日に退会の方の娘さんより、お手紙をいただいたので、紹介させていただきます。『いつも父がお世話になっております。父も高齢になり、一人暮らしを続けることに不安を感じると話があったので、7 月 19 日から出身地の埼玉県本庄市の施設に入居することになりました。』

母の介護の際に、ゆとりの会の皆様に支えていただき、とても救われたと常々父から聞いておりました。ここ数年は父も支えていただき、お世話になる立場で参加させていただき本当にありがとうございました。

父の様にこの会に救われている参加者が多くいらっしゃると思うので末永く続けていただくことを願っております。

少しですが、切手を同封しますので、ゆとりの会の運営にお使いいただけたらと思います。

長い間、親子共々お世話になり本当にありがとうございました。』

* 9 月の会報は、いただいた切手を貼って皆様にお届けしています。（文責 田村）

★会報のお問い合わせは、会長田村まで。TEL 042-458-1672

