



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. 12月

ゆとりの会の皆さん、こんにちは。お元気ですか？ 今年も残り少なくなりました。猛暑の夏が長引き、短い秋と言われましたが紅葉も楽しみ、やがて冬はやってきました。暖房を使うようになると、お部屋の空気も乾燥します。インフルエンザの流行も今年は早いです。マスク、手洗い、うがいなどの感染対策は必要ですね。栄養と睡眠も取って健康第一で過ごしましょう！

さて、12月のゆとりの会は、介護予防出張講座があります。年末のお忙しい時期ではありますが、皆様、是非ご参加ください。後半はいつもの懇談もありますので、今年、最後のゆとりの会、お待ちしております。

★2026年1月14日（水）は新年会を企画しています。別紙のお知らせをご覧ください。

12月のゆとりの会のお知らせ

- 日時 12月10日（水） 午後1:30～3:30
場所 田無公民館2階 活動室2
内容 *介護予防出張講座「高齢期における低栄養を予防する食事作りについて」
管理栄養士、藤本美佳先生
*懇談、情報交換



<11月の会より>

◆田無公民館、六反田（ろくたんだ）さんより

*田無公民館主催【防災講座】のお知らせがありました。

11月15日は、如何に情報を得るかのお話。

11月21日は、西東京消防署による合同避難訓練や、AEDを使った応急救護訓練、初期消火訓練、煙体験などがあります。

*～戸別受信機を設置しませんか？～のお知らせ

普段は、FM西東京のラジオ放送が聞けて、災害時等に防災行政無線を自宅で聞くことが出来る「受信機」です。無料で差し上げます。

問い合わせ先は、西東京市総務部危機管理課、TEL042-438-4010まで。となっていますが、田無公民館にも在庫がありますので、事務局の六反田さんまでお問い合わせください。尚、六反田さん不在の時は、他の方でも大丈夫です。（12月の会の後でも）



◆田村より

①介護の日イベントのお知らせ

11月13日（木）11:00～16:30 アスタセンターコート

福祉用具の展示、地域サロンの紹介、フレイルチェックなどもあります。

②認知症の介護教室「風のカフェ」のご案内

12月26日（金）14:00～15:30 市民文化プラザ4階（元、市民会館だった所）

テーマ「認知症の人の人生会議」（11月欠席の方にはチラシを会報と一緒に送ります）

③資料説明（A3コピー4枚）

*10月24日（金）「風のカフェ」第4回の「介護の先輩に聞いてみよう」に、ゆとりの会の会員3名の方が体験を語られました。

*10月29日（水）「オレンジカフェいずみ」での資料。「認知症を理解し、支え合う地域作り」より、認知症の予防と認知症の人との接し方のコピー。

裏面は、認知症ケア手帳（2025.10.10東京新聞より）「特定健診」のすすめ（介護者は自分の健康を後回しにしがちですので、採血だけで、多くのことが分かる特定健診を受けましょう！高齢になるにつれ受診率が低下しています）

*10月29日（水）「成年後見制度を知ろう！」講演会のテキストより抜粋。

*認知症の人と家族の会東京支部勉強会の資料より。成年後見制度と、在宅と施設のメリット、デメリット、施設探しは「施設紹介会社」で検索を。などが分かりやすく解説してあるもの。

④公共施設予約管理システムが令和8年（2026年）4月利用分からリニューアルします。利用者登録届け出書を田無公民館に提出しました。

<介護中の方のお話>

◆奥様を在宅介護中のご主人。奥様も一緒に会に参加してくださっています。

奥様は、（認知症を）発症して3年。先日、かかりつけ医でMRIを撮ったところ、脳の側頭部や海馬の萎縮が見られ、やはり進行していて、ステージが少し上がったと思うとのことでした。先生から「もう少し大きい病院に行きますか？」と言われ、都内の病院へ行かれたそうです。ご主人は、息子さん2人にも状況説明をされ、「私が亡くなったら、お母さんは誰と住むのか？」など今後のことを話されたとのことでした。次男の方が家に来た時、奥様の足の爪を切り、洗面所を掃除して帰られたそうです（いい息子さんですね！）。「私はあと5年で90才、それまでは頑張ろう！と思う」とおっしゃっていました。

◆ご主人を在宅介護中の奥様。ご主人の徘徊は少なくなったが、不安感が強くなった。自分が出来なくなっていることに対して、もどかしくなっている。家のことも分からなくなっているので、私もつい声を荒げてしまう。今、行っているデイの迎えの車に





は乗るが、そばにスタッフがいないと帰りたいそうです。ケアマネさんが他のデイサービスも探してくれ、見学も行かれているとのことでしたが、奥様がいないとそわそわしているそうです。奥様は、一人になれる時間が無いのが困っています。ご主人に合うデイサービスが早く見つかるといいですね。

◆ご主人を在宅介護中の奥様。「10月のゆとりの会からの1ヶ月、それが3ヵ月～4ヶ月にも感じるほど、辛いことが多かった」と奥様は話されました。急に寒くなった頃から、ご主人が傾眠がちで、一日、深く長く傾眠の時が何日か続いたとのこと。「医者の前でも寝ていて、眼科の検査も出来ない。あまりの変化の大きさに驚きました」と話され、「傾眠の後、パッと起きて、夢と現実との間が一緒になり、変な行動をするようになり、ここへ来て、ストーンと落ちたなと感じている」そうです。ケアマネから、ショートステイを勧められて、11月初旬に体験。施設との連絡ノートには、「家に帰りがりました。よその人の部屋に入りました」と書いてあったそうです。ショートステイから帰って、3日間だけ、ご主人がしゃべらなくなったそうで、4日目から大丈夫だったとのことでした。

◆松江にいる、お姉様を遠距離介護中の妹さん。「月末に荷物と大きなカレンダーを送っているが、姉からは、届いたことの電話はない」「こちらから電話すると、カレンダーはいつも置く神棚の所にあり、冷蔵庫には柿、みかんがある」というので、荷物は届いているのだが、お姉様はそれがどうしてあるのかが分からない様子。お姉様自身、「私、何だか色々なことが分からなくなっている」と次の日電話があったそうです。

◆奥様が入院中のご主人。週2回面会に行く。先日、看護師から「奥様は、この頃お食事が出来なくなっている。ゼリーを2つ食べているが、それを食べなくなったら、鼻から栄養を摂るか、胃瘻にするか、自然に老衰を待つか」という話があった。「妻が正常な時、“延命はしない”と言っているので、私は迷うことなく何もしないことにした」「皆さんに言いたいのは、延命のことをちゃんと話しておく」とご主人はおっしゃっていました。

◆今日、初めての参加の方は、西武柳沢にお住まいで、同じ敷地内の別棟に住むご主人のご両親と、武蔵関に住むご自身のご両親、4人の親の介護をされている方です。お義母様89才は、10年以上前から認知症で、コーラスを長くやっていたが、コロナで中断、再開後は一人で行けなくなり、私もコーラスに入り、一緒に行くようになった。デイサービスは尚和緑寿ケアセンターに週2回行き始めた（現在は4回）。1年位してから、お義父様92才が2度の転倒で徳洲会病院へ、7月に大腿骨骨折で病院を転院。元々、膝も悪いので老健が候補だったが、断られ、11月に有料老人ホームに移る予定になっている。昨年は要支援1だったが、急に進んで要介護4になってしまったそうです。「義父がお金の管理をしていたので、今は主人がしているが、義母にお金を渡す



とすぐ使ってしまう。身体は元気」とのことでした。

ご自身のお母様90才は、武蔵関にお住まいです。お父様は、新所沢の有料老人ホームに入って6年。1月に誤嚥性肺炎を起こし、先週も誤嚥性肺炎になったとのこと。

お母様は、去年10月、家の中で5日間倒れていたそうで、新聞が溜まっていたので、配達員が気がついてくれ、助かったようです。アルソックのペンダントを持っていたが、首にかけてなかったとのこと。幸い、極度の脱水状態だったが、命は取り留め、リハビリ病院で1ヶ月トレーニングして、みるみる元気になったそうです。家にはヘルパーさんも入っていて、入浴も頼んでいるそうです。

◆お母様が特養入所中の娘さん。障害のある息子さんがいらっしゃる方で、「息子が不当に解雇された。息子を支援していく、親はやめられない」とおっしゃっていました。お母様は、特養に入っているらしい、「私は、そこでは娘をやっている。（息子のことも有り）少々くたびれている。どっと気持ちが落ちることがある。自分が一番不幸だと思ったりする。用事のない自分がほしい」と話されました。

「息子の支援者とは、あまりコンタクトが取れない。ケアマネさんの人があまり動いてくれない。母の時も、始めのケアマネは動いてくれない人だったが、替わってから凄く動いてくれる人で良かった」「今は、両手に荷物を持っていて、気持ちが落ちている状態」と心情を吐露されていました。

<介護中以外の方のお話>

◆10月24日（金）の「風のカフェ」で体験を話して下さった方より。

母を看取っている。山田病院で診断を受けた。コンビニに行った時転んで骨折してから、病院回り、リハビリで歩けるようになった。老健で家に帰れるかなと思ったが、結局は帰れなかった。「特養に入ってスーッと安心した。精神的には楽になった。介護して下さった方には、感謝している。施設には、さほどの違いはないと思う。預けたほうが、お互いのためになると思う」と話されました。

★お詫びと訂正

11月会報2ページの14行目、鍼灸師の方のお名前が違っていました。お詫びして訂正いたします。✕中谷屋さんでなく、◎安谷屋（やすたにや）さんです。

<編集後記>

11月の会では、11月会報でお約束した訪問系の事業所のパンフレットを市役所から集め、ファイルにまとめたものを回覧していただきました。訪問看護ステーション、訪問歯科、訪問医療のパンフレットです。その他、施設紹介会社のパンフレットも回覧しました。今年1年会報をお読みいただきありがとうございました。来年は、2月の会報からまたよろしく願います。（文責 田村）

★会報のお問い合わせは、会長田村まで。TEL 042-458-1672

