



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

2026. 2月

ゆとりの会の皆さん、こんにちは。お元気ですか？新しい年が始まりました。新年会に出席の方とは、ご挨拶をさせていただきましたが、会報をお届けするのは、今年初めてとなります。皆様、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、2月のゆとりの会は祝日ですが有ります。会場がアスタ市民ホール第一で、始まりは午後2:00となりますので、お間違えのないよういらして下さい。寒い季節ですが、ご出席いただけるのを楽しみにお待ちしております。

2月のゆとりの会のお知らせ

日時 2月11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



<12月の会より>（少し時間が経ちましたので、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、管理栄養士の藤本美佳先生より、お話を伺いました。

始めに、高齢者支援課生きがい推進係の山岸さんより、今日の流れとして、スライドを使つての講義を1:30～2:20、その後質問を受けるという説明がありました。

<藤本美佳先生のお話>

「高齢期からの食習慣の新常識」という冊子をテキストに、スライドを使つての講義
*フレイルとは、「健康な状態」と「要介護状態」の中間にあたる。「フレイル（虚弱）」とは筋力や心身の活力が低下した状態。「指輪っかテスト」は、足のふくらはぎの太い所を、手の指で輪っかを作って回した時に指が付かないほうが良い。

*平均寿命と健康寿命の差は、男女とも10年近くある。健康長寿を実現する3つの柱は、「栄養（食習慣）」「運動（身体活動）」「社会参加」である。

*「多様食」で老化予防。1日に摂りたい10品目。「さあにぎやかにいただく」が合言葉
「さ」さかな、「あ」油、「に」肉、「ぎ」牛乳、「や」野菜、「か（に）」海草、「い」芋、「た」卵、「だ」大豆、「く」果物。

*家族が支える認知症介護と食事の工夫

食事時間を一定にする。本人の好みを尊重する。一緒に食べることで安心感を与える



*認知症と食事

栄養、環境、心理的サポートで生活の質を高めよう。食事が楽しいものと感じさせる。

*過食の対策

- ①食事時間と回数を規則正しく ②食事の環境を整える
- ③低エネルギーの間食を増やす（食品を買った時、裏を見てカロリーを確認）
- ④共感してあげたうえで、他のことに目を向ける

*小食の対策

- ①食べやすい形状 ②好物を取り入れる ③少量ずつ回数を分けて提供する
- ④一緒に食べる時間を作る（声掛け、「一緒に食べようか？」）

*社会参加と閉じこもり予防

「きょういく」（今日、行く所がある）と「きょうよう」（今日、用がある）」

*コグニサイズの実践

頭を使う（コグニション）＋身体を使う（エクササイズ）＝コグニサイズ
イスに座って、足踏みをしなから、3の倍数で手を叩く。「あんたがたどこさ」の「さ」の部分で手を叩く。その他、色々な方法があります。

*「食べることは、生きること」「今日の一口が、明日の一口につながります」

<質疑応答>

3人の方より、質問がありました。

*奥様が認知症で、ご主人が3食作っている方は、「寒いので、熱いものばかり作っているが、どうか？」の質問。先生からは「メリハリをつけて、香辛料など工夫して」「おかゆは消化吸収が良い、おかゆ＋栄養（卵）で」「食べる量を増やすには運動量を増やすこと」「ご主人も頑張りすぎないように」という優しいお言葉もありました。

*OS1を熱中症予防に飲むのはどうか？「熱中症の症状が出てからで、いきなり飲まず、少しずつが良い。熱中症になって無ければ、始めは水、スポーツドリンクで良い」とのこと。

*81才のご主人を介護中の奥様。「過食のため、食べる時間は決め、小皿にしているが、私の目を盗んで食べてしまう、低栄養の間食は何がいいか？」の質問。先生からは、「野菜のピクルス、噛むもの。おせんべいではエネルギーの少ないものを、菓子袋の裏を見て選ぶこと」「運動をしてみる、使える機能を活かす、おうちで出来る運動をするとよい」とのことでした。

質疑応答の後、アンケートを記入して講座を終了しました。

◆田村より

新年会の出欠を出して欲しい事。2月は祝日でもいつも通り第2水曜日に定例会があること。配布資料の説明をしました。





<介護中の方のお話>

- ◆奥様が入院中のご主人。「妻は、食事がほとんど出来ない状態になっている。主治医と私と娘で話し合いがあることになっている」「妻から、子供3人宛に手紙がある。明日開ける。おそらく延命はしないということだと思う。私としても延命はしないという方向です」とのことでした。
- ◆奥様を在宅介護中のご主人。「今日は妻のことより、私のことで問題がありました」とのこと。パソコンがウイルスに侵され、無言電話も一週間に2~3回あり、ご主人は海外で仕事をしていたこともあり、「これは狙われている」と感じたそうです。幸い、甥御さんがコンピューターのエンジニアなので、消してもらったとのこと。「日本の秩序が悪くなっている」と話されました。『八重子のハミング』（ご主人が奥様を介護されたお話）を読んだ感想として、「本の中で、82才で認知症になったレーガン大統領が、ナンシー夫人にスローグッバイという言葉を投稿かける。これからは、肩を緩めて、私たちもスローグッバイで行こうと思う」とおっしゃっていました。
- ◆ご主人が特養入所中の奥様。「主人が入所して3年になる。私の体調が悪く久しぶりに行ったら、元気がなかった。かわいそうになった」とのこと。（ご主人は奥様の面会、待っていたんですね！体調を整えて又行ってあげてください）
- ◆松江にいるお姉様を遠距離介護中の妹さん。「姉が松江にいる。1ヶ月経てば、どんどん進む。電話で同じことがかかってくる。“電話が使えなくなります”という詐欺の電話がかかってきたようだ。介護の認定調査があったので、その結果が出たら、ケアマネと話したいと思っている」とのことでした。
- ◆ご主人を在宅介護中の奥様。「11月は平穏に過ぎましたが、物の分かり方が鈍ってきました。私がちよっといなくなると捜す、デイサービスも2か所行くようになったが、ずっといられなくて、すぐ帰ってきてしまう。娘が来ると、行政の人が来たみたいに気を使う。自分では寝ないので、寝かせるようにしないとダメ」とのことでした。
- ◆ご主人を在宅介護中の奥様。「坂道を落ちるように認知症が進んでいます」「先日のこと、郵便局に行ったら、トイレに行きたいというので、田無病院へ先に行ってと言って、後に行ったら、GPSを付けていても、局所的には分からないので、緑町包括に行き秋葉さんと捜したら、トイレにいて、秋葉さんが“〇〇さん”と声かけしたら“はい”と返事があった」とのことでした。秋葉さんから【介護マーク】というのがあるので申請したらと言われ申請したそうです。
- *【介護マーク】というのは、「介護中」と書かれたカードを首から下げて使います。異性のトイレに入る時や、下着を買う時などに使います。
- ◆ご主人が特養入所中の奥様。2025.4月からで、男性用の4人部屋が空いた。まだ、家で見るべきと思ったが、主人は元気で、帰りたいとも言わない」とのことでした。



- ◆ご主人を在宅介護中の奥様。ご主人は介護1で、86才。デイサービスに週2回楽しみに行っているとのこと。先日、デイから深大寺に行った時は、バスで酔い救急車で運ばれたものの、悪いところは無くタクシーで帰されたそうです。相撲甚句が得意で近く両国へ行かれるそうです。

<看取りを終えた方より>

- ◆お母様を看取られた娘さん。「私は、母を看取っている。延命については、胃瘻にしても誤嚥のリスクは消えない。私の場合は、母を点滴だけで3ヵ月で看取りを終えました」

<新年会報告>

2026年1月14日、ゆとりの会新年会が今年も「墨花居」で行われました。晴天に恵まれ、今年は昨年より6名多い22名の参加者でした。お料理はいつもの「贅沢ランチコース」ですが、毎年メニューも工夫され、今年は地元の食材を使った料理もありました。今日初めての参加の方が少し遅れて心配しましたが、無事到着。田村より「今年は9月に会が発足して30年を迎える節目の年。今まで多くの出会いがありましたが、今日また新たな出会いが生まれるでしょう！今年もよろしくお願いします」と挨拶。飲み物が揃ったところで、乾杯のご発声を午年の方にしていただき、しばし歓談となりました。一段落したところで、お一人ずつお言葉をいただきました。

<介護中の方>

*自分のことで良いことがあった。ベビーシッターをしていた頃の子の結婚式に行き、花嫁のエスコートをした。*妻のピンチは自分の勉強になる。焦らず丁寧にスローグッバイで行く。*4つ下の妹を看ている。今年は「怒らない、叱らない」で。*夫介護中。私は70年洋服の仕立て、手芸教室をしている。*1月6日の地震。姉が心配で電話すると「地震はなかった、揺れてない」とのこと。*夫を介護中。去年の夏に入会、大変だったが、会に入ってから救われた。*歌が認知症の抑制になる。妻と2人で行った歌声広場の受付と会場設営をしている。*母は特養7年。まだ私のことを忘れていない。頭をなで、編み物をして帰ってくる。*94才の夫を介護中。自分も去年肋骨骨折、声が出にくい。今日初めて参加、皆様、宜しくお願いします。

<看取りの方>

*主人亡くなって10年、こうゆうこともしてあげたかったという思いがある。*主人が亡くなって寂しいのは変わらない。自分の残った時間を何とか生きる。車を買って毎日運転している。*主人が亡くなって13年。のんびり楽しみながら。*その他、お母様、お義母様、お義父様の介護の時のお話がありました。お一人お一人のお話がとても良いお話でした。

最後に皆で写真を撮って、お開きとなりました。（文責 田村）

★会報のお問い合わせは、会長田村まで。TEL 042-458-1672

