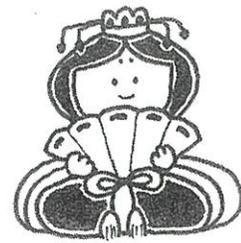




ゆとりの会だより



西東京ゆとりの会（認知症の家族会）会報

2026. 3月

ゆとりの会の皆さん、こんにちは。お元気ですか？ 2月は、雪も降るなど寒い日もありましたが、陽射しを暖かく感じる日もありました。桜の開花予想なども話題になる季節になってきました。3月も三寒四温の季節、皆様、体調には気をつけてください。

さて、3月は年度末となりますので、来年度のゆとりの会に向けて、皆様からのご要望や、ご意見がありましたらお聞かせください。よろしく願い致します。場所はアスタ市民ホール第一なので始まりは午後2時となります。

3月のゆとりの会のお知らせ



日時 3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）

内容 懇談、情報交換。来年度に向けてのご意見、ご要望について。

<2月の会より>

◆「男性がんサバイバーの地域でのつながり方」円卓会議のおしらせ。

3月8日（日）13:30～16:15 イングビル3階会議室

会員でもある「ゆめこらぼ（西東京市市民協働推進センター）」の方より説明がありました。

何故このような企画を考えたかという、ある日、高齢の男性が「ゆめこらぼ」に来て「がんサバイバー」が集まる所はないかと尋ねられた。女性のコミュニティーはあるが、男性のためのコミュニティーはないので、そういう所があったら、行きたい人、お仲間がほしい人がいるのでは？という事で、円卓会議が企画されました。サバイバーは、本人だけでなく、家族や周りの支援者も含まれるそうです。

*会員より質問。

がんサバイバーとは？何か。ご自身もがんサバイバーという方は、清瀬の方へ勉強に行ったことがある。奥様が亡くなって「寂しい、寂しい」と泣く人がいた。

<がんサバイバーとは>がんと診断された時点から、治療中、治療後、そして生涯に渡りがんと共存しながら生活するすべての人を指す言葉で、単にがんを克服した（治った）人だけでなく、がん経験者全員が対象。家族や介護者も含まれる場合があります。



◆田村より資料説明

①「フレイル予防のすすめ」の冊子

12月のゆとりの会でお話のあった、「指輪っかテスト」も載っています。

②「指輪っかテスト」が載っている新聞記事

サルコペニアは筋肉減少症。ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）は筋肉だけでなく、関節や骨など、身体運動に関わる運動器の機能が低下する。フレイル（虚弱）は、身体機能の低下だけでなく、認知機能の低下や社会的孤立などから活力が落ちた状態。3つの言葉の違いがわかります。

③「介護マーク」について

12月のゆとりの会で、会員の方がお話しされた「介護マーク」について西東京市のホームページから印刷したものを配布。

どんな時に使うかなどをお話し、実物の「介護中」と書かれたカードを回覧し見ていただきました。

④「人生会議」について

2025.12.26に行われた、山田病院の風のカフェ「認知症の人の人生会議」の資料より抜粋したもの。人生会議、アドバンス・ケア・プランニング（ACP）大切にしていることは何か、どこでどのような医療、ケアを望むか。自分自身で考え、周囲の信頼する人たち繰り返し共有する。（本人も家族も気持ちが変わることもあるから）

⑤「青梅ネットだより」

ゆとりの会と交流のある、青梅の認知症家族の会の会報。現在毎月発行ではないので、昨年7月より11月のお話の一部であるが、80代の奥様の中心静脈栄養について、家族でも意見が分かれるなど、人生会議にも通じる話や、看取りを勧められた病院から転院したら、お口から食べられるようになったお話など、とても参考になった。

⑥「ぼ～れば～れ」（認知症の人と家族の会の会報）より

20年在宅介護してきた娘さんの思い。父に対しては、認知症の父の代わりに手術を決めたこと、胃瘻にしたことが心に引っかかっていたが、葬儀の時、兄から感謝していると言われて救われた。母を看取ってからは、私が支えていたと思ったが、母にも支えられていたと思うと綴られていた。

⑦「初めて知るユマニチュード」（広報にしとうきょう、2026.2.1号より）

3月14日（土）午後2時～4時 田無庁舎5階 定員50名（2月10日現在38名）
認知症のある人とのコミュニケーションをスムーズに行うケア技法についての講座

⑧色々な情報をファイルに入れ回覧しました。

*音楽療法を取り入れたデイサービス「さくらサポート住吉町」などデイをいくつか紹介

*昨年11月から開設の、看護小規模多機能「いずみ」の紹介





<介護中の方のお話>

◆ご主人を在宅介護中の奥様。ご主人の状態がしだいに悪くなっていることに苦慮されていまして。「デイサービスに行っている時間は、私にも時間があるが、それだけでは済まない状態になっている」「一つは、本人が全く意識の無い状態。こちらが話しても、本人は何もわからない」「一つは、覚醒していて、ずっとしゃべっている。今日はデイサービス行きたくない、などともいう」「去年から心が休まらない日が続いている。ケアマネからは、施設を勧められている。すぐには入れないと頭でわかっているが、ああそうなのか？ぐらいの気持ち」「認知症と戦ってきて、最後はこうなるのか」という心情を語られました。

◆ご主人を在宅介護中の奥様。「うちの夫も〇〇さんのご主人を追っているような感じ」「12月からデイサービスに行くようになったが、すぐ帰りたいがるので、心が休まらない」「週3日行っているが、週に1回は帰ってくる。これなら家にいる方がいいのか？とも考える」と話されました。

◆ご主人が特養入所中の奥様。「主人は特養で丸3年、4年目に入った」「特養は、ノロウイルスが発生して、面会が出来ない状態。自分も体調が悪いので、治して行きたい」とおっしゃっていました。

◆お姉様を遠距離介護中の妹さん。「姉は松江で一人暮らし、週4日デイサービスに行っている。金銭的なことは、私に任せてもらっている」「荷物を送ってあげている。届くと何度か電話がある。先日、お菓子を仏壇に供えた後、みかんを取りに行って、仏壇に供えたら、お菓子が沢山あった。と言ってきた」「自分で供えたのに、ちょっと前のことなのに忘れてしまう。ケアマネさんに話したら、短期記憶はすぐ忘れてしまうと言われた」と話されていた。

他の会員より質問。「デイの支度は自分で出来ているの？」何とかやっているとのこと

◆4つ下の妹さんを在宅介護中のお姉さん。妹さんは車椅子生活、2階に妹さん、お姉さんは1階。妹さんは、階段を手すりを使って上り下りされているそうです。「最近、曜日のこともわからなくなっている。人間嫌いで人と話すのがあんまり好きでない。散歩に行くと、ずっと歩いていて、立ち止まらないでという」「妹がお尻を痛がっていたら、床ずれのようだが、医者嫌いで診せられない」「母を看取った時は、私もまだ若かったが、私も今、歩行器を使っている状態。心の安らぎはとっても必要だと思って、今日はここに来た」とおっしゃっていました。

◆奥様が入院中のご主人。「妻は87才。三食の食事が難しくなってきた。鼻からチューブか、胃瘻か、何もしないか、家族とよく相談したが、本人は、延命を望んでいないと前に書いている」水ようかんとプリンを持って行くと、水ようかんは食べる。プリンは嚥下がむずかしい。水分が取れにくく、最終段階に入っている」と話された。



◆奥様を在宅介護中のご主人。「妻を起こしたら、今日は体調が悪いというので、1人で来た」「妻は、熱いシャワーの出し方などもわからなくなっている」
がんサバイバーであるご主人は、がんが再発して入院した時、毎日奥様に電話して受け答えもされていたのに、手術をして家に帰ったら「あなた、どこへ行っていたの？」と奥様に言われたとのこと。ご主人入院中は、奥様の妹さんが名古屋から来てくれるそうで、こころ強いですね。
ご主人は、「ユーモアの精神も大事！スローグッバイで、無理をせず、現状維持を続ける」とおっしゃっていました。

<介護中以外の方のお話>

◆私の両親は、認知症ではなかったが、立ち上げに関わったNPO法人で、沢山認知症の人を見てきた。本人は、優しい、親切な人が多い。認知症の人に関わっている家族は大変だが、どうぞ頑張ってください！

<編集後記>

2月のゆとりの会は、お天気も心配され（結果的には雨は上がったが）、祝日でもあったので、参加の方は少なかったのですが、色々なお話もありました。

*私は、「何でそんなに元気なの？」よく人から聞かれる。「やはり歌だと思おう」音楽療法を取り入れたデイサービスも紹介されたが、歌は嚥下にもよく、みんなで楽しむ仲間もいる。関わっている「木・々」には、94才の人もある。平均年齢88才。麻雀のコーチもしているが、90才の女性が始めた。コミュニケーションがあれば元気！

*私は、趣味で短歌をやっている。日本人はあまり表現しないが、短歌なら出来る。昨年11月「八重子のハミング」という認知症の妻を介護したご主人が書かれた本をお借りした。ご主人は、本の中で一番印象に残ったのは、「妻と誰よりも長く生活を共にしてきたのは、この私である。私こそが妻をだれよりも知り理解している。その私が妻を守ってやらなくて、いったいだれが守るのか。夫婦とはそういうものではないのか。」という言葉と、「スローグッバイ、妻はもはや精神寿命を終えてしまったと考えるより、いや今まさにゆっくりとしたお別れをしているのだと考えた方がどんなに気が楽か」という文章でした。とお手紙をくださった。その中に短歌が四首ありました。

「秋の雲 なにがなんでも 生き延びる 一句ひねって 手術にむかう」
「杖をつく 妻と見上げる 桜花 このひとときを 大事にしたい」
私も、母介護の頃、拙い短歌を作っていました。

「子育ては 成長していく 楽しみあるが 痴呆の介護は 現状維持で」
「あんたはね わたしのように なっちゃダメ ベッドで眠る 無言の母より」

★会報のお問い合わせは、会長田村まで。TEL 042-458-1672 (文責 田村)

