



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. 6月

ゆとりの会の皆さん、こんにちは。お元気ですか？ 年々暑さが早くやって来るような気がします。朝晩は、まだ涼しさがありますが、日中は温度も上がって、冷房も使うようになりました。熱中症にも注意が必要です。体調管理、気をつけましょう！

さて、6月の会では、昨年10月も、お話を伺った「にしわ」の方に来ていただき、「にしわ」の組織が少し変わってきたので、改めてお話を伺うことにしました。それから、介護美容研究所出身で「介護美容」を始められた、3児のお母さんでもある、ケアビューティストの方のお話もあります。皆様、どうぞ宜しくお願いします。場所は、アスタ市民ホールですが、第1ではなく、奥の方にある第2です。お間違えないよういらしてください。

6月のゆとりの会のお知らせ

- 日時 6月10日（水）午後2:00～4:00
- 場所 アスタ市民ホール第2（リヴィン6階、エレベーターで上がって下さい）
- 内容
 - ①「にしわ」（西東京市在宅療養連携支援センター）の方のお話
 - ②「介護美容」の方のお話
 - ③懇談、情報交換



<5月の会より>

◆田村より

①西東京ゆとりの会のチラシの配布、ご協力をお願い。

まだ、田村の方で配布出来ていない、包括、公民館、コミュニティセンター、その他、置きたいところなどに、行っていただける会員にお願いしました。

②30周年記念文集の原稿依頼。

2026年9月で、西東京ゆとりの会が30周年を迎えるので、20周年の時のように記念文集を作ることになりました。20周年の時は会員34名中18名の方が原稿を書いて下さり、現在も会員継続の方は15人。今の会員数は39人なので、24の方が、20周年以降の会員さんです。今回も提出は任意ですが、多くの方のご参加をお待ちしています。

5月の会欠席の会員には、原稿お願いの紙をお送りしますので詳しくはこちらをご覧ください。（分からないことがありましたら、田村までお問い合わせください）



③資料説明（A3版4枚）

イ、4月の定例会の時、会員の方より紹介のあった、西東京市発行の「人生ノート」の、P19～22の「延命治療の際に行われる主な方法の説明」のコピー。

*点滴、*中心静脈栄養、*経鼻経管栄養、*胃ろう、4つについては、それぞれの長所、短所が書かれていて参考になります。

ロ、認知症「脳内掃除」に注目（2026.4.30読売新聞夕刊）

脳に異常なたんぱく質がたまと、アルツハイマー病をはじめ様々な神経疾患の原因になる。脳内がどのように「掃除」されるのかが長年の謎だった。近年、特に睡眠中に活発化する「グリンパティックシステム」という脳内掃除システムの存在が明らかになり神経疾患の予防や治療につながると注目が集まっている。

睡眠障害は認知症リスクを高めるので、老廃物の排出が促進されるような質の良い睡眠を心がけましょう！

ハ、ドーパミン不足で記憶障害。アルツハイマー治療に期待（2026.4.24読売新聞）

二、予防効果、お茶に軍配（2026.4.29東京新聞）

習慣的に緑茶を飲むことが、認知機能の維持につながる。

ホ、妻の介護、周囲が支え（2026.4.22読売新聞）

介護者が突然入院。となりに住む人や、ケアマネジャーの迅速な対応に助けられたご主人のお話。

ヘ、認知症、悪質販売・詐欺相次ぐ（2026.4.24読売新聞）

高齢者被害、見守りで防ぐ。消費者庁が認知症の人の消費者被害を防ぐために作った冊子の中面のコピー配布。

ト、介護の担い手確保、今風に（2026.4.25読売新聞）

仕事紹介アプリを見て、介護現場で働いてみることで、介護業界のイメージ向上。施設の事業者が、施設の日常をSNSで発信、やりがいや楽しさを伝えて、新卒の採用が急増した施設もある。

チ、認知症の人の声、街づくりに（2026.5.2読売新聞）

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるようにするための取組。地域の人や自治体職員が、当事者とともに、どんな施策が必要かを考えることが大切。

リ、若年性認知症の当事者。専門家の支援で再就職（2026.4.7読売新聞）

ヌ、認知症当事者、歌い奏でる（2026.4.22読売新聞）

5月3日、立川で認知症の人たちが集まり、演奏を披露する「5月の風音楽祭」が開かれる。当事者や支援者らでつくる「認知症多摩連携チーム」が主催。「認知症になっても好きなことは諦めなくてもいい」「特技はいつまでも覚えているし、音楽には人と人をつなぐ力がある」当日は、合唱、ギター、オカリナ、尺八などの演奏。





<介護中の方のお話>

◆ご主人を在宅介護中の奥様。「昨年8月頃は、主人の介護が大変だったので、ゆとりの会に入った」「今は、大変さが変わってきている。出かけるのは、主人も大変になってきたので、出かけなくなった。5月は、1回も休まずデイサービスに週2回行けたので、私も時間が出来、少しゆとりがありました」と話されました。デイの運転手さんから、ある日のご主人の様子も聞かれたそうです。「洋服の着替えの時、怒りだすことがあり、無理に着せない方がいいのでしょうか？」という奥様からの問いかけがありました。ご主人にしてみれば、「まだ、自分で出来る」と言いたいのかもしれません。

ご主人は、耳は良く聞こえ、音に敏感とのことでした。

◆ご主人を在宅介護中の奥様。「月ごとに悪くなっている」「体は動いているが、何にも理解していない」「起きている時は、頻りにトイレに行きたがる。デイに行っても頻りにやうで、『今日は困っているの、迎えに来て』と言われた。1分おきに出たり入ったりして、怒って暴力を振るった。以前、ショートステイを断られたので、デイサービスも使えなくなったらどうしよう、と思う」と辛い思いを語られました。

「小規模多機能をケアマネジャーに勧められたが、私は断ろうと思う。あんまり色々なことが起きて整理が出来ない」とおっしゃっていました。

他の会員から、お医者さんはどこにと聞かれ、「今の先生は話はよく聞いてくれるが、困っていることを話すと『しょうがないんだよね』と言われてしまう。その先のことを言ってほしい」と奥様は話され、「今度、山田病院へ紹介状を書いてもらうことにした」とのことでした。良い方向へ向かうことを祈っています。

◆お母様が特養入所中の娘さん。「母の所へ行ってきた。車椅子に移してもらい、普段の様子を聞いた。食事は起きて、車椅子に座って食べているとのこと」「面会の日、久しぶりに外へ出たら、パニックになり、母は『家に帰る』と言うので、部屋に戻った」「母は『ここに居ればいいのよ』と言っていた」とのことでした。

「以前、母を引き取ろうという話もあったが、母の入院もあって、介護度も4→5になった。小規模多機能とか、24時間介護のサービスとかも考えたが、今の特養は、病院の送迎とかしてくれるので、今のところ手厚いと思う。帰宅願望とか、爪を切ってくれないなど、細かいところでは色々あるが、臭いも無いし、家に引き取るのはやめようかなと思う」と話されました。今、ご自身の終活をされているとのこと。「詐欺のようなところもあるので、皆さん、気をつけてください!」とおっしゃっていました。

◆ご主人が特養入所中の奥様。「夫は特養入所中。私は今まで、一人暮らしをしたことがないので、寂しい思いはある。主人は、非常に元気に問題なく過ごしている。歯がみんな有る。先日、施設で会議があった。『出ていただくこともある』と言われた。疑問点が色々有る」と話されました。(副会長より、「疑問点は聞いたほうがいい」とアドバイス)



◆ご主人が特養入所中の奥様。「特養4年目。息子と一緒に面会に行くと、主人の顔の表情も変わった。いつ行っても寝ていることが多く、表情もこちらで判断するしかない。この間行った時は、着ている洋服が変わっていた」とのことでした。

◆奥様が入院中のご主人。「嬉しい事と、辛いことがあった」とのこと。

「嬉しいことは、4月孫娘の結婚式があり、お色直しのエスコートを私がした。しかし、後で写真を見たら、花嫁の兄(孫)に私はエスコートされていた」

「辛いことは、妻が点滴の状態であること。でも、私が持っていく水ようかんは食べてくれる。誤嚥性肺炎は回復している」と話されました。

◆お姉様を遠距離介護中の妹さん。「松江で姉が一人暮らし、鍵をどこへやったかわからなくなることがある。ウインドブレーカーのポケットに付けているのだが、そこから外している時があり、無いという。詐欺も心配なので、変な電話がかかってないか聞いている」とのことでした。

◆妹さんを在宅介護中のお姉様。「認知症ともの忘れの違いは何でしょう?」と切り出され、妹さんが外出の時、大事なものを忘れるのはどちらなのかと思うとのこと。「認知症は移るといので、私も移って来る」「妹は、お医者に行かないので困る。待つ、我慢するということが出来ない」と話されました。

<介護中以外の方のお話>

◆お母様を看取られた娘さん。「私の母は、看取りをしない施設だったので、最後は病院だった。施設に入れる時、よくわからないうちにに入れてしまい、家族は後悔することがある」と話された。

◆看護小規模多機能型居宅介護のケアマネジャーをしている方。「特養の看取りをする、しないは、看取り加算を入れる所と入れない所がある。介護の質が施設によって違う」「認知症の人には、相手が理解できる短い言葉だけを言うのが良い」とのことでした。

◆4人の親を看取られた方。「母の時は、看取りについて、3回会議を開いた。義母は、サ高住だったが、こちらで書類を作って、家族が責任を持つということで、3回位会議を開いた」と話された。

◆ご主人とお姉様を看取られた方。「3年前に主人を亡くした。車椅子だったが、亡くなると思ってなかった。入浴後、『もう僕ダメだよ』と言って亡くなった。自宅で亡くなるというのは大変、警察が来る。写真を撮ったり、警察へ行って司法解剖される。お別れの時間が無い。姉も昨年亡くなり、今は、一人で寂しく思う」と話された。

◆西原町包括の竹内さんが初めて参加してくださり、「とても勉強になった」と感想を述べられた。新町包括の赤坂さんが久しぶりに来てくださった。

◆この日は、会員さんの提案で、最後に「私の人生60から」という歌を「おたまじゃくしはかえるのこ」の曲で歌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、今夏田村まで。TEL 042-458-1672

