



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（No.298）

2026. 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。今年の夏は、酷暑日という名前が付いた途端に、日本の各地で最高気温が40℃を超える酷暑日が続出しました。東京も厳しい暑さとなりました。皆様お変わりないでしょうか？心配です。そして、大きな地震と、その後の停電、断水が続いた熊本の皆様には、心よりお見舞い申し上げます。お盆の頃の逆走台風とその後の千葉の豪雨など、どこにいても災害はいつ来るか心配な日本です。世界的にも異常気象が起きています。9月1日は防災の日、私たちも災害に備えていきましょう。夏も終わりが近づき日の暮れの早さに秋を感じますが、9月に入っても熱中症などに注意し、体調管理していきましょう！

さて、9月のゆとりの会は30周年の記念定例会となります。ゲストとして、高齢者支援課の方、地域包括支援センターの方、山田病院の認定看護師の方をお招きしています。又、当日は、20周年の時も来てくださった「タウン通信」の谷さんが取材に来てくれます。皆様、どうぞよろしくお願いいたします。

多くの方に寄稿して頂いた30周年記念文集も皆様のおかげで完成しましたので、9月の記念定例会の出席時にお渡しすることが出来ます（欠席の会員の方には、後日郵送致します）。久しぶりに皆様にお会いできるのを楽しみにお待ちしております！

（水分補給の飲み物は、恐れ入りますが、各自ご持参くださるようお願いいたします）

<30周年記念定例会のお知らせ>

日時 9月9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 ゲストのお話、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）

この日の前半は、フレイル予防出張講座「運動の話」を理学療法士の中村岳雪先生の講義と介護予防体操の実践を行いました。高齢者支援課の山岸さんと竹本さんも来て下さいました。

後半は、始めに、社会福祉協議会の「あんしん西東京」の市川さんより「初めての成年後見制度丸わかり講座」（広報にしとうきょう7月1日号掲載）のお話があり、その後、懇談、情報交換をしました。



◆フレイル予防出張講座

講師の中村先生は、都内の総合病院で13年、田無病院でリハビリ30年、退職されてからもフレイル予防のトレーナーとして、保谷苑の理事としても、ご活躍されています。

「中村先生のお話と実践」

*レジメに沿って、3つの筋収縮のお話。高齢者リハビリテーションの3つの特殊性などのお話。

*実践では、先生は、前の方に出て来て下さいました。出席の会員は、椅子を少し前後にしたり、横を空けたりして、隣の人との距離を取って行いました。

①膝伸ばし運動：膝関節を守り、転倒の危険性を軽減させます。

②踵上げ運動・つま先上げ運動：全身の循環を改善させ、歩行能力をアップさせます。

③フラミンゴ運動：骨粗鬆症予防（約53分の歩行に相当する）、バランス感覚の向上&転倒予防。

④スクワット運動：足腰の筋肉を鍛える効果。

*会員からは、質問も出て、時間が足りないほどでした。

*スクワットで手を前に出すのは、後ろに重心が行くためだそうです。

★高齢者支援課の方からは、「西東京市では、シニア向けの期間限定の講座も行っているので、『広報にしとうきょう』をご覧ください」とのお話がありました。

◆「あんしん西東京」の市川さんのお話

「広報にしとうきょう」に載っている「初めての成年後見制度丸わかり講座」の紹介がありました。日程は、7月28日、31日、8月1日の3日間。1日だけでも良いとのことでした。申し込み用紙を持って来て下さいました。

◆田村より資料説明

①「熱中症予防のために」のチラシ。裏に熱中症の症状も載っている。

②「認知症」早期発見のめやす。

「認知症、我が家の場合」（映画「ぼけますからよろしくお願いします」の監督、信友直子さんがあげる「アルツハイマー型認知症の初期症状」

「救急相談センター#7119」の紹介。

③「ぼ～れぼ～れ」（全国組織の家族会の冊子）より、会員さんからの便り。介護体験からは、訪問入浴、訪問診療など、様々な人の支えがあるお話。

④新聞記事より。「身寄りのない高齢者どう支える」「身寄りのない高齢者支援強化」
「認知症女性に不要な改装契約」

⑤山田病院の認知症の介護教室「風のカフェ」8月28日（金）14：00～15：30





⑥「ふらっとつながりさがし」みんなの居場所「サードプレイス展」のお知らせ。

サードプレイス展に「西東京ゆとりの会」のチラシも置きます。

⑦「あなたにおくる健康情報」(多摩小平保健所) * 熱中症のこと。* 蚊の対策。

<介護中の方のお話>

◆奥様を在宅介護中のご主人。久しぶりに奥様と二人で参加してくださいました。「5月の連休前、妻の足が腫れ、歩けなくなって以来、デイサービスは車椅子で行っている。今は、だいぶ良くなり、スーパーには一緒に行っているが、今日は、良くなってから一番遠い所に来た。ありがたいと思っている。来週、主治医とケアマネージャーとケア会議をする」とおっしゃっていました。

◆奥様が入院中だったご主人。「妻が6月4日亡くなりました。17年間認知症になっていた。私たちは来世があると思っている」「『あの世に行っても結婚しよう』と言ったら妻は覚醒した」「誤嚥性肺炎を起こして、長くて6か月と言われ、4月からは、面会、何時でもいいと先生が言ってくれた。親族全員面会できた」「葬儀の日、私の話を聞いた葬儀社の人「フラワーリング」を用意してくれ、妻の指にはめてあげた」というご主人の悲しみのなかにも素敵なお話がありました。

◆ご主人を在宅介護中の奥様。「今日で2回目です。皆様からアドバイスをいただいて、リハパンにパッドを併用することで、尿漏れが改善してきました」とのことでした。

◆ご主人が特養入所中の奥様。「特養入所して4年、1週間に1回面会に行く。寝ていることが多い」とのことでした。

◆お姉様を遠距離介護中の妹さん。「姉は松江で一人暮らし。1日1回、医師から飲むように言われている薬がある。週4日デイサービスへ行っている時は飲ませてもらうが、家にいる日は、飲んでない時もある」「『家にいる時は無理なのでは?』と先生に言われた」とのことでした。

◆ご主人を在宅介護中の奥様。「1ヶ月経つのが速い。先月と、同じような状況です。午前中、ケアマネージャー、福祉用具の人、デイサービスの人とのケア会議があった。主人は、家とデイサービスの場所とごっちゃになっている。デイサービスでお風呂に入れるようになるといいと思っている」と話されていました。

◆ご自身の両親、ご主人の両親、4人の親を介護中の娘さん。半年ぶりに参加してくださいました。「主人の両親については、主人と義弟家族と連携してやっている。義妹が掃除してくれる。一人じゃないというところがいい。義父は95才、昨年11月から西東京市にある有料老人ホームに入所していたが、病気で東京タワーが見える病院へ入院。でも、義父は札幌にいたと思っていたりする」「義母90才は、同じ敷地内に住んでいて、デイサービスに週4回行き、1日3回散歩に行くくらい元気である。薬とお金の管理は、主人と私がやっている」とのことでした。ご自身のご両親については、「父は96才、西



東京市の特養に入所中。眠りがちだが、食事は自分で食べている」「母は元気で、武蔵関で一人暮らしをしている。デイサービスに週2回、ヘルパーも入っている。食事をあまり食べてくれないので心配だが、本人は『何とかできる』と言っている」とおっしゃっていました。娘さんは、保育士のお仕事もされていて大変だと思います。

<編集後記>

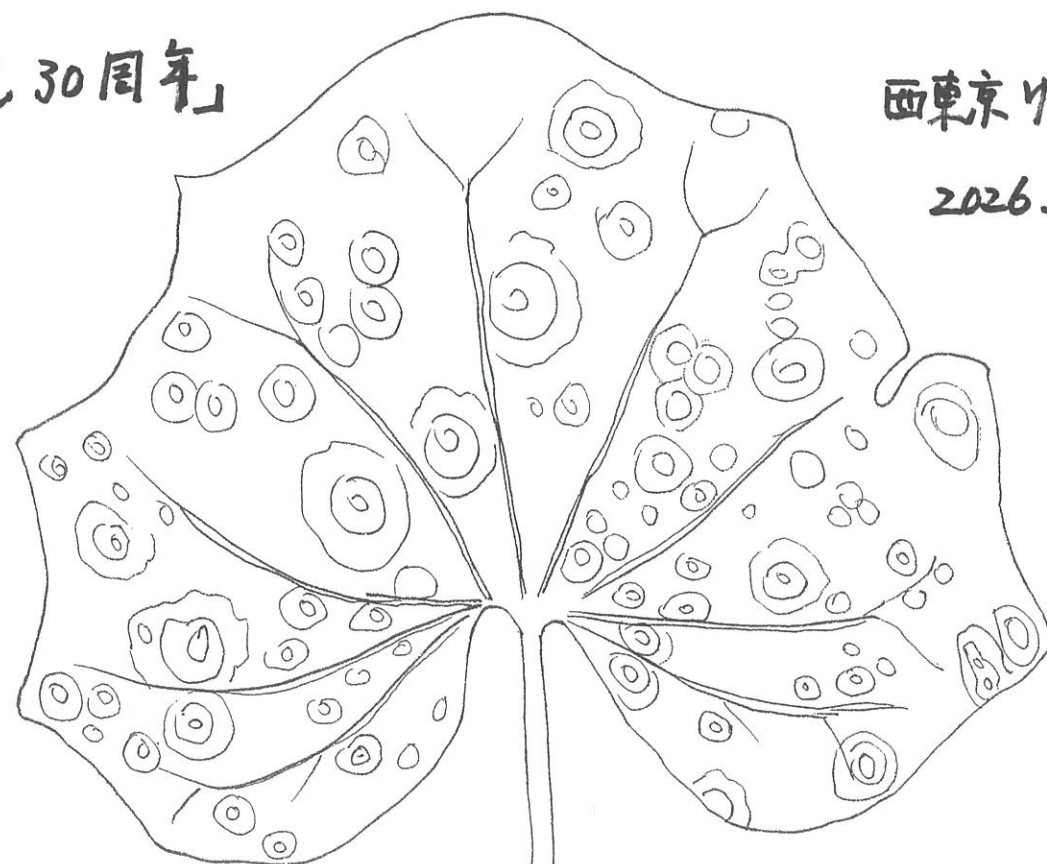
1996.6~発行しているゆとりの会だより。4年前のある会員のつぶやきで調べたところ2022.9で258号。それから4年経って今月で298号となった次第です。(文責 田村)

★会報のお問い合わせは、会長田村まで。TEL 042-458-1672

「祝 30周年」

西東京ゆとりの会

2026.9月



カットは ふりりの ツツアキの葉
(会報さんの作品です)

1枚の葉の中にうずか巻いていて
広がりを見せています

「ツツアキ」の花言葉は

「困難に負けない」

「愛よ 甦れ」などです

西東京ゆとりの会は
「これまでも」「これからも」
認知症にかかわる家族と
当事者を少しでも「ゆとり」が
持てるよう支えています!