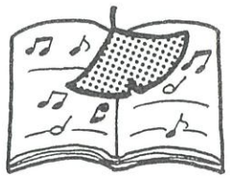

ゆとりの会だより

西東京ゆとりの会（認知症の家族会）会報　　２０２６．１１月

ゆとりの会の皆さん、こんにちは。お元気ですか？　10 月は秋晴れの日も多かったですが、朝晩と日中との温度差で体調をくずされた方はいないでしょうか？インフルエンザの流行も早いと言われています。空気も乾燥してきましたので、のどを痛めないよう体調には気をつけていきましょう！

さて、11 月のゆとりの会は、7 月にお約束した「あんしん西東京」の方に来ていただき、お話を伺います。その後皆さんからのお話を伺いたいと思っています。

１１月のゆとりの会のお知らせ

日時　　１１月１１日（水）午後１４：００～１６：００

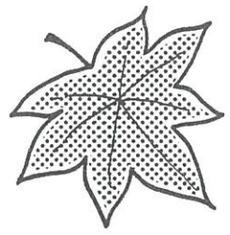
場所　　アスタ市民ホール第１（リヴィン 6 階、エレベーターで上がってください）

内容　　①「あんしん西東京」の２つの事業についてのお話

＊日常生活自立支援事業　　永井美帆様より

＊成年後見制度に関する事業　小沢浩一様より

②懇談、情報交換



＜１０月の会より＞

この日は、「老人ホームの基礎知識」についてのお話をお願いした木田祥太様（10 月の会報に翔太様となっていました。お詫びして訂正いたします）と、見学で、新町包括の山越さん、春日さん、都立北多摩看護専門学校の学生の伊藤さんがいらっしゃいました。

＜前半＞

◆木田祥太様より「老人ホームの基礎知識」（初級編）のお話（レジメに沿って）

＊「良い老人ホーム」は人によって違う

３つくらい、具体的に挙げて、順位付けしておくといい。

（例えば、家から近い。建物が立派。スタッフが多い。医療が手厚いなど）

希望を決めると、見学で「聞くこと」が見えてきます。

＊特養ってどうでしょうか？

安い？安かろう悪かろう？質はどうなのか？

エリア（例えば、西東京市）を選ばなければ、特徴のある施設がある。

イ、羽村市の特養。鯉がいる。地面がガラス張り、外の池にも鯉。

ロ、秋川市の特養。釣り堀がある。利用者に釣ってもらう。

「レクが楽しい所がいい」となると、そういう所もある。

＊全部が全部、いい施設は正直言って無い。

＊自分の状態を考えて施設を捜す。

→酸素吸入器を使っている。24 時間、看護師がいる施設がいい。

→胃瘻はしないで、お口から食べたい。



＊３つの住まいについて

①介護付き有料老人ホーム

中にサービスがある。1 ヶ月丸目の金額、

②住宅型有料老人ホームとサ高住

外のサービスを使う。介護保険の限度額を超えた分は自己負担。

＊その他の介護施設

①グループホーム

5～9 人が１つの単位。同じ市区町村に住民票があるのが原則。お昼時に見学に行くと良い。外に出る機会がある。

②特別養護老人ホーム（特養）

要介護 3 以上だが、要介護４か５でないと入れないのが実情。オムツ代がかからない。

③介護老人保健施設（老健）

リハビリして、自宅へ戻るのを目指す。薬代を持ってくれるが、薬代が高いと断られるパターンはある。

＊まとめ。選び方の３つのステップ

①自分の「良い施設」を決める。②施設の違いを知る。③見学で「質」を確かめる。

◆新町包括山越さんより３つのチラシの説明

①「むさとくリハップ」10 月 20 日（火）10：00～11：30 武蔵野徳洲会病院 4 階講堂

毎月第 3 火曜日開催。武蔵野徳洲会の施設長が、地域に貢献したいということで、無料でリハビリのプロ（理学療法士、作業療法士）が教えてくれます。

②「認知症サポーター養成講座」10 月 17 日（土）10：00～11：30 新柳沢団地

③「息子介護者の会」「娘介護者の会」10 月 24 日（土）10：30～12：00

◆春日さんより

「8 月より新町地域包括支援センターにきました。認知症地域支援推進員をしています」

◆北多摩看護専門学校の学生の伊藤さんより

「今日は、認知症の家族の方のお話を聞かせていただきたいと思います」

（伊藤さんには、西東京ゆとりの会の 30 周年記念文集をお渡ししました）

◆6 月 4 日、奥様を看取られた会員のお話。
「62 年連れ添った妻に 2 度目のプロポーズ」葬儀の場で、花の結婚指輪という記事が、「タウン通信」に掲載されました。認知症の妻を介護して 17 年。6 月 4 日に亡くなりました。認知症の予防には歌を歌うことが大事です。誤嚥性肺炎で亡くなったが、点滴で何も出来ない状態になっても、歌を 4 曲歌ってくれた、歌はつながっている。私と妻は「来世」を信じている「あの世で一緒になろう」と言った時、妻が覚醒した」「17 年間、あきらめてはいけない！」「介護者と病人ではなく、一緒に走っている伴走者と思う」
（30 周年記念定例会の時の会員の「フラワーリング」の話に感激した「タウン通信」の谷さんが、この方の取材をされ、この記事となりました）

＜介護中の方のお話＞
◆ご主人が入院中の奥様。「主人を介護して 14 年。13 年間は苦労と思ってなかった。今年に入って、暴力をふるったことのない人が、暴力をふるった。山田病院のカフェで相談し、5 月に山田病院に入院。一週間で、お薬で穏やかになった。これが主人の本来の姿」「施設を捜していて、精神科に入院していたことがネックで断られることもあった。９月のゆとりの会が終わって 1 週間くらいして有料老人ホームへの入所が決まった。10 月 10 日主人が入所。ご主人は『ここは何だ、ここはどこだ？』と戸惑っている」とのことでした。
◆ご主人を在宅介護中の奥様。「主人を介護して 10 年位。怒りっぽく、徘徊もあったが、病院を変えたりして、今は、落ち着いている。デイサービスも始めは怒っていたが、今は自分が心配性になって、ちょっと騒々しいと不安になる。人の力を借りれば大丈夫と週 4 回デイに行っている。今の状態が続くといいと思っている」と話された。
◆お姉様を遠距離介護中の妹さん。「姉が松江で一人暮らし。週 4 回デイサービスと夕食の宅配。週 3 回は自分で食事を作るということができているか？田舎で、週 1 回の移動スーパーに行って買い物ができているか？」「『栄養状態とかは問題ない』と病院の先生に言われている。いとこが姉と同じ町内にいるので助かっている。私が送った荷物を 2～3 回に分けて、いとこが持って行くと、皆、冷蔵庫へ入れてしまったり、電話の親機のコンセントを抜いてしまったりと色々なことが起こる」とおっしゃっていました。
◆ご主人が特養入所中の奥様。「主人とは、意思疎通がなく、寝ていることが多くなった。自分で食べることが出来なくなって、食事介助に行っている。微熱が続いているので、田無病院へ行く。連休中だったが看てくれた。コロナ、インフルも陰性だった」
◆お母様が関西の有料老人ホームに入所中の娘さん。（今日、初めての参加）
「母が認知症で、関西の有料老人ホームにいる。私はコロナの後遺症があって苦しんだ。今年から、やっと良くなってきた」

「施設に問題があって、鎮静化の精神薬を 1 日 3 回飲んでいて、面会に行った時、母は、お昼の後、ベッドで寝ていて眼も合わない。帰る日のお昼は薬を飲まないでいたら、眼も開いて笑顔になった。今、何をどの位飲んでいるか聞こうとしたら、施設長しかコンタクト出来ないと言われた」「先程、主治医から電話があり、薬を替えたら驚くほど良くなったとのこと」
「認知症の本も読んだ。ユマニチュードについても勉強した。『急に具合が悪くなる』という映画を観たがとても良かった。ユマニチュードの手法をとる病院が出てくる。日本にユマニチュードを広めたいと思っている」と話された。
◆ご主人を在宅介護中の奥様。「夫が 3 年前、脳梗塞を起こし、高次脳機能障害がある。週 2 回デイサービスへ行っている。食事、入浴とかが前倒しになっていて、夕食を４時ころ食べてしまうので、早く寝ると、私が寝る 12 時位までに、何度も起きる。寝ながら、思い出せないことをスマホで確認のため起きてくるようだ。本人もイライラしている」とのことでした。
◆奥様を在宅介護中のご主人。（今日、初めて参加。娘さんも同席）
「家内が認知症。山田病院へ行ったら、ＭＣＩ（軽度認知障害）と言われた。半日のデイサービス週 2 回。帰ってくると疲れている。生け花を 20 年やっていて、料理も好き。娘とメールのやり取りで料理の相談をしても、妻が見ないので『メールを見なさい』と壁に貼っている」「私も短気なので、つい怒ってしまう」と話された。
☆先輩会員より
①自分が健康でないとダメ。こちらがニコニコしないとダメ。辛いことがあってもニコニコ。
②私の父は、他の人から、とても穏やかな人と言われていたが、私の母にはすぐ怒っていた。人間なかなか仏様にはなれない。
☆奥様のケアマネージャーである会員より。「ご主人は、特養でボランティアもされているが、身内となると、どうしても感情的になる。それをどう抑えるかが課題である。
☆娘さんより。「浦和に住んでいる。姉妹でグループラインを作って情報共有している」

◆田村より
①2027 年からのゆとりの会の会場について。現在、利用しているアスタ市民ホールは、2026 年末で、ＪＲＡのエクセル田無さんが営業を終了するため、使えなくなります。駅の近い所では、イングビルか田無公民館の使用を考えています。よろしくお願いします。
②11 月 11 日のゆとりの会に来ていただく「あんしん西東京」の方へ、話してほしい希望がありましたら、お知らせください。（文責　田村）
★会報のお問い合わせは、会長田村まで。℡０４２－４５８－１６７２