



＜西東京ゆとりの会＞25年の歴史

2021. 9月

- 1996年 9月 ゆとりの会の前身「家族交流会」が保健所主導でスタートする。
- 1997年 4月 毎月第2水曜日が定例会となる。司会、進行は保健婦。場所は田無総合福祉センター。
- 1998年 1月 会の名称を、会員の皆が少しでも「ゆとり」を持てるようになることを願って「ゆとりの会」とする。
- 1999年 6月 会報「ゆとりの会だより」発行始まる。
- 2001年 4月 同年1月に田無市と保谷市が合併したのを機に、「西東京市ゆとりの会」(痴呆症老人をかかえる家族の会)新しいパンフレット作成。
- 2002年 4月 自主グループ化により、司会、進行、運営は会員で行い、「西東京ゆとりの会」の会則、名簿を作成。
- 2004年 4月 年間を通した場所の確保が、保健所を通して出来なくなり、毎回予約で場所を確保するようになる。
- 2005年 2月 2004年12月より「痴呆」から「認知症」に名称が変わったため、「西東京ゆとりの会」(認知症をかかえる家族の会)とする。
- 2013年 5月 「西東京ゆとりの会」(認知症の家族会)にする。
- 2016年 9月 20周年記念定例会を開催する。20年の歩みと記念冊子の作成。
- 2017年 4月 「ゆめこらぼ」(市民協働推進センター)の登録団体となる。
- 2017年11月 会員の提案で、現在介護中の方から先にお話を伺うようになる。
- 2018年 1月 第9回NPO市民フェスティバルに、初めてパネル展示で参加。
- 2018年 5月 会の進行に、マイクの使用始まる。
- 2019年12月 テーブルをいつもの口の字型でなく、3つに分けて座っていただき、全体会の後、テーブルごとに話し合いをしてみる。
- 2020年 3月 新型コロナウイルスの影響により、公共施設が休館となり、場所の確保が出来ないため、休会となる。
- 2020年 7月 コロナ感染症対策をして、会を再開する。事前の検温とマスク着用、入室時のアルコール消毒などを会員にお願いして、役員で部屋の使用前後に消毒を行う。以前より広い部屋の予約が必要。
- 2021年 1月 2013年1月から続いていた新年会が、コロナ禍で初めて中止に。
- 2021年 5月 新型コロナウイルスの影響で、公共施設休館のため、休会となる。
- 2021年 7月 山田病院との初めてのコラボ企画(オンライン介護教室+ゆとりの会)を開催。
- 2021年 9月 「西東京ゆとりの会」25年を迎える。



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

2021. 9月

ゆとりの会の皆さん、こんにちは。お元気ですか? 今年の夏も感染症対策と熱中症対策が必要な大変な夏になってしまいました。コロナ禍での認知症の介護も1年半くらい続いていて、肉体的にも精神的にも疲れます。どうぞご自愛くださいませ。

さて、9月のゆとりの会を迎えると、ゆとりの会の前身である1996年9月の家族交流会から数えて25周年となります。20周年となった2016年9月には、記念文集も作りました。今回は、特に何もありませんが、これからは会員にとって拠り所となるようなゆとりの会を皆様とともに作って行きたいと思いますので宜しくお願いいたします

9月のゆとりの会のお知らせ



- 日時 9月8日(水) 午後1:30~3:30
- 場所 谷戸公民館2階 視聴覚室(エレベーターは入口はいりすぐ左にあります)
*視聴覚室は、靴を脱いで入っていただきます。必要な方はスリッパ又は室内履きなどをご持参ください。(7月、スリッパの忘れ物1つあり)
- 内容 懇談、情報交換

＜7月の会より＞

7月の定例会は、初めての谷戸公民館での開催、初めての山田病院とゆとりの会をオンラインで結んだコラボ企画と初めて尽くしとなりました。会員の方が15名、外部の方3名、山田病院の方3名と21名が視聴覚室に、間隔を空けて座り、感染症対策の為、消毒、換気に気を付け、出席の方には、検温と問診票の提出をお願いしました。山田病院側には、認知症疾患医療センターの竹中センター長と5人の専門職の方々が待機して頂いて、自己紹介がありました。

【竹中センター長のお話】(オンラインでの家族介護教室)

「認知症とお薬」(アルツハイマー型認知症の治療薬)というテーマのレジメに沿ってのお話がありました。(レジメの余りを介護中の会員を優先して欠席の方にお送りします)
*認知症とは? 認知症の種類に始まり、アルツハイマー型認知症の治療には、非薬物療法と薬物療法があり、薬物療法の抗認知症薬4種類のうち、賦活系3種と鎮静系1種があること。また、新薬のアデュカヌマブは、アミロイドβを標的とする抗体で、月1回の点滴を1年半位投与。早い段階での投与が必要で、新薬はとても高価とのことでした。

* 会員の質問に答える形で、認知症の予防について、お薬以外の生活習慣として良いことを上げられました。「活発な活動をする。生活習慣病（高血圧、糖尿病、高脂血症など）に気を付けること。体の負担になる食生活を控えること」とのことでした。

【会員さんのお話】

◆奥様を介護して13年（自宅で10年、山田病院で3年）というご主人は、今、心に残っていることとして、「初めてアルツハイマー病の診断を受けた佐々病院の先生に『薬は無い、特効薬はパートナーの愛情』と言われ、私にとっての武器になりました」と話されました。また、「パーソナルソング」というドキュメンタリー映画の紹介をされ、音楽療法の効果について話されました。奥様とは、コロナ禍で1週間に1回のリモート面会の時、歌を歌っているとのこと。歌詞は無くても記憶が蘇って奥様は歌われるそうです。

◆ご主人の認知症がわかってきてから2年半くらいという奥様。ご主人は最近まだらボケで、日にちと曜日が全くわからないとのこと。今、困っているのはご主人の老人性かゆみで、病院の薬でいったん良くなったものの又ぶり返し、ご主人が市販の薬を度々買ってきてしまうので奥様は困っているそうです。奥様は、怒鳴りたいのを少し我慢出来るようになったものの、「ああ言えばこう言う」を繰り返すご主人に「私の身にもなって」というと、ご主人からは「おれも大変なんだ」と返ってくるそうです。

◆お母様が特養に入所中の娘さんは、お母様の認知症の認定を山田病院で初めて受けたとのことでした。当時は、「私は（認知症を）受け入れられなくて、母はおとなしい人で、私は怒鳴ってしまう」とのことでした。今は、コロナ禍で母に会えないので亡くなったような感覚になってしまう。おじ様から、「看てる方も患者になっている」と言われたそうです。

◆今日で3回目の参加というご主人を介護中の奥様は、パートナーの愛情が大事というお話を伺って、確かに「私の機嫌が悪いと、主人にもろに出る」とのこと。機嫌が悪い時は、カラオケか散歩をする。夜になると主人は不穏になり、「着替えて」と言われるのが嫌みたいとのこと。お医者さんにかかってから7年位経ち、症状も波がある。ケアマネージャーからは、グループホームやショートステイも勧められるが、「主人がいい人なので、今はまだ看れるかなと思う」とのことでした。

◆お母様が特養に入所中の娘さんは、ご自身が持病などで体調がすぐれなかったとのことでした。お母様のいらっしゃる特養では、1階のフロアにビニールハウスを建てて下さり、直接会えるので、週1回おやつを持って行っているそうです。お母様のコロナのワクチン接種も2回終わり、ご自身の接種ももうすぐ2回目とのことでした。コロナが収束し外出出来るようになったら、母とドライブが出来るといいなと思っているそうです。

◆今日初めて参加して下さった方は、ご主人を介護中の奥様で、包括支援センターごとの家族会などがコロナ禍で開かれない中、包括の方からこの会を紹介されたとのこと。

「皆さんの話を聞いて参考になる」とおっしゃる奥様は、ご主人を看て3年位、毎日色々なことが有りすぎる。ご主人が夜中に何回も起きるので、睡眠不足で私がおかしくなる。

「私が倒れてはいけない」と思っているが、デイサービスのような所は嫌がるので、歩くのも一緒、ずっと一緒なのが辛い。デイもご主人が楽しめる所があるといいとのこと。

（問いかけに対し、やはりご主人介護中の先輩会員から、男性だけのデイサービスの紹介がありました。6~7人の小規模の所で、お昼ご飯を分担して作ったり、車で公園にいったりもあり、デイの様子の写真もくれるそうです）

【外部の方のお話】

◆谷戸公民館の小野さんは、「お話を聞いていて、皆さん本当にお困りなんだな」と思ったそうです。小野さんは4年前位から、「認知症の人と介護される方の講座」を計画されていて、今年の10月から6か月に渡り開催の予定とのこと。認知症の介護の薬物療法ではないお話のようです。詳しく決まったら又ご案内します。

（ある会員からは、多くの人が集まって勉強になる、為になる計画に、公民館の立場の意義を感じたとの発言がありました）

◆西原町地域包括支援センターの井上さんは、初めての参加で、西原町と芝久保町を担当されているとのこと。コロナ禍で地域のサロンなどが開かれてないので、ゆとりの会を開いているのはすごい。運営方法や、やり方を学びに来たとのことでした。

◆西東京市地域サポート「りんく」の横山さんも初めての参加で、西部圏域担当の生活支援コーディネーターをされています。西東京市在住20年位だが、地域や認知症のことをもっと知りたいとのこと。20年位前にヘルパーの資格を取った時のことなどを皆さんのお話を聞いて思い出したと、おっしゃっていました。

【会長の話】

* 山田病院の方は、今日のコラボ企画の為、日にちを予約して下見もしていただきました。今日も早くきて、会場の準備をされていました。ありがとうございました。

* 皆さんの話を聞いていて、自分の介護を思い出した。毎日のことなどで辛い、修業。「明日こそは怒鳴るまい」と思うが怒鳴ってしまう。今になってもう一回出来るかという出来ない。母と二人だけの普通の会話が出来ないのが辛い、ゆとりの会も無かった。

<編集後記>

今回、初めてのコラボ企画、準備万端で臨みました。途中、オンラインが中断してしまうハプニングもありましたが、多くの会員、見学の方もいて無事終了しました。

介護中の方のお話を伺いながら、会長も私も、自分の介護を思い出し、涙も出そうになりました。「看ている介護者も患者」という話があったように、介護中の私も病んでいたのだと思います。自分の経験を誰かのために、これからはお役に立てたらと思っていますので、介護を終えた方々もどうぞよろしくお願いします。



（文責 田村）
会報のお問い合わせは
田村まで
（042-458-1672）