



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

2022. 7月

ゆとりの会の皆さん、こんにちは。お元気ですか？ 6月から7月にかけての梅雨の季節は、梅雨寒の日もあればむし暑い日もあります。皆様の体調は大丈夫でしょうか？ 気温の高い日は、エアコンも適切に利用して、水分もこまめに摂り、熱中症にならないよう、皆様気をつけてお過ごしください。

さて、7月のゆとりの会は、6月と同じ会場のアスタ市民ホール第1で、始まりは午後2時からです。8月のゆとりの会は例年通りお休みとなりますので、会費がまだの方は、会の出席時に、出席がなかなか難しい方は、4月の会報にも書きましたが、84円切手14枚と2円切手12枚（1200円分）を田村まで郵送して下さい。それでは、9月の会まで間も空きますので、暑い中ですが7月のゆとりの会お待ちしております！

7月のゆとりの会のお知らせ

日時 7月13日（水）午後2：00～4：00
場所 アスタ市民ホール第一（リヴィン6階、エレベーターで上がってください）
内容 懇談、情報交換

<6月の会より>

会の始め、集まりが少なかったため、田村より報告。その後、臨時総会を行い、会費値上げの件、会則改定の件可決。残りの時間で、皆様からのお話を伺いました。

◆田村より

①オレンジリングについて。認知症サポーター養成講座を受講した証のオレンジリングは、2021年度からカードに変わってしまいましたが、カードだとどこかへしまってしまうので、西東京市では、講座参加者にサポーターの証として、ロバのストラップを贈呈しているそうです。

②ゆとりの会のチラシを飛び込みで配ってくださった会員の方の紹介と、切手の寄付をしてくださった方の紹介をしました。チラシまだ必要な方は田村までご連絡ください。

③配布資料4枚。＊認知症予防に関するもの（群馬大学教授、山口晴保先生の資料より）。認知症になりゆく経緯（谷戸公民館の講座資料より）。＊化粧療法の効果（読売新聞より）。＊認知症支援チームの取り組み3件（読売新聞より）。＊認知症と歩幅の関係のコラム。（読売新聞「編集手帳」より）



◆臨時総会（会長の進行にて）

①会費値上げの件。

<ゆとりの会の会費値上げ検討資料>をお手元にご用意いただき（お忘れの方にはお配りしました）説明し、会員の方の意見をお聞きした上で、満場一致で可決。来年、2023（令和5）年度4月より、会費は年1500円（月125円）とすることになりました。

②会則改定の件。

会費値上げに伴う会則の改定（2023年度より）についても可決されました。

<介護中の会員さんの声より>

◆奥様が、山田病院に入院して3年というご主人は、5月の会よりの1か月の間に4回リモート面会され、3勝1敗とのこと。奥様は、70才からアリセプトを飲み始めて13年経つが、「進行が止まっているような気がする」とのこと。面会の時、15曲位歌うが、歌詞が無くて歌ってくれる。そういう時は、帰りのバスの中でも、ご主人は気持ちが明るくなるそうです。（ご主人は在宅介護の時から、奥様と歌声喫茶などに行かれていました）ご主人は、佐々病院の平塚先生に奥様の認知症の診断を受けた時のお話もしてくださり、先生から「今、薬は無いが、特効薬はパートナーの愛情です」と言われたそうです。奥様への愛情が、認知症の進行を止めているのでしょうか！

◆介護度4の奥様の介護に奮闘中のご主人は、衣替えの季節で、自分のものだけでも大変で、奥様のものも変えているので、家の中が今大変とのことでした。奥様が行っているデイサービスで、先日はオンラインで家族会があり、施設の中でどんなことが行われているのかを見ることが出来たとのこと。趣味の陶芸や、施設の行事を見学出来たそうです。奥様は夜9時頃寝るので、ご主人も出来るだけ早く寝るようにしているとのことでした。（睡眠は大事ですね）

◆前述の会員の方の話を聞いて、良くされていると思うとおっしゃっていたご主人は、奥様には、ゆとりの会とは言わず、フレイルの会に行っていると話されているそうです。毎日、散歩にも行って買い物にも行かれるそうです。奥様から浮気の話がされたりもするが、認めて演技をしている。あら探しをするのではなく、出来ること、出来ないことを認めて、出来ることを誉めているとのことでした。

◆ユニット型特養にお母様が入所中の娘さんは、面会に行った時、久々にお母様から「（家に）帰りたい」と言われたとのこと。困って話をそらしたが、帰りの車の中でどっぴり落ち込んでしまったとのことでした。特養の相談員さんは、「フロアは女性だけでワイワイ仲良くしてます」と言い、お母様は親である立場で「大丈夫よ」と話されているそうです。お母様は、気に入った介護士さんだと機嫌がいいとのことでした。家は処分しているので、母のためにいい嘘は、神様も許してくれると思うと話されました。





◆ご主人を在宅介護中の奥様。今週は、月曜～木曜日までショートステイを利用しているので、今日は会の最後までいられるとのことでした。最近、困っていることは、食欲はあるが、食べ始めるまでに時間がかかり、結局は食事に時間がかかることだそうです。また、天気が悪いとデイサービスの車に乗るのも降りるのもいやがるとのこと。奥様はご主人に洋服も着せていますが、ヘルパーさんが来るとご主人は自分で着るそうです。やはり奥様には甘えて、人の前では、いい格好したいのでしょうか？ただ、ご主人も奥様も夜は良く眠れるそうで、良かったです！

◆ご主人を在宅介護中の奥様。ご主人は、4 月末より認知症対応型デイサービスに通所されているとのこと。今年に入って週 1 回行っていたデイは、認知症対応型ではなかったので、ご主人は疎外感があったようです。4 月より行っている所は、人数も少なく、その日の様子をスタッフが連絡帳に書いてくれるそうです。家に鍵を一杯付けたところ、ご主人が「何で？」と言うので、「最近、いろいろな事件があるから」と言ったら納得してくれたとのことでした。トイレは自分で行ってくれているが、「この先どうなっていくのか？」と奥様は心配されていました。

◆お義父様が 2 月末より有料老人ホームに入られたお嫁さんは、お義父様は、ホームにもすっかり慣れてリクリエーションにも参加されているとのこと。週 1 回は家族の誰かが面会に行かれるそうです。お義父様が落ち着かれましたが、今度は、弟さん一家と一緒に暮らしている実家のお母様が、レビー小体型認知症と診断されたとのこと。弟さんの奥様から、お嫁さんという同じ立場で話を聞いてあげているそうです。

◆ご主人を在宅介護中の奥様は、ちょこちょこ色々なことが起きる。夕食を食べる時など、食べ方を忘れていたり、ペットボトルを開ける時、開ける道具があっても使い方が分からないことがある。先日は、熱が出て、#7119 に電話したり心配したが、翌日は熱も下がったので良かった。今行っているデイは、男だけのデイのはずだが、女性が入って、「ぼくのやることが無くなってしまった」とご主人は話しているようです。奥様は、夜は眠れないで色々やっていると夜が明けてしまうが、昼間寝ていて、それでもう慣れてしまっているとのことでした。

◆ご主人を在宅介護中の奥様。ご主人は小金井市の「夢楽」というデイに行かれていて、「楽しかった」と言っているとのこと。他にも新町会館で麻雀、老人憩いの家「おあしす」でカラオケをされているそうです。奥様も社会福祉協議会の地域交流の場として長く関わっている「とねりこサロン」でお食事作りなどをされご活躍です。

◆やはりご主人を在宅介護中の奥様。ご自身が今度、手根管症候群の手術をされるとのこと。夕方にお医者さんの予約をして行くようにしている。それは、夕方、ご主人がカメの世話や、老齢のネコの世話をしてくれているので、夕食を作って出かけているとのこと。先日は「おいしかったよ、ありがとう！」とメモがあったとのことでした。ご主



人は、お茶碗を洗ったり、洗濯物を干したりもしてくれるそうです。今日は、「良薬は、愛情」といういい言葉を、会員の方からお聞きして良かったと奥様は話されました。ご主人のケアマネージャーの方はいましたが、デイサービスなど、介護保険を使ってなかったもので、今まで 1 年位訪問が無く、先日、福祉用具のつかえ棒のようなものを借りたとのことでした。

＜編集後記＞

*6 月のゆとりの会も、会員さん、お一人お一人の話がとても素晴らしく、お互いに参考になったり、励みになったりしているのではないのでしょうか？（認知症の）「特効薬はパートナーの愛情です」という言葉や、「出来ることと、出来ないことを認める」という言葉も、とても心に残りますね。

*6 月資料の中で、認知症を改善する療法として「化粧療法」を紹介しました。他にも、会員さんの話で、「音楽療法」もありましたね。「ペット療法」もいいと思います。他にも色々ありますが、いずれにしてもご本人が楽しんでやっているかが大事ですね。

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

■図表 認知症を改善するさまざまな療法

療法	内容
環境調整	患者の症状に合わせ、日常生活するうえでの環境を整えていくことをいいます。最も重要なのは、現状保たれている機能や能力を発揮できるように環境を調整することで、患者が心身ともに安全で快適に過ごせるように、環境を整え援助することが必要です。
音楽療法	患者の記憶に残る歌やクラシックなどの音楽を食事の時間や日常の介護のときに BGM として流す受動的音楽療法と、患者本人が童謡や唱歌を歌ったり、鈴やタンバリンなどを演奏する能動的音楽療法があります。興奮などの行動・心理症状（BPSD）が表れにくくなった、精神的にリラックスするため、食事を摂る量が増えたなどの効果が報告されています。
光療法	太陽光や、同等の光を浴びることにより体内時計を調節して、睡眠・覚醒リズムを改善し、睡眠障害を軽減させる療法です。睡眠障害とともに、その他の症状にも改善がみられたとの報告もあります。
ペット療法	犬や猫などの身近なペットに触れたり、一緒に遊んだりすることにより、情緒の安定などを図る治療です。興奮などの行動・心理症状（BPSD）を軽減させる効果があります。
アロマ療法	アロマセラピーにより、嗅覚を介して直接記憶をつかさどる海馬を刺激し、機能を回復させる療法です。香りの持つ精神の鎮静効果により、睡眠障害の改善も期待できます。
活動療法	体操やダンス、または身体の基本的な動作を保つための運動などを行います。興奮などの行動・心理症状（BPSD）を軽減させる効果や、運動機能・心肺機能の改善や維持が期待できます。