

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. 11月

ゆとりの会の皆さん、こんにちは。お元気ですか？ 日本の各地から、紅葉、渡り鳥、雪のたよりなども聞かれ、季節の進みを感じますね。東京もこれから朝晩の冷え込みとともに木々の色づきも進み、秋の深まりを感じることでしょう。暖房も使うようになると、お部屋の空気も乾燥します。手洗い、うがい、水分摂取にも気を付けて、風邪などひかないようにしましょう。健康第一です！

さて、11月のゆとりの会の会場は、アスタ市民ホール第1となり、始まるの時間は、午後2時からとなります。お間違えのないよういらしてください。

11月のゆとりの会のお知らせ

日時 11月9日（水）午後2：00～4：00

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下さい）

内容 懇談、情報交換



<10月の会より>

◆会長より；今日見学の方の紹介がありました。

*9月にもいらしたFM西東京の米本様。

*たかはし鍼灸院・整骨院の高橋様。高橋様は、「患者さんや、患者さんのご家族に、認知症の方がいるので、話を聞きたいと思って来た。ホームページを検索して、ゆとりの会を見つけた」とのことでした。

*初めて参加の方2人。

①ご主人が意味性認知症になって3年。言葉の意味や、話している内容が分からない、コミュニケーションが取れないというのが辛いという奥様。

②ご主人が認知症。今日は、時間が空いたので初めて来ましたという奥様です。

◆田村より；資料の説明をしました。

①9月17日、こもれび小ホールで行われた、町亞聖さんの講演会の要旨。町さんは、くも膜下出血に倒れたお母様の介護を18才の時に遭遇、今でいうヤングケアラーでした。認知症の介護にも通じるお話部分をピックアップしてまとめました。

②草加市の家族会「オアシス」の通信2022.7夏号の紹介。お母様と二人暮らしをしていた息子さんの話。在宅の頃の様子から、施設入所を考えるまでの心の葛藤。姉との発



想の違い、入所してからの思いなどが書かれていて、最後に、介護者の集い「オアシス」に来て、自分を出して楽になった息子さん。「介護を大変だと言っちゃいけないと思っていたが、みんなも大変だと言っていた。大変と思っていいんだ、大変と言っているんだと思いました」と書かれていました。（男性も弱音を吐いていいんです！）

③「認知症になっても生き生きと」（読売新聞9月15日、朝刊より）「買い物する力をそっとアシスト」（読売新聞9月13日、朝刊より）

④「認知症と生きていく」（東京新聞9月21日朝刊より）若年性認知症の下坂厚さんの情報発信「認知症だから何もできないと決めつけないで」と社会に訴える。

⑤家族・当事者の集まり（西東京市・社会資源マップ）の紹介。地域包括支援センター毎の小さな家族会、ゆとりの会、かえるの会、息子・娘介護者の会が載っています。

（10月の会に出席していたのに、資料が無かった方はお申し出ください）

<介護中の方のお話より>

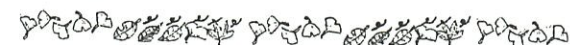
◆お母様を時々訪ねている息子さんは、「母は比較的元気にしているので、心配ない」とのことでした。

◆奥様が入院している病院でコロナのクラスターが発生、奥様も陽性となり3週間寝たので、「認知症の症状も進行してしまった」とご主人は先月の会で気落ちされていた。それでも、リモート面会再開後3回目の時は、10曲中2曲位奥様が歌を歌えたとのこと。直接会った時は、ちょっとにっこりしてくれたとも話されました。（やはり直接がいいですね）それから、ご自身の加入している代理手続き型という生命保険の紹介をされ、ご自分が認知症になった時、息子さんが代わって受け取れる保険だそうです。

◆今日、初めていらした方は、ご主人が88才で、ご自身が、もうすぐ87才という奥様です。ご主人は、認知症の診断を受けてはいないが、内科の先生からは、アルツハイマー病の薬が出ている。デイサービスは週3回。今のお悩みは、話しかけても反応や共感が無いので、張り合いがなく、ご主人が怒りっぽくなっていること。また、トイレが汚れることが多く、着替えが大変とのことでした。

◆今日で4回目という奥様。会に来て、いろいろ参考になって楽しく、私も助かるとのこと。ご主人は86才、週3回デイサービスに行き、囲碁、将棋などを楽しまれ、その他、近くの会館で、カラオケ、麻雀をされているとのことでした。

◆ご主人を在宅介護中の奥様は、ご自身が、5～6月頃胸が痛かった。7月末CTを撮ったら、心臓の血管が細くなっているため入院が必要と言われたが、（私が）入院したら、主人をどうするか？（主人は）ショートステイに行ったことが無かった。8月、ご主人を一日早く入院させ、奥様が入院したとのこと。ご主人は、退院してからはぐったりしていたので、ケアマネージャーに頼んで、車イスを持って来てもらったとのこと。





奥様は、一人で歩くのは大変だが、ご主人の車イスを押して歩く方が楽とおっしゃり、姉の介護の時より、ご主人は軽いので楽とのことでした。奥様は、ご主人が今、食べなくて食べなくて困っているそうです。(奥様もお身体ご自愛ください♥)

◆奥様の症状が進むのが速いとおっしゃるご主人。5年前にレビー小体型認知症と診断されたが、その頃はまだ、この病気の恐ろしさを認識してなかった。2年半前、介護サービスを受け始めた時は、要介護1だったが、今は要介護4になった。今年2月、2人で施設を見学。奥様は、歩けなくなり、すぐ、眠くなってしまう。9月8日昭和病院に入院、28日に退院したが、歩くことがほとんど出来ず、先生から施設に行ったほうがいいと言われ、家に2泊してから、以前、申し込んでいた緑寿園に9月30日に入所した。入所の時「今生の別れ」のような気持ちだったとおっしゃるご主人でした。

(会長からは、あまりご自分を責めないようにとの言葉かけがありました)

◆要介護2のご主人を在宅介護中の奥様は、夏にはご主人が外に出ることが多く、二重に鍵をしていたが、今はデイサービスに週4回行っているのです、その分外に出ようとしなくなった。認知症の症状は進み、デイから帰ると私のことを誰?という感じの時がある。今も夜中にご主人が起きるので、奥様も起きてしまい、睡眠不足になるそうです。

◆要介護3のご主人を在宅介護中の奥様は、デイサービスとショートステイも1週おきに3泊4日利用している。前は足が達者だったが、8月初めにコロナになり家にいたので足腰が弱くなったとのこと。夜は、導眠剤を飲んで寝てくれるが尿量が多い。在宅だが、今、ひじょうに施設とか、グループホームとか考えるが迷っている。主人もすごい波があり、昼間は安定し、穏やかな時は、まだ(家で)大丈夫とも思うが、機嫌が悪い時があると、もう(家では)無理だと思うとのことでした。

◆久しぶりにいらした方は、「2年位、幽霊会員でした」とおっしゃり、ご自身が入院されていたりで大変だったとのことでした。以前は、実母を介護され看取られましたが、今は、お姑さんと同居、2度目の介護とのこと。90才でお身体は割と元気だが、耳が遠く、もの忘れがひどいとのことでした。現在、要支援1。デイサービスは絶対行かないとお姑さんは興奮していたそうですが、包括支援センターの人に勧められて行き始め、今は楽しそうにしているそうです。(良かったです)

◆ご主人を在宅介護中の奥様は、以前行ったデイの所ではトラブルになってしまい、その後、ご主人のデイサービスはまだ見つからないので、現在は、週2回家に傾聴ボランティアの人が来てくれているとのこと。セコムのGPSも精工なので助かっているそうです。いこいの森公園などに行き、あまり遠くには行かなくなったとのことでした。

◆新座市にいるお母様を看ている息子さん。「今日は、愚痴を吐きに来ました」とおっしゃっていました。お母様は、デイサービスを週2回。訪問看護で理学療法士さんも週2回家に来るそうです。息子さんは長男で、どうしても毎回けんかになるとのことでした。



た。「自分の親だと思うと腹が立つ、普通の年寄りだと思わない」と話されました。

◆今日、初めての方は、意味性認知症のご主人を在宅介護中の奥様です。ご主人は、現在70才、発症は67才とのこと。言葉の意味がわからず、「挨拶って何?」何月何日はわかるが、カレンダーがわからない。水を飲むということがわからないので、一緒に飲む動作を奥様もしているとのこと。ご主人は、出来ることも沢山あり、計算は出来る。同じ行動は出来る。ゴルフも出来る。今日も1人で故郷へ電車に乗って帰っていらっしゃるとのこと。今、困っていることは、おトイレをおトイレ以外の場所ですることがあるそうです。デイサービスも行き始めたものの、「俺の行く意味がない」とご主人がおっしゃり、現在は行ってないそうです。

◆奥様を在宅介護中のご主人は、奥様と散歩や買い物に行かれるそうです。昨日、買い物に行った時、ご主人は調子が悪かったところ、奥様は「私がやる」とおっしゃり、ご主人はベンチに座っていたそうです。ご主人はその時「(奥様が)出来ることを取っちゃいけないな」と思ったそうです。「出来ることは奪わない、出来ないことを探さない」とおっしゃっていました。(また、名言が生まれました)

◆お義父様が有料老人ホームに入って半年というお嫁さん。ホームは今、直接面会15分、外出も出来るようになったとのこと。それから、実母は主に弟さん夫婦が看ているので、実家の葛飾に行った時は、一緒に買い物に行かれるそうです。

◆FM西東京米本様より、番組紹介がありました。

谷会長に、先日収録に来ていただき、放送日は、10月16日(日)9:00~9:30です。

(翌週再放送)番組名は「おとなの喫茶店」。ゲスト:西東京ゆとりの会、谷恭子さん
テーマ:認知症の家族会「西東京ゆとりの会」~ピアカウンセリングとは~
米本さんより放送の聞き方の説明がありました。

★今回、放送が聞けなかった方は、パソコンやスマホでも聞けます。10月の会で配られたチラシを10月の会に欠席の会員にも送りますのでご覧ください。

◆その他のお知らせ

★11月18日(金)14:00~15:00「家族介護教室」があります「認知症のお薬の話」
(詳しくは、10月の会で配られたチラシを欠席の方にも送りますのでご覧ください)

★11月19日(土)14:00~こもれび小ホールで市民講演会。参加費無料
『耳からはじめる認知症予防への取組』~ヒアリングフレイルとは?~

★会報のお問い合わせは副会長田村まで。Tel 042-458-1672 (文責 田村)

