



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

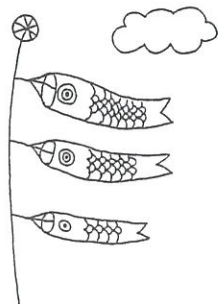
2025. 5月

ゆとりの会の皆さん、こんにちは。お元気ですか？4月～5月にかけては桜の季節から新緑、緑の季節へと変わって行きました。桜の後もツツジ、ハナミズキなど様々な花たちが私たちの目を楽しませてくれ、木々の芽吹きも再生、復活する植物のエネルギーを感じられます。ゆとりの会も新年度を迎えましたので、皆様と共に新しいエネルギーをチャージしながら、来年の30周年に向かって頑張っていきましょう！

さて、5月のゆとりの会は、場所が田無公民館となり、会の始まりが午後1：30となりますので、皆様、お間違えの無いよう宜しくお願いします。ゆとりの会のチラシの配布などのご協力もお願いします。

5月のゆとりの会のお知らせ

日時 5月14日（水）午後1：30～3：30
場所 田無公民館2階 活動室2
内容 懇談、情報交換



<4月の会より>

この日は、ほっとネットステーションの洞鶏さんと山田さんが参加されました。

<総会報告>

- ★役員選出 [2025年度の体制が決まりました。皆様、宜しくお願いします]
- *会長、副会長の立候補を受け付け、立候補者無く、2025年度は、会長は田村、副会長は谷となりました。
- *会計は、青木さんから、遠藤さんに代わりしました。
- *会計監査は、藤池さん留任。
- *庶務は、山崎さんから、遠藤さんに代わりしました。
- *地域密着型サービス等運営委員会委員は、遠藤さん留任。
- *社会福祉協議会評議員は、古海さん留任。
- ★会計報告
- *会計の青木さんより、令和6年度収支報告書が配られ、収入と支出の読み上げと説明がありました。（総会欠席の会員には5月の会報と一緒に収支報告書を送ります）
- *会計監査の藤池さんからは、間違いありませんとの報告がありました。



<定例会>

◆ほっとネットステーションの方より

*ほっとネットステーションは、どこに相談したらよいか分からないときの無料相談窓口です。社会福祉協議会に所属しています。市内にある居場所がどんな会かを把握するために、今日は来ました。4人いますが、全員が外に出ていることもあるので、お電話いただければ幸いです。ご自身がサロンに行きたい時、ご近所の困りごと、隣の家が木が伸びているなど、なんでもご相談ください。拠点は2か所あります。

★田無ステーション（田無庁舎1階） Tel 042-497-4158

★保谷ステーション（保谷防災センター1階） Tel 042-438-9205

*会員の方より、具体的な事例の紹介がありました。「以前、近所の植木が伸びていて困っていた時、警察や保健所に相談してもダメで、発足したばかりの、ほっとネットステーションに相談して解決しました」とのことです。

*どの機関に言えば解決に向かうかを、一緒に考えてくれるのが、ほっとネットステーションです。認知症の介護に悩んでいるご家族がいらしたら、「ゆとりの会」を紹介していただけるのだと思います。

◆田村より資料説明

*代表的な高齢者向け施設の種類について。2024.12.27の山田病院家族介護教室の資料より抜粋したもの。介護付き有料老人ホームについては、居室の広さが18㎡～40㎡と幅があります。市内の有料老人ホームのパンフレット5つ、3月の会で会員が紹介してくれた有料老人ホームのパンフレット、その他、特養ホームパンフレット2つ、サービス付き高齢者向け住宅のパンフレット1つ、グループホームのパンフレット2つを回覧しました。

*西東京市の介護保険施設入所待機者数（2025.1.27更新日のもの）回覧。

*「青梅ネットだより」配布。「青梅ネット」は青梅市の認知症家族の会。今まで会員向けの毎月1回の短信（毎月の例会報告）と、市民の皆様向けの青梅ネットだより（不定期）をドッキングさせ、リニューアル版「青梅ネットだより」として発行されたものです。新参加の方3人の他、今、介護中の方のお話が沢山載っていて勉強になります。

*3月の会で、福祉用具の方に「認知症・徘徊への備え」についてお話いただきましたが、西東京市の認知症高齢者徘徊位置探索サービス（GPS端末機レンタル）はどうかというのを「認知症ガイドブック」から紹介。大きさは、靴底に入れられる大きさではなく、バッグなどに入れて持つような大きさでした（6月から業者が替わるので商品も替わるかもしれません）。「認知症高齢者徘徊位置探索サービス」の名称は、「認知症ひとり歩き高齢者位置探索サービス」に変わる可能性があります。「徘徊」という言葉が、差別用語となり、偏見になることから変更されるようです。





*全国版「認知症の人と家族の会」の会報誌「ぽ～れば～れ」より。

①会員さんからのご便り。②本人登場(若年性認知症の方)「MCIと付き合っていく、楽しい人生を送っていきたい」と本人のコメントあり。③“つどい”は知恵の宝庫。“医療機関の受診が難しい”という娘さんからの相談。一人暮らしの母のかかりつけ医は、スマートフォンによる予約が必要、キャッシュレス決済を求められる。母のような高齢者は一人で受診できなくなった。

*補聴器についての記事(2025.4.3東京新聞より)。加齢性難聴についての記事(2025.4.3東京新聞より)。裏面はコラム3件。

<介護中の方のお話>

◆介護1の奥様を在宅介護中のご主人。「認知症というのは手強い、一筋縄ではいかない」と話されました。奥様は日常は普通でも、時として感情の起伏も激しいようです。奥様のご両親の墓参りの日は、当日になると忘れてしまっていたり、行き始めたデイサービスは「楽しい良い所だ」と言っていたが、「あそこに行くとしんどい、出来ればやめたい」というとのこと。ご主人は、「私がやってきたことが無駄になるような気がしてしまう」とおっしゃっていました。認知症に限ったことではないと思いますが、その日の気分、感情は時として出てしまいます。奥様のお気持ちは、おそらくは、その時の正直な思いなのだと思います。「今日は、鮭フライを作ります」と言うご主人と、いつも一緒に参加されている奥様の後ろ姿には、ほのぼのとしたものを感じます。

◆ご主人が特養入所中の奥様。面会に行くとき桜が満開だったので、職員の方が連れて来てくれたので、ご主人とベランダでお花見をしたそうです。「変わりなく穏やかに暮らしている。おやつを差し入れている」とのことでした。

◆松江市にいますお姉様を遠距離介護中の妹さん。「3月に松江に行き、母の一周忌の法事が無事終わった。姉の今後の相談をするつもりだったが、ケアマネージャーがコロナになり出来なかったが、姉の認知症の検査が出来た。結果はそれほど進んでなかった」とのこと。今回、お姉様という良かった時間は、テレビでお姉様が好きなクイズ番組を見ている時だったそうだ。お姉様は、自分でも少しわかっているのか、外にあまり出ないようにしているとのこと。妹さんは、ご自身の身体のこともあり「今後はいい方向に持っていきたい。施設を考えているが、東京ほどは無い」とおっしゃっていました。

◆奥様が入院中のご主人。「妻は面会の度に反応は悪くなっているが、週二回面会に行っている。私が認知症になったらどうしようと思っている」と話され、ご自身の実践されていることを教えてくださいました。

<脳を守る予防法>

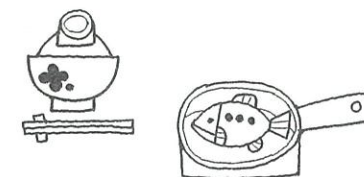
- ① 運動を続けること。その時、他の課題を行いながら。
- ② おしゃべりをする機会を作る。



③ 一日三食しっかり食事をする。

④ カレーを食べる。(インド人は認知症の人が少ない)

⑤ 緑茶を飲む。



<若さを保つポイント>

*ときめきを大事にする。(ご主人は、知り合いとラインするそうです)

◆ご主人を在宅介護中の奥様。ご主人は80才、介護3、介護歴14年になるとのこと。この頃大変になってきているのがトイレの問題のようです。着替えを一日に何組も用意されているとのことでした。妄想の世界に入っていることがあり、デイサービスは親と弟が作った所なので行っていて、「お茶を飲めて、新聞を読めて、居心地が良い」とご主人は言っているそうです。困っているのは、奥様が他の部屋に行くと冷蔵庫の物を食べてしまうこと。後が大変なので、奥様は10のところ2くらいで怒るとのことでした。「もともとは穏やかな性格、病気の前後で人間性が変わってしまった」と話されました。

◆ご主人が在宅から特養ホームに入ったという奥様。今年に入ってからロングショート中だったご主人が、そのまま特養に入所が決まったそうです。日曜日に長男と面会に行き、ご主人は帰りたいということも無かったそうです。(良かったですね。というところですが、奥様のお気持ちは複雑だったようです。)'「皆さんのように介護が大変なことでもなかったのに、本当はもうちょっと家で見てあげた方がいいのかな?あまり納得が行かないうちに施設に入ってしまった」とおっしゃっていました。

<看取りを終えた方より>

◆お母様を看取られた娘さん。「看取っているが、皆さんのお話を伺って思い出した。施設は、サ高住、老健、特養など色々入った。(認知症状が)進まないように、色々やらせたがやっぱり進んだ」と話されました。「父はアルツハイマーではなかったが、せん妄によって気が強くて、お医者さんの言うことは聞かなかったが母の言うことは聞いた」「その人の性格によっても認知症の出方も違うと思う」とおっしゃっていました。

◆仕事で多くの認知症の方と接してこられた方は、「その人の持って生まれた人格だけは守ってください!」と話されました。

<編集後記>

今年度から会長になりました田村です。皆様、宜しく申し上げます。5月の会報と一緒に名簿をお送りしました。現在の会員数は37名で、男性会員10名、女性会員27名です。介護中の方は、在宅7名、入院・入所の方8名。看取りを終えた方は19名で、専門職が3名です。2024年度の定例会出席者は会員以外を含めると平均17.27名ですが、会員のみに平均14.36名となっています。会員数も減って少し寂しいですが、まだまだ、認知症の介護で悩んでいる方はいらっしゃると思います。介護中の方にとっても、看取りを終えた方にとっても、拠り所となるような会にしていきたいと思います。(文責 田村)

*会報のお問い合わせは 会長 田村まで。TEL 042-458-1672

