



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. 6月

ゆとりの会の皆さん、こんにちは。お元気ですか？ 緑は益々生い茂り初夏の様相です。乾燥した晴天から湿度の高い梅雨の季節になってきましたが、皆様、お変わりないでしょうか？ 湿度が高いとどうしても身体もだるくなり、気温が上がると熱中症対策も必要となります。食べ物も傷みやすくなりますので注意しましょう！

さて、6月のゆとりの会は、西東京市の介護予防の出張講座の1つである、歯科の専門家による「お口の話」をお願いすることになりました。要介護者にとっても、介護者自身にとっても、お口のケアは大切なことです。一緒に学びましょう！皆様のご参加お待ちしております。いつもの懇談もあります。

6月のゆとりの会のお知らせ



日時 6月11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下さい）
内容 ①介護予防出張講座「お口の話」（入れ歯の手入れ、歯周病、むせ予防など）
②懇談、情報交換

<5月の会より>

この日は、有料老人ホームのホーム長さんの異動があつて、新しい方が来てくださいました。また、チラシを見て、事前にお電話をいただき来て下さった方もいました。

<田村より資料説明>

①山田病院の「風のカフェ」より

*資料1「認知症とともに生きる」山田病院の伊藤 新先生

基礎知識として、2025年の推定では、65才以上の20%程度が認知症。2012年の12%と比べると上昇していて、高齢化とリンクしているとのことでした。認知症についての説明の後、当事者の声が紹介されていて、認知症を生きる不安な気持ちが載っています。その他、「ケアのポイント」や会話がかみ合わなくても情緒的な交流は十分可能であることが書かれています。「介護・支援する方たちへ」という項目もあり、介護者も一人一人器が違うこと。自分の時間を持ちましょう。趣味や気晴らしを。利用できるサービスは活用。人それぞれなので、良いことは取り入れ、合わないことは無理をしない。完璧は不可能、絶対的な正解はない。など介護者へのお話もありました。



*資料2「認知症の予防について」山田病院の認知症看護認定看護師、徳 祐子氏

「認知症になりやすい人は？」の中では、糖尿病、高血圧、肥満、うつ病、喫煙、という項目より、運動不足という項目が、アルツハイマー病の患者の数が多くなっていました。そこで、「コグニサイズ」（頭を使いながらの運動）の実践として、3の倍数で手を叩く動作と、5の倍数で手を頭にのせる動作を15まで数えながら行ってから、3と5を組み合わせた動作を、出席の会員の方と実践しました。

*次回の「風のカフェ」のご案内。6月27日（金）14：00～15：30 コール田無

②サポートハウス年輪主催の講演会のご案内。

「認知症と共に歩む地域をめざして」ミニケアホーム「きみさんち」の実践から
6月15日（日）14：30～16：00 田無総合福祉センター2階視聴覚室

③新聞コピー

*いま聞く「認知症になった母 日記の教えは」（2025.5.10 朝日新聞夕刊より）

都立松沢病院名誉院長、齋藤正彦氏が、82才でアルツハイマー病と診断された母玲子さんの日記をひもといている。

*骨折 命と日常脅かす 入院後に認知症・寝たきり（2025.4.17 読売新聞朝刊より）

日常生活を困難にさせ、時に生命をも脅かす高齢者の骨折「骨卒中」と呼ばれる。高齢者が背骨や脚の付け根部分を骨折すると、脳卒中と同様、日常生活に支障を来たし、余命にも悪影響を及ぼすことから名付けられた。骨粗しょう症が主な原因。

*認知症の悩み「先輩」AIが聞く（2025.4.21 朝日新聞夕刊より）

「京丹後市認知症AI」で検索し、京丹後市のホームページにある「旅のせんぱいAI」をクリックしてはじめる」から始める。

*町内活動で認知症防ぐ（2025.5.1 東京新聞より）

認知症っぽい症状が出てきた78才の男性が、妻の勧めで、町内の「防犯パトロール活動」をしている。複数の参加者と地域の話で沢山話せてよかった。と書いてある。

④わずか6mlの採血で判別できるリスク検査（タウン通信 2025.5.7号より）

がん・認知リスク同時検査なら合計で23100円（税込）近隣では田無病院で受けられます。申し込み、問い合わせは（株）レナテック Tel0120-785-602

⑤10代から知っておきたい「認知症の世界」より（西東京市中央図書館新書）

認知症の代表的な4つ「アルツハイマー型認知症」「レビー小体型認知症」「血管性認知症」「前頭側頭葉変性症」の以外にも認知症とされている病気や、認知症と似た症状が出る病気があります。「正常圧水頭症」「慢性硬膜下血腫」「甲状腺機能低下症」の3つの病気は、手術で治る可能性があるので「治る認知症」ともいわれます。「アルコール性認知症」という病気もあります。「糖尿病」「高血圧症」「脂質異常症」も認知症につながりやすいので要注意です。「生活習慣病」の予防が認知症予防になります。



<介護中の方のお話>

- ◆お母様が特養に入所中の娘さん。今年の初め、お母様が救急車で運ばれ、いつ心不全を起こしてもおかしくない状態でしたが、病院は面会も厳しいので、食欲もあつたので、また施設に戻りました。出来ることを始めようと足湯を始めましたが、4月に施設で転倒。洗面台に倒れたので、入れ歯も割れ、頸椎を痛め、顔も腫れてしまったとのこと。怪我をしてから、足湯が出来なくなって、認知も進み、散歩も出来なくなり、ご飯もトロトロになってきたそうです。歯科医師も施設に来てくれるそうで、お母様は6月で91才になられるそうです。2日おきに面会に行かれているとのことでした。いろいろと大変な中、お姉様が急死されたとのこと。もともと心臓が悪かったので、夜寝て、朝起きたら亡くなっていたそうです。お母様には、お姉様の死は言っていないので、「私は、大うそつきだが、つき続けて行こうと思っている」「本格的な一人っ子状態になった」という強い彼女の意志が感じられるお話でした。
- ◆奥様が入院中のご主人。「週2回面会に行っているが、妻の状態には波がある」「面会する人が前向き（元気な時）でないといけない、妻もそう対応している」とおっしゃっていました。「(禍福は) 糾える縄 (のごとし)」とご主人は話され、4月に身近な方（私の姉、妻の姉をはじめ4人）が亡くなったが、ラインをしている宇都宮の女性が、孫がいる筑波まで来てくれた。「私の元気の素はときめきだよと孫にもラインしている」そして、「明日の面会も元気で会おうと思う」と締めくくりました。
- ◆ご主人を在宅介護中の奥様。「ゆとりの会」のチラシを見て初めて来ていただきました。ご主人は、85才で認知症の症状があり、去年10月より週1回デイサービスに行っていて、要介護1とのこと。「夫の母は113才で亡くなっている。夫も忘れるが歌が得意。デイは午前は体操、午後は折り紙など作業の後、2時から4時は歌の時間があり、30~40年近くやっていた相撲甚句を歌っている。木曜日はカラオケサークルにも行っている。メモを渡して買い物、洗たく物を干すなど、主人が出来ることはやってもらっている」とおっしゃっていました。奥様は趣味も一杯あるとのことでした。
- ◆お姉様が松江で一人暮らしの妹さん。「要介護1でデイサービスに行っているが、3月頃からデイの朝になると『めまいがする』と姉が私に電話してくる。本当だと思っていたが、私に心配してほしいから掛けてくるようで、デイサービスに行けばもう忘れている」「ショートステイを利用すると、何故行かないといけないのか？デイを3から4日に増やしたら何故？」と私にだけ攻撃してくる。松江にいるといこには言わない」「上手に演技をしながらやっていくしかない。姉から電話がかかってきた日は血圧が上がる」とのことでした。
- ◆ご主人が特養入所中の奥様。「夫は会話が出来なくなっている。今、皆さんのお話を聞いていると、会話が出来ていていいなと思う」「私のことはわかっていると思う」

「今、自分の身体が悪く気管支喘息なので、弱気になっている」とのことでした。

- ◆奥様を在宅介護中のご主人。短歌を初めて15年というご主人が、一首披露してくださいました。「夕食の カレーの煮付け 作り置き デイに出掛けし 妻を待ちおり」私の老いの現実ですとおっしゃっていましたが、奥様は通っているデイを楽しみにしていて、デイの人とも話をしているとのことでした。
 - 「ゴールデンウィークには、長男と次男が来て、息子二人が話し合うようになって、妻はうれしくて笑っている」「私は85才、がんを二つ持っていて、いつ何があってもおかしくないよ。と言って、男の3人で酒を飲んだ。やっと家族が結集！これも認知症の効果か？」と話されました。奥様には、洗い物をしてもらおうというルールがあり、まだ、守っているということでした。
 - ◆妹さんを在宅介護中のお姉さん。妹さんは要介護3で車椅子使用。最近洗濯物が多くなった。「妹は水をよく飲むせいか尿が多い。車椅子、ベッドなどに尿漏れする。尿漏れを防ぐ方法を教えてほしいと思って今日は来た」とのことでした。
 - ➡リハパンとパッドを重ねているようなので、パッドの下に切り込みを入れておく。パッドなどのあるひだを立てるなどの意見がありました。
 - ➡お母様が入院された時、巻きスカートで防水のものがあるというお話もありました。
- <介護中以外の方のお話>
- ◆88才の会員より。「ときめき、朝起きて何かをしよう！沈んじゃダメ、前向きに。自分の人生は自分で全うしたい」
 - ◆ご主人を看取られた方。「残りの人生を何とかしなきゃ。月に1回、歌の会に行って大きな声を出している。今、娘のお隣の奥様がちょっとおかしいので気になる」
 - ◆ご主人を看取られた方。「今日の資料の、認知症になりやすい人は？の6つの項目に主人は当てはまらない。何でなかったのか？不思議」とおっしゃっていました。「今、一人住まいなので心配。セコムとか付けたほうがいいか？と思ったが結構費用もかかる」そこで、「〇〇ファミリー」という8人のラインを作ったとのこと。「日記代わりに送っている。既読が付くし、お嫁さんからもスタンプが来る。みんなもうるさいと思っないみたいだ」とのことでした。（いいアイデアですね！）
 - ◆元民生委員の方。「ご主人を看取られた奥様が、かかりつけ医に介護保険の申請をしたらと言われ、家に来てもらったら、包括の人に断られたという。こんな事ってあるのかしら？」と疑問を投げかけられました。

<編集後記>

5月も色々なお話が出ました。会員の「あざなえるなわ（糾える縄）」という言葉「禍福は糾える縄の如し」の略で、幸福と不幸は表裏一体で、交互に訪れるという意味です。より合わせた縄のように、良いことと悪いことが混ざり合っている様子（文責 田村）

★会報のお問い合わせは、会長田村まで TEL 042-458-1672

