

# ほし 彩星だより 第71号



若年認知症家族会・彩星の会会報 平成27年1月16日

〒160-0022 新宿区新宿1-25-3-302 TEL 03-5919-4185/FAX 03-5368-1956 E-mail:hoshinokai@star2003.jp

## 「認知症予防の勧め」



彩星の会代表顧問・ゆきぐに大和病院院長 宮永 和夫 先生

新年明けましておめでとうございます。

さて、最近の介護福祉士などのケア専門員の教科書を見ますと、認知症の診断・告知を受けたのちは、認知症家族会につなぎ、ケアの方法や社会保障制度の利用などの情報を得るよう本人や家族を指導・支援すべきなどと、自分たちケア専門員がすべきことを代行させるような書き方がされたものが見られるようになりました。認知症家族会の本来の目的が相互の癒やし（ピアカウンセリング）ですから、途方に暮れて混乱状態やうつ状態になった家族の方々が家族会に繋がることは望ましい事ではありません。その点では、インフォーマルな組織からフォーマルなものに認知されたのかと、半分は嬉しい気持ちはありますが、もう半分は、そのような義務に似たものを押しつけられても・・・という戸惑いを感じることも事実です。

ところで、最近日本の認知症者数は800~1000万人といわれ、誰もが認知症になる時代に入りました。認知症の危険因子の代表は、生活習慣病です。特に糖尿病、それもHbA1cが8以上はレッドゾーンで、アルツハイマー病になる可能性は大きいと言われています。また、高血圧や心臓病（不整脈）を放置すると血管性認知症になりやすいことも事実です。それからうつ病はすべての認知症に共通する危険因子です。皆さんは認知症家族として介護する側に立っておられますが、自らも認知症になる可能性があることも知っておいて頂きたいと思います。表は米国アルツハイマー協会が提案している認知症予防の内容ですが、認知症が発症したのちの進行防止にも有効といわれます。是非表の内容を患者さんと一緒に皆様に行って頂きたいと思っています。それによって、皆様は健康寿命をさらに延ばし、未永く家族会にご参加頂くことを願っております（笑）。

なお、1月の定例会の日は滋賀県で全国若年認知症フォーラムがあり出席できませんが、3月は是非参加したいと思っています。ご相談がありましたら是非声をかけて頂けると幸いです。今後とも宜しくお願いいたします。

### 脳を健やかに保つ10箇条

1. 頭を第一に：**健康は脳から始まります**。脳は身体の中でも最も大切な臓器の一つです。脳を大切にしましょう。
2. 脳の健康は心臓から：**心臓によいことは脳にもよいのです**。心臓病、高血圧、糖尿病、および脳卒中の予防に役立つことを毎日続けましょう。これらの病気があるとアルツハイマー病になるリスクが高くなります。
3. 測定値を大切に：**体重、血圧、コレステロール、および血糖の測定値を望ましい範囲に保ちましょう**。
4. 脳によい栄養を：**脂肪が少なく、抗酸化物質を豊富に含む食品を摂りましょう**。
5. 身体をよく動かそう：**身体の運動によって、血流がよく保たれ、脳細胞の新生が促進される可能性があります**。「1日に30分歩く」といったように、できることからやってみましょう。身体と心の両方が活動的になります。
6. 心に適度な刺激を：**脳をよく働かせることによって、脳の活力は増加し、脳細胞同士の連絡が強化されて脳の予備能が高まります**。読み書きをする、ゲームを楽しむ、新しいことを学ぶ、クロスワードパズルを解くなどが推奨されます。
7. 人とのつながりを：**身体的、心理的、ならびに社会的要素が組み合わさった余暇活動に参加することが、認知症の予防に最も役立つ方法**かもしれません。人付き合いを大切にして**会話を楽しみ、ボランティア活動、クラブ活動、学習会**などに参加しましょう。
8. 頭の怪我に注意！：**頭の怪我は要注意です**。自動車のシートベルトをする、転ばないように家の中を整理する、自転車に乗るときはヘルメットをかぶるなど、あなたの頭を守ることが大切です。
9. 習慣を見直そう：**不健康な習慣は改善しましょう**。喫煙、過量の飲酒、および不正に取引される薬物の使用は止めましょう。
10. 将来のために今日から：**あなたの将来を守るために今日からできることがあるはず**です。





# 11月定例会報告

今回は初めての会場、高田馬場駅から徒歩15分の「新宿 NPO 協働推進センター」でした。ご本人とご家族が別々の建物で、ご家族の会場は冷暖房がないうえに厳しい利用規則があるため、参加されるご本人にご不便がないように世話人一同で綿密に計画を練りましたが、不安がいっぱいの例会でした。

当日は天気にも恵まれ、11月末にしては暖かくほっと一安心でした。高田馬場という交通の便の良さからかたくさんの会員が参加してくれました。ご本人10名、サポーター11名含む総勢59名で活気あふれる例会になりました。

ご家族のプログラムは、グループ交流会です。毎回の例会は前半が講演等で、後半がグループ交流会でしたので、交流の時間が短くていつも話が盛り上がったところで終了ということが多かったです。今回は、たっぷり皆さんで話し合おうという会にしました。

介護の相談、制度の使い方、悩み、アドバイスは同じ状況を経験した仲間からが一番です。少し話ただけで、皆さん理解をしてくれます。まだ初期段階の方、重度まで進行した方、病院、施設への入所、看取りを終えた方。経験豊富な

方がたくさんいて励まされ元気をもらえます。

グループ交流が始まる前に自己紹介をしていただきました。例会でいつもお会いする方でも、なかなか介護状況がわかりません。お一人ずつどちらから来られたか、どなたを介護しているか、今の介護の様子、悩みをお話しして頂きました。それぞれの立場が分かり、共有できてとても有意義でした。

続いて4つのグループに分かれ、自由にお話しをしていただき交流を深めました。初めての参加の方がお一人、ご家族総出(5名)で来られました。少し先を歩いている先輩たちからアドバイスをもらい、大変参考になったと感想を頂きました。今回もまたもや話が盛り上がったところで終了時間になってしまいました。

皆さん話し始めると、語りきれず、話す方も聞く方も涙が出てしまいます。ご本人達が準備してくれた「ほし市場」が待っているの、全員で会場を元に戻し、本人交流会の会場に移動しました。

次の定例会は1月25日(日)です。皆さん、また元気にお会いしましょう。(報告：三橋)

## 《 悩 み 》

彩星の会は、奇数月の第4日曜日に定例会を開催しています。

この定例会は、皆さんとの親睦を深め、悩み相談、制度の活用、介護の手助け等、とても有意義に進められています。ご本人たちも参加して、サポーターの見守りの中、楽しい時間を過ごしています。

若年認知症のご本人は、今の介護保険のデイサービスが合わず、行き場所がない人が多く、貴重な居場所となっています。

ただ、毎回悩みがあります。

それは、定例会の場所が決まっていないことです。

代表をはじめ世話人は、会場確保に奔走しています。

受付開始の早朝、電話で申し込み。

順番取りのために、予定会場に並ぶ。

顧問の先生方にお伺いを立てる。

(毎回このような作業をしなければ確保できない現状に、世話人(義)なくされています)

東京都内の施設は大半が区立で、施設利用にあたっては会のメンバーがその区に住んでいないとできません。

(会員の多くは区外の居住です)

大学の教室を使わせていただくには、使う日に大学の担当者に来ていただかないといけません。

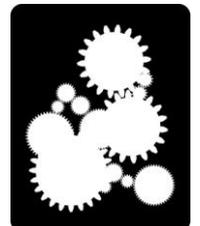
試験などの行事があると使うことができません。

(恐縮することが多いのです)

毎回決まった場所で例会ができればよいのですが・・・

参加していただく会員の皆様にはいつもご迷惑をおかけしています。

どなたか良い案をお持ちではありませんか？ 利用できる施設等をご存じありませんか？



## 家族交流会

■おひさまグループ  
54才男性（レビー）  
精神障害枠で働いている。親の不動産あり。

後見制度使うべきか→（使った方がよい）。55才男性（アルツ・ピック？）暴力、薬調整の為入院、自分が最後まではみられない。59才男性（アルツ）入浴シャワーのみにした。71才女性（アルツ）暴言、デイサービスで夫が入浴させている。70才男性（アルツ、ピック？）おむつ代証明書があれば控除になる。非課税世帯でいた方がいろいろ得（枠内なら限度額で済む）。世帯分離できるか？

- \*医療費申告すると5年分還付される
- \*病院選び大切
- \*最初の病院でその後が決まる。
- \*施設第一印象である程度わかる。
- \*松戸市のデイより→行政が熱心

■三日月グループ（新しく参加された方中心）  
71才女性（アルツ）、61才男性（アルツ）、64才男性（前頭側頭葉変性症）、66才男性（前頭側頭葉変性症）、57才女性（アルツ、ピック？）、70才女性 LPC（レビー、ピック、コンプレックス）、59才男性（アルツ）、72才男性（アルツ→ピック）

- \*リハビリデイ→高次機能の人なら OK
- \*行きたがらない→「仕事が待っているよ」と言う。
- \*ストレスの解消、眠剤の使い方、親兄弟への告知時の反応。

\*\*\*\*\*

## ご本人交流会



～今月の本人交流会はご本人 11 名、サポーター 10 名の参加で行われました～

### ★ほし市場

まずは恒例となった、千葉の新鮮野菜を販売する“ほし市場”。準備で野菜の袋詰めと値段付けをしました。今回はサツマイモ（紅あずま）1箱を2本ずつ小分け作業。柚子、銀杏、その他手作りジャムにお赤飯など。



### ★自己紹介／★呼吸法ヨガと笑いヨガ

自己紹介の後には、呼吸法ヨガと笑いヨガで心身をリラックスさせました。

### ■青リボングループ

66才女性（アルツ）、68才男性（アルツ）、60才男性（アルツ）、63才男性（前頭側頭）、62才男性（アルツ）、49才男性（アルツ）、60才男性（アルツ）66才女性（アルツ）

- \*トイレ排便コントロール・・・ソケイヘルニア手術後整腸、腸音、排便記録
- \*尿 前立腺肥大 リハパンパッド
- \*尿量多く漏れが大変→つなぎを着せたら成功、（拘束にならない程度の）フーズボン（特殊なボタン）
- \*異食、食事、水分、時間を薬で排泄コントロール、デイで入浴、
- \*介護者（夫）の名前わからない。
- \*家から出て行方不明→1時間で発見
- \*鍵をかけるかどうか、内側からかけると〇、対処早期にすべき、運転させないと忘れた。
- \*行方不明対処 GPS
- \*若年認知症の人の居場所が少ない
- \*介護の技量が必要
- \*家に閉じ込められない、介護者24H拘束されるのも・・・
- \*次々と起きる変化に打ちのめされそうになる。ヤキモチやき
- \*ケアマネの良し悪し、不満があったら変えられるが悪いと思ってしまう。

### ★ティータイム



お茶とお菓子でひと休みしました。その後は“けん玉”や“お手玉”などで自由に遊んでいたいただきました。最後に家族と合流して“ほし市場”が開店、並んだ品物は完売となり、無事お開きとなりました。

（報告：二見）

## 二次会交流会



今回初めての場所、高田馬場駅近くの飲茶居酒屋香港亭で行われました。25人も入れば満席になりそうな所へ38人が入ったのもう大変。あらかじめ店に大丈夫か聞いたところ、椅子を買うから「平気よ」の返事。本当に新しい丸椅子がたくさんあったのにはこちらでも驚き。おかげで久しぶりににぎやかなコミュニケーションが繰り広げられました。新しく参加された方もご本人同伴で参加されている人達を見て、今度は一緒に参加しますとっていました。3次会のカラオケには8人、4次会には2人が駆向うに消えていきました。皆さんご無事に帰られますように。（〇）

# 人 今 人

## 楽しき雑談

龍 平四郎 東京都在住

本人 妻70歳(LPC)  
介護者 夫66歳  
平成18年(2006年)11月初診  
介護度 4認定

その夜、私は雑用の遅れを取り戻し、時間を作って本の続きを読もうと思った。

妻をいつものように8時半にベッドに寝かせ、脚のマッサージをした。顔を覗くとどうやら寝入った様子。ほっとしながら食卓テーブルへ戻り、あかりも落し「さあ、やるぞ～」と片づけ作業に入った。

ところが、しばらくして薄暗い寝室を眺めると、妻がベッドから起きようとしている。眠れない様子だ。私は小さなため息をつき、傍までいった。

テーブルの前に座らせ、雑談に興じていると「眠い～」の一言。

そこで再びベッドまで手を引いて座らせ、頭を枕に誘導した。「よいしょ！」の掛け声で両足を持ち上げた。これで寝る姿勢が整った。隙間ができないように掛ふとんの四隅をポンポンと押さえ「おやすみ」とささやいた。

それから再度、雑用処理に入ろうと、テーブルに目を落とし作業に入った。5分ほどして、それとなく眺めると、妻がちょこんと足を床に下ろしてこちらを見ている。

こりゃダメだと思い、「こっちへ来る？」と声をかける。「うん」とうなずく。

作業を中断して、また迎えに行く。

こんどは、昨夜と同じように時間が長くなるだろうと思い、パジャマに薄い上着と靴下で防寒して座らせた。

「ごめんね」と言われた。この一言で雑用への末練が吹っ飛んだ。

お菓子でも、食べようかとお茶の準備に入った。「あと少しだから待ってて」と言いながらキリのいいところで終わらせた。

口元が緩んだことを幸いに、私は缶ビールのふたをプシューと開けた。

再度の「ごめんね」に対して、「だいじょうぶ」と答え「本はいつでも読めるよ、君とぺちゃくちゃお話しているほうが楽しいよ」と優しく笑った。

なんとなく幸せを感じた二時間だった。立腹することのなかった笑顔の自分にカンパイ。

心に温かいものを感じた。



## 車中の出来事 スマホの男は他人か恋人か

森 義弘

何があったんだろうと思う光景を見た。その日、乗換駅の神保町で都営地下鉄に乗車。開くと同時に反対ドアの右側に席を取った。昼過ぎであった車内は、丁度空席が埋まる混み具合であった。

ハード本を数ページ読んだらどうか、斜め左の席で30代半ばと思われる女が、隣席の40代男性の頭越しに、スマートホンに夢中の男へ怒鳴っているのである。大げさな表現だが、女の眼と口が、男の頭を飲み込みそうな勢いであった。恋人同士で喧嘩でもしたのであるか。頭上で罵声を聞く男性もたいへんだらうなと他人事ながら思った。でもよく見ると、怒鳴られている男は、スマートホンに目を落したまま微動だにしない。

あれ、恋人同士ではなかったのか。反論がないことに、女の腹立たしさがピークに達している様子である。私も耳がよければ聴こえたらうが、罵声になっての感じしかない。正視するわけにもいかず、本と斜め前の動きに、目と神経が上下移動している。大きな声で何かを言いながら、女は席を立ちドア付近へと移動した。空いた席へ老婦人二人が行儀よく座った。

立ち姿をよく観察してみると、今風の美人である。ネットの帽子から少しだが、栗色のヘアーが覗く。ロイド風のメガネがよく似合う。若いからであろう、季節には不似合いの短いパンツ。長い脚に似合うオレンジとグレーのクロス模様のストッキング。それを包み込むショートブーツ。カタログから飛び出たようなカッコよさである。脳裏で楽しんでいるうちに、次のホームの色が入ってきた。

どこだろうと窓の向こうを見ていたとき、ドア付近から問題の女が、スマホの男の前に来るなり、短い罵声と同時に彼の右足

を蹴ったのである。大柄な女だけに動きがダイナミックであった。驚きはもちろんであるが、場所が車両シートの真ん中付近だけに、どの乗客も驚いたと思う。だが、どこからも、驚きの声は聞こえて来なかった。ただ、老婦人の感嘆と見合わせる驚きの表情がその場面を物語っている。

一方、スマホの男は何もなかったように、依然と目と指を動かしている。もちろん、車窓が動いた頃には女は消えていた。スマホの男は一呼吸のあと、痛みを感じたのか目が足元へ。しかし、何事もなかったかのように再びスマートホンへと目を落す。ほんの2、3分の出来事だった。

しばらくして、本から目を離しあの席を見ると、スマホの男も下車したのであろう違った男性が座っていた。あの足蹴り女の目の据わった顔は迫力があつた。何があったんだろう。いずれにしても、恋人同士、夫婦ならどんな仲直りをするのだらうとお節介なことを考える。一方、赤の他人なら足蹴りまではしないだらう。

女の顔が脳裏から薄れるころ、電車はちょうどトンネルから出て、車窓は明るい風景に変わった。



# 行ってきました！ 秋の旅行

☆11月15日★晴天

12:50 東京駅前集合

13:00 出発

14:00 幕張SA休憩

15:30 道の駅ながらの里買い物・休憩

14:00 白子温泉ホテル到着

18:00 宴会・のち二次会開催

☆11月16日★晴天

09:10 ホテル出発

10:00 干物店買い物

11:10 鴨川シーワールド到着

シャチショー・アシカショー等見学後昼食

14:00 出発

15:50 海ほたるSA着

16:20 出発

17:30 東京駅前到着



昨日と同じバスで先に干物屋さんで試食と買い物をしてから鴨川シーワールド到着です。

最初にあの雄大なシャチショーを見て感激し、イルカショーではコミカルで芸達者なイルカに笑いがいっぱいでした。

鴨川シーワールドが初めての人が多かったせいか結構楽しめたのではないのでしょうか。

その後は運転手さんの判断で海ほたるに行き、大きな海に感激し帰路に着きました。

何事もなく無事に帰れてみなさんに感謝します。

(報告：土橋)



当日は晴天に恵まれ、自家用車で現地集合の3人(ご夫婦一組、事務局さん)を除き全員集合(16人、ご夫婦二組含む)で、東京駅丸ビル近くに来て貰ったホテルの送迎バスで予定時刻通りに出発しました。

今回は参加人数が少なかったせいかバスの中はゆったりと座れて良かった。途中トイレ休憩や道の駅で買い物して無事ホテルに到着しました。すでに先に着いていた3人のお出迎えを受け、これもまた予定時刻通りピッタリに着きました。

ホテル到着後は温泉を楽しんだり、散歩したりと宴会まではゆったりと過ごしていました。西向きのお部屋からは落ちていく夕日や富士山が見られてみんなで感激の瞬間でした。

待望の宴会ではなかなかのご馳走とアルコール、カラオケやみんなでダンスをして盛り上がりました。でもやはりご夫婦でのデュエットが一番羨ましかったのでは…

宴会後はお部屋でアルコール持ち込みの二次会。錦織圭の試合中継を見ながら飲んだり、おしゃべりに盛り上がるの夜。

翌日も晴天に恵まれ、九十九里浜に朝日を見に行き気持ちのいい日のスタートとなりました。



## 久しぶりの彩星の会のバス旅行でした

前2回の現地集合・解散の旅とは一味違った旅を満喫してきました。

天候にも恵まれ、行き来とも車窓からの広大な海原を陽光につつまれながら堪能できました。ホテルからの夕陽の沈む様、海ほたるからの夕映えも素晴らしかったです。それに加えて、楽しい仲間との交流とあればということありません。定例会とは違った雰囲気の中で車中・ホテルの宴会・2次会と場所も時間もゆったりした中で楽しいひとときが過ぎてゆきました。

もっともこういう思いで命の洗濯をさせていただいたのは、スタッフの皆さんにお世話いただいた私ども夫婦かもしれません。車の移動時、宴会、鴨川シーワールドのショー、海ほたるの見学といつも何人もの方々が付きっきりでなかなか言うことをきかない家内の面倒を見てくださり、頭の下がる思いでいっぱいでした。

おかげ様で私も皆さんの好意に甘えてすっかりリラックスできました。こんな風のできるのも家族会ならではのようです。他では気遣いでかえって疲れてしまいかねません。

参加する前は、家内の調子とか周りの迷惑とか考えて参加を躊躇する思いがありましたが、本当に行ったら良かったと感謝の気持ちがいっぱいです。何とか次の旅行の企画にも参加できるよう祈る思いです。

本当に素敵なひとときをありがとうございました。

速水公子&達也



## 私と妻は初めての参加だった

今回は総勢19名。うち本人家族は3組だったので前回と比べると少ないとのことだった。中にはご自身の体調悪化を押して参加された方もいたがその方はバスの車中と宴会では素晴らしいハーモニカ演奏と口笛を披露されていた。今回参加できなかった方は次第に病状が進行しているということなのだろうか。妻の症状も次第に進行しているが足だけは何とか動けるのが幸いだ。

白子温泉には彩星の会でこれまで何度か行っているとのことだったがとりわけ今回は両日とも天気がよく気持ちよく過ごせた。ホテルでの夕食もそのあとの宴会も大いに盛り上がった。別の部屋での2次会は更に盛り上がったらしいが不幸にも妻が寝ることを選んだため私も自室で寝込んでしまい残念なことをした。

翌日は鴨川シーワールドに回り人気のシャチやアシカのパフォーマンスを見学した。特にシャチと人間とのコンビネーションプレーには普段感情を出しにくくなっている妻も大きな声を出してはしゃいでいた。

旅行中役員やサポーターの方からは本当にお世話になった。妻と一緒に温泉に入ってくれたり食事の際に優しく介助してくれたりその他細かいところまで気を配っていただいた。お蔭で私も安心して楽しむことができた。

最近妻が突然大声を出すようになったが帰宅後その回数が減った気がする。いや私がそう感じているのかもしれない。最近気の滅入ることが沢山あったがその気持ちが半分晴れてきた。旅行の効用は本人だけではない。家族やサポーターがひとつの気持ちになれるそんなところなのだろう。

今回の旅行の企画、実行をいただいた皆様、またサポーターとして参加された方々にはあらためて厚く御礼申し上げます。(羽鳥記)

# お知らせ

## ■1月定例会

日時：1月25日（日）13：00（受付：12：30～）

会場：首都大学東京荒川キャンパス（別添地図参照）

内容：①家族交流会&グループ交流会

ミニ講演会：「認知症について」

講師：<sup>ことう</sup>厚東先生（松澤病院）

②本人交流会

テーマ：「彩星の会の美味しい新年会」

（「お汁粉」を作って食べよう／歌声喫茶／「ほし市場」で季節野菜の販売）

参加費：お一人500円

申し込み：ご本人同伴のかたは準備の都合上1月23日（金）までに必ず事務局にお知らせください！  
電話番号：03-5919-4185



★会員のみな様へ(お願い)★

当会は1月より新年度になります。

新年度(H27年度)会費のご納入をよろしくお願ひします！！！！

## ■彩星の会総会

日時：3月22日（日）13：00

会場：港区男女参画センター（詳細は次号でお知らせします）

■新宿区立障害者福祉センター『わいわいフェスタ』（参加予定）

日時：3月14日（土）10:00～

■ご相談・ご入会は 彩星の会事務局 までご連絡ください

【相談日】月、水、金 10時30分～17時

電話：03-5919-4185 FAX：03-5368-1956

携帯電話：080-5005-5298（相談室：干場）

e-mail：[hoshinokai@star2003.jp](mailto:hoshinokai@star2003.jp) HP：<http://www5.ocn.ne.jp/~star2003>

■年会費 家族会員 5,000円 賛助会員 A5,000円/B3,000円/C10,000円

■お申込み（ご入金）は下記振替口座宛てにメッセージを添えてお願いします。

郵便振替口座番号：00170-7-463332 加入者名：若年認知症家族会・彩星の会



### 編集後記

彩星の会秋の旅行で鴨川シーワールドに行った時のこと。大きな海亀が小さなプールで泳いでいた。

「あとひとつ跳びすれば広い海に出れるのに」と見ていた人が言った。

本当にプールの向う側は大海原が広がっている。

かわいそうにと思ったが、私達もこの狭い地球のなかのとらわれ人なのかなと、ふと思った。（り）