

# ほし 彩星 だより 第76号



若年認知症家族会・彩星の会会報

平成 27 年 11 月 13 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

## 巻頭言

### 「彩星の会」とのふれあい



日本赤十字看護大学 准教授

千葉京子

皆さんこんにちは。彩星の会会員の千葉京子です。世話人の方から会報原稿の依頼を頂きましたので、皆様とのふれあいのきっかけをたどってみたいと思います。

看護大学で私が担当していますのは老年看護学ですので、認知症高齢者の看護に携わってきました。介護老人保健施設や特別養護老人ホームで看護学生の実習指導も行っています。認知症といえば高齢者という認識でしたが、自分の身近に若年認知症を発症した方がおり、認知症は高齢者のみではないと気づかされました。

最初に関わった若年認知症の方は、私がお世話になった方でした。独身でお仕事を立派にされている方でしたが、状況にあわない行動が少しずつ表面化し、職場に出勤できなくなったことから受診に至りました。血管性認知症とアルツハイマー型認知症の混合のようでした。勤務が困難となり、実家に戻られ療養生活を送ることになりました。私は友人らとともに、実家を訪れ、話をする機会を得ました。この方を通して、私は若年認知症者の抱える問題を知り、ご本人やご家族の悲しみを知りました。

若年認知症家族会である彩星の会を知り、定例会に参加したのが 2006 年の 11 月でした。同じ日に初めて定例会に参加されたご家族のグループでお話を伺う機会を得ました。ご家族からは診断時のショック、経済的問題や教育問題など多くの悩みや課題が語られ、家族会の方が丁寧に対応をしてくれました。

なにか私が協力できることをと考え、学部の授業でご本人とご家族にお話をいただき、成人期の方が病いを抱えた時に本人と家族がどのような状況となり、どのような困難や課題を抱えるのか、そして、どのような看護が求められるかを学生が考える機会を作りました。また、高校生や地域の方々に参加する大学祭では、若年認知症の就労支援に取り組んでいる「ジョイント」のメンバーによる広報活動の場を設けました。さらに、配偶者へのインタビューを通して、ご本人との応答が変容することによるご家族の苦しみや高まるご本人への愛おしさ、ご本人と配偶者の二者関係に止まらず、家族会や

地域等を交えた三者関係の重要性などを看護系学会で報告させて頂きました。

さて、私は老年看護学を専門としておりますので加齢に関することを少しお伝えしたいと思います。18~64 歳で認知症を発症した若年認知症者も年齢を重ねていきます。身体には加齢の影響が現れますが、影響を受けやすい臓器のなかに感覚器があります。主に視覚器や聴覚器で、今回は視覚器について取り上げてみます。

人間の目は、よくカメラにたとえられますが、カメラのレンズに相当するのが水晶体です。水晶体はタンパク質と水分から構成され、正常な水晶体は透明で光をよく通します。しかし、さまざまな原因で水晶体のタンパク質が変性し濁ります。これが白内障です。水晶体が濁ると光が乱反射して網膜に鮮明な像が結ばなくなり、視力が低下します。白内障の原因はさまざまありますが、最も多いのは加齢によるものであり、「加齢性白内障」と呼ばれています。個人差はありますが、だれでも年齢とともに水晶体は濁ってきます。80 代の約 9 割は加齢性白内障のようです。

人間の視覚器が受容できる光の波長を可視光線といいますが、およそ 400~700nm です。紫、青、緑、黄、オレンジ、赤の順となります。加齢とともに紫色や青色が見えにくくなり、赤色やコントラストがはっきりしているものは見えます。会報はカラーではないのでわかりにくいと思いますが、写真(下図)はスイッチの周りを赤く縁取りして目立たせています。ご家族の介護に支えられ、若年認知症者も年を重ねていきますので、見えにくくなっていることがあるかもしれません。

これからも彩星の会の会員として、皆様と共に歩んでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。





# 9月定例会報告

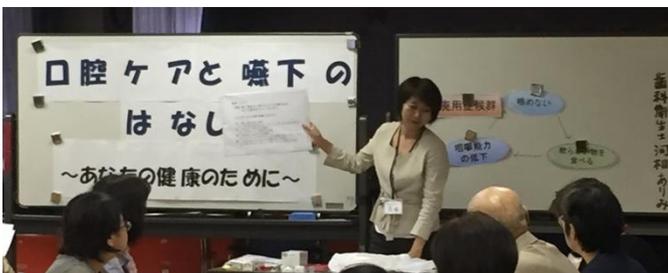


## ≡ ミニ講演会

### 「口腔ケアと嚥下の話」

～あなたの健康のために～

東京都歯科衛生士会 歯科衛生士  
河相ありみ 氏



9月定例会は歯科衛生士の河相ありみさんをお招きして、「口腔ケアと嚥下の話」のミニ講演会が開催されました。認知症ご本人の口腔ケアには、皆さん大変気を使っています。口のトラブルは、歯や歯肉ばかりではなく、嚥下機能の低下や唾液の減少など、口の働きにもトラブルが生じます。そこから誤嚥性肺炎など他の病気をひきおこす原因にもなります。介護家族はご本人の健康に大変気を使いますがつい自分のことを後回しにしてしまいます。そこで今回は、「あなたの健康のために」というサブタイトルで私たちの口腔ケアについて話をして頂きました。

健康維持のためには、「歩くこと」「食べること」「しゃべること」が大事だそうです。そのうちの2つを口が占めています。口とのどを鍛え、いつまでもおいしく、楽しく、食事がとれるようにしなくてはなりません。

深呼吸は体全体をリラックスさせる、発声や強い咳は食べ物が気管に入りかけた時に効果がある。また、口やのどの運動は、咀嚼をやりやすくし唾液を十分出す効果がある。そのすべてが入る「食トレ体操」を河相さんに指導して頂き、全員で行いました。

この運動は顔がシャープになり、美容と健康のためにも良いと聞いた皆さんは、一生懸命取り組みました。体操の手順を紹介します。

#### ① 深呼吸(3回ずつ)

まず、からだ全体をリラックスさせましょう。おなか

に手をあてて、大きく鼻から息を吸って、一度とめてから、肩の力を抜きながら口から「ふー」と息を吐きましょう。息をすることと飲み込むことの協調はとても大切です。

#### ② 首の体操(2回ずつ)

ゆっくり後ろを振り返ります。左右ともおこないます。次にゆっくり首を左右に倒します。

ゆっくり首を前に倒します。このとき後ろに反らすことは避けましょう。

次にやや下を向いたまま左右に首を動かします。

#### ③ 口の開閉(3回ずつ)

ゆっくり大きく口を開け、次にしっかり口を閉じて奥歯をかみしめましょう。閉じるときは口の中で舌を上あごにおしつけ、口の両端に力を入れます。口を大きく開く運動は、あごの関節の動きをよくし、口をしっかり閉じる運動は、飲み込む力を強化します。

#### ④ くちびるの体操(3回ずつ)

口をひょっとこのようにとがらせ、次に横にひいて上下の歯を出しましょう。口のまわりの筋肉をきたえると、食べ物が口からこぼれ落ちるのを防ぎます。

#### ⑤ 舌の体操(3回ずつ)

口を大きく開け、舌を「べーっ」とできるだけ長く出しましょう。次に上唇をなめます。さらに口の両端もなめます。舌を大きく動かす力がつくと、口の中の食べ物をまとめ、のどに送りこむことがしやすくなります。

#### ⑥ ほおをふくらませ(3回)

ほおをふくらませ、舌の奥を上あごにおしつけ、口や鼻から息がもれないようにこらえましょう。口のまわりの筋肉やのどの筋肉がきたえられます。

#### ⑦ 発声

おなかの底から大きな声を出しましょう。大きな声を出す力がつくと、食べ物を誤嚥しかけたときに、外に出す力が強くなります。

「バタカラ」(右図参照)の発音をします。くちびるや舌の動きをよくします。

大きな声で2回 エイエイオー! (片腕を力強く上げ天を突く格好)

「パパパ・タタタ・カカカ・ラララ」1回

「バタカラ」3回

#### ⑧ せきをする

両手で机などを押しながら、おなかに力を入れて「ゴホン」と強くせきばらいをしましょう。たんがからんでいたり、食べ物を誤嚥しかけたときに、強いせきで追い出しましょう。

他にも、全員がガムを2分間噛んで、その色を見る唾液テスト、歯ブラシを使って口腔ケアの仕方など、



大変楽しく中身の濃い講演会でした。

終了後参加者全員にアンケートを書いていただき集計しました。講演に満足した、わかりやすかった、もっと聞いてみたいとの感想が多かったです。ご意見の一部を紹介します。

- 実践しながらのお話しがわかりやすかったです
- 今日教わった体操のできることで主人にやらせてみたいと思いました。大変になるお話しで勉強になりました。ありがとうございました。
- 講師と参加者が一体となって大変良い講演会だったと思う。「パタカラ」実行します。
- 大変わかりやすく、今まで気にしないで生活してきました。早速今日知ったことを実践したいと思います。
- 初めて聞く話も多く大変参考になりました。ありがとうございました。(MY)

**発声 パタカラ**  
**効果**：食べ物を口に取り入れてから飲み込むまでの動作をスムーズにする

大きな声で舌の位置を意識しながら行う

- パ** … 唇に力を入れて発声  
 → 食べ物を唇で取り込んだり、飲み込む時に使う筋肉を強化
- タ** … 舌の先に力を入れて発声  
 → 食べ物を押しつぶす動作に関連
- カ** … 舌の奥に力を入れて発声  
 → 鼻に食べ物、飲み物がまわらずに咽頭に流れる動作に関連
- ラ** … 舌の先をしっかり反らせ上顎にあてて発声  
 → 食べ物を舌の上にまとめて咽頭に送り出す動作に関連

## 家族交流会

### ■グループトークI [メモ：参加者4名]

\*一覧表にせず話の流れに沿ってまとめました。(S)

①夫(前頭側頭葉変性症)が週6日デイサービスに通っている。

・介護者である妻は仕事をしているので、朝と夕方はヘルパーさんに自宅に来てもらっている。この組み合わせはケアマネさんが考えてくれた。ショートステイは実験段階で、お泊まりによって症状が進むのが心配。

②母が若年性のアルツハイマーで、姉の家と、妹である自分の家とで交互に行き来している。

・最近姉の家に泊まるとトイレの場所がわからなくなってきている。これからどこかにお泊まりをすると進行するのではないかと。姉が第二子の出産を控えているため、妹である自分は先日仕事から仕事を退職し、姉のサポートに備えている(上の子の幼稚園の送り迎えなども)。

→上の家族に対し『ちょっと待って!』の声

「お姉さんのお産のためにあなたが仕事を休むのはおかしいのでは?」「お姉さんとお姉さんのご主人とで考えるべきでは?」

→『妹さんの心情もわかる』という声

「でも、本来なら実家に帰ってお産をさせてあげたかったところだけけど、お母さんが認知症なので、妹であるあなたがお母さんに代わってお世話をしたいという思いなのでは?」

どこの家庭でも起こり得る状況だと思います。どうすればいいのか、何を優先すればいいのか、それぞれのお宅でも悩まれることだと思います。

③生命保険等について。

・保険会社のいい方になってはダメ。きちんと調べて交渉することで保険金を受け取れたり、大きなリスクを回避できる。

### ■グループトークII [メモ：参加者5名]

\*MさんYさんお2人とも自身が健康の事もあり、公共のサービスを受けていないが、ショートステイなどを活用して息抜き。そして自分を見つめ直すことも必要ではないかと思った。Wさんがよい例だ(M.A)

・Sさん(75才)：本人は施設に入ったので気分的に楽で困りごとはない。

・Mさん(67才)：自宅介護。夜のトイレが1時間おきなので大変。子供には経済的負担の分担を。妻からの「ありがとう」の言葉が心休まる。

・Yさん(69才)：自宅介護。発語がないので寂しい。食事介護。自身に健康の不安はない。

・Wさん(64才)：最近特養に緊急入院したため近々の困り事はなくなった。精神的にすごく楽になった。

・Mさん(80才)：自分の健康状態が不安。鼻経管栄養を選択がよかったかどうか。“老い”の問題。

## 本人交流会

\* ご本人 11名 \* サポーター 13名



簡単な自己紹介の後、茄子の袋詰めとお米を1カップずつ袋に入れて「ほし市場」の準備をしました。今日のメインテーマ

は「新米を味わう」です。炊飯器のスイッチを入れ、炊きあがる間男女紅白に別れて玉入れをして体を動かしました。ご飯が炊きあがるといよいよおにぎり作りです。ラップを広げてご飯を少しのせ、塩をふってラップの端を持ち上げてねじるという方法で可愛いおにぎりを沢山作りました。



そしてティータイムにはできたての新米の味と香りを楽しみました。



ギターとキーボードの演奏が始まると「ミニ歌声喫茶」が開店。フォークソングや懐メロ全12曲を歌いました。

その頃には落ち着きの無かった2~3のご本人達も静かに座って聴いていらっしゃいました。歌の力(?)でしょうか。最後はご家族と合流してほし市場が開店。千葉の新鮮野菜や漬物が飛ぶように売れて完売となりました(F)

## 2次会交流会・報告



定例会後、駅近の魚民幡ヶ谷店で二次会をしました。総勢25人が集まり、乾杯のグラスを傾けました。

3テーブルに分かれてはいましたが、家族交流会で話したりなかった続きを皆さん時間が過ぎても食べ、飲み、話をされていました。

もちろん三次会カラオケは8人が残り、歌い、聴き、時間がくるまで楽しみました。駅で別れを惜しみながらそれぞれ帰路につきました。(R)

### ■グループトークⅢ[エクセルまとめ：参加者8名]

2015年 9月 27日 作成者:木舟						
No	介護者名	年齢	本人年齢	今一番の困り事	将来に何が不安か	今一番心が休まる事
1	マダム		55歳 AD→ ピック 病	主人が特養に入居、けいれんが生じた。さし歯の前歯が抜けている。とろみ食を食べている	痙攣が生じ、症状が進行していることを痛感している	
2	C 柏	50代 息子が1 名	58歳 AD	同じことを繰り返すので病気が判った。会社からはやる気がなくなったと言われる。診断されたあと、半年過ぎて辞めるように言われた。定年まで1年6か月。 アドバイス：辞めてはダメ。行ける限り会社に行く。本人が行けなくなるまで会社に行く。雇用契約書をもって干場さんの知り合いの弁護士に相談していく。		
3	N	女60	男61		この先どうなるのか	
4	H	男69	女67 要介護5	寝室2階。階段を降りられなくなりつつある。機嫌にムラが多い。	特養申し込んだが決まるかどうか不安	
5	K	女53	男54 兄	介護認定未 仕事辞めたので行動範囲が狭くなり不憫	独身なので将来不安	
6	I 江古田 の森	59	60 発症54	トイレが間に合わない。リハパンツを嫌がっている。トイレまではあとをついて歩く。トイレに鍵をかける。汚したものは自分でできる。風呂はデイ利用。おとし紙を利用。	いろいろ病気があるが、検査してもらえない。息子2人が家を出たので愚痴を言う相手がなくなった。	若年専門ディ（迎えに来てくれる）週5回。展望風呂を利用。定員7名。若い職員と午後出かける。ショート無し
7	K 松戸		57 (発症 53~4)	経済的不安。障害年金3級去年辞めた。再就職したので、傷病手当金申請無し、失業保険貰った。年金2級に申請中。家のとこやってくれている（食事以外）1人で留守番している。子は2人。介護認定は受けていない	社会との接点がないので、接点探し。病気の進行についての変化が不安	買い物掃除、すべてやってくれるので、仕事に専念できる（介護室の厨房） 自分が怒ると相手も怒る
8	S		65 71 (発症 60歳入 院中)	入院中のため特になし。すべての機能が落ちていくことが心配。	自分が倒れないよう維持できるかが心配	やれるときに夫婦で楽しんだことが心の温かさに残り、休まる。話しできなくてもアイ トークが出来るし安心している

# 人今人

## 『ひとりで悩みを抱え込まないで、 前を向いて生きていこうと思います』

牛塚 康子

本人: 夫 67歳 意味性認知症  
診断: 2009年(平成21年)61歳の時  
介護保険: 要介護 4  
現在: 認知症専門病院入院中(平成27年5月から)

夫は現在 67歳、認知症専門の病院に入院中です。平成21年 61歳で前頭側頭葉変性症、意味性認知症と診断されました。本人は54歳頃から「何か変だ」と自覚していたようです。

55歳で公務員管理職を退職し、1年後、財団に再就職していました。勝手な行動や状況に合わない発言はずっと前からでしたので病気とは思っていませんでした。

自分では流暢に自己主張するのに、相手の言葉は簡単な名詞がわからない、といった困った症状がありました。「鉛筆」「テレビ」といった日常の簡単な名詞が聞き取れませんでした。

「鉛筆取ってください。」と私がいっても「鉛筆って何?」。自分で話す時は「今日はフルートの日だから出かけるよ。」といえるのに、「フルートは何時から?」と聞かれると「フルートって何?」とほんとうにわからなくなっていました。

「もっとわかるように話して」とよくいわれました。わかって欲しい話は簡単な言葉を選んで何度かゆっくり繰り返すと理解してくれることもありました。興味のない事は全く耳にも入りませんでした。

少しずつ、症状が進んで、理解できる言葉が減っていきました。

診断されて3年位は問題もなく少し変でも普通の生活ができていたように見えました。

テレビ、パソコン、エアコン、と大きな買い物を思いつくまま買ってしまふことはありました。車の運転を禁止されたのが不満で、こっそり車を買に行った時はびっくりして、あわてて若年認知症総合支援センター「いきいきネットワーク」に相談しました。

精神障害手帳、自立支援医療、介護保険を教えてください、すぐ手続きをしました。要介護1でした。でも、まだ「介護している」と思っていませんでした。ただ変わった人と「一緒に生活している」だけでした。

何もしなかった3年間、もっと何かできなかったのかと思うこともあります。

診断から4年目になると困った行動も多くなってきました。

入浴や着替えを嫌がるようになって、体に触られると怒るようになりました。それまでも、自分のことは何でもできて料理もしていましたので、私は夫の世話がうまくできませんでした。

時刻表的な生活。

夫は毎日のように地図を見て目的地を決めて自転車で乗って遠出をしたり、パスモを使って、電車を乗り継いでハイキングをしていました。毎日趣味のフルートを吹いていました。

平成25年、JR駅の線路に入って電車の発車を遅らせ警察に保護されました。

本人は反省する様子もなく、あっけらかんとしてそのまま散歩を続けました。

その後、夜、散歩に出かける日が少しずつ出てきましたが道に迷う事はなく戻ってきていました。これを「徘徊」というのでしょうか。

夫にとっては「散歩」でした。

煙草のポイ捨て、放尿、禁煙場所での喫煙、唾を吐く、立ち入り禁止も乗り越える、車道を歩く、といった行動がだんだん多くなっていきました。一緒に散歩すると私は心臓が悪くなりそうでした。

良く無事だったと振り返って思います。

「万引き」ということばにも抵抗があります。病気の症状として「万引き」があることは知っていました。

突然の交番からの電話に「ああ、ついにやっちゃったか」と思いました。いつものコンビニで金額不足でした。

本人は支払いをしたのに、品物を渡してもらえない、と不満そうでした。お店の方に事情を説明すると理解していただけました。

その後、家の近くのコンビニにも先回りして説明をしました。「金額不足の場合は連絡ください。必ずお支払いします。」と連絡先を渡しました。

結局、深夜の店員さんに伝わっていなかったため、このコンビニを含めて全部で5軒のコンビニから警察に通報されてしまいました。

コンビニはどこもとても親切でした。「お金さえ払っていただければ、どなたでもお客様です。」とっていただけました。

毎日のように散歩の途中で買い物をして、時々金額不足で連絡が入りました。車で30分以上かかる所にも自転車で通っていました。

必ず戻ってくる、と信じていましたが、ある日遠くへ行って帰れなくなってしまいました。携帯電話で位置がわかって、びっくりして警察に電話して捜索していただきました。30キロ以上も先、車でも1時間以上かかる場所でした。

パトカーが見つけて警察署に保護されました。それから何度か警察のお世話になりました。

平成 26 年、要介護3。認知症対応のデイは1時間足らずで呼び出されてしまいました。

デイには私も一緒に週1回通って、数ヶ月後やっと週4回車で送迎してもらえるようになって安心してると、デイの責任者の方とケアマネさんに入院を勧められてしまいました。

手の骨折をきっかけに失禁が始まりました。ちょうど、私の大腸がんが見つかって入院することになり、勧められた精神病院の認知症病棟に夫の入院が決まりました。

短期の入院の予定でしたが、生活が変わって、私の気持ちも変わってしまいました。

夫は病院で落ち着いて夜も良く眠るようになっていました。すぐに退院させて、また同じ生活に戻すということが考えられなくなってしまいました。

平成 27 年 1 月、要介護4になりました。入院期限を過ぎて退院後の相談では、次も精神病院を勧められひとりで反論もできませんでした。

転院先の病院は何箇所も見学をして、納得できる

まで探しました。最後まで迷いはありましたが、決めました。

夫はその病院で落ち着いています。でも「病院」は「病院」です。面会時間の制限もあります。外出には医師の許可が必要です。生活の匂いもありません。

薬の副作用もあって歩行が小刻みになって筋力が衰えています。

今なら自宅で生活できるだろうか。支援が受けられたら…

近くの特別養護老人ホームの申し込みもしましたが、あまり望みはありません。

先日も少し遠くの特養の見学をしました。特養もいろいろなのだそうです。

夫が入院してから、やっと家族会の仲間入りができました。

ひとりで悩みを抱え込まないで、前を向いて生きていこうと思います。

よろしくお願いします。



# お知らせ 助成金交付決定！

新宿区社会福祉協議会で助成金の募集があり 7 月 30 日に申請をしました。(助成金の概要は次の通りです)

目的：新宿区内の福祉施設・団体における備品・施設整備品等の経費を助成する。

助成対象事業：備品購入

助成金上限金額：20 万円

彩星の会の事業収入は、会員からの会費、寄付金だけで、公的支援・団体・企業等の支援は受けていません。厳しい財政状況が続いているのが現状です。定例会、会報発行等日々の活動にほとんどの費用を使い備品に充てる予算はありませんでした。

至急整備をしなければならない備品は下記の 3 点です。

## ① パソコン

現在使用しているパソコンは旧式でスペックが非常に低い。データ管理ができる大容量の機器が必要。また、定例会・セミナーに軽量で持ち運べ、パワーポイントを使用して効率を上げたい。

## ② 電話機

現在使用中の電話機は長年使用しており、子機が壊れて親機の 1 本で事務を行っている。各机に子機がないためわざわざ親機のところまでいかないと電話が受けられない。

各机に電話の設置が求められる。

## ③ IC レコーダ

定例会、会議棟の必需品である IC レコーダを保有していない。

どれも会の運営には必要な設備ですが、費用の面から設置ができませんでした。今回設備費用 20 万円の中で上記 3 台の整備助成金を申請することにしました。

私たち彩星の会の活動目的が認められ、8 月 31 日に申請金額の満額 184,000 円の交付決定がありました。

念願でありました設備の充実をようやく図ることができました。

社会福祉法人新宿区社会福祉協議会及び原資として社協に寄付をされた株式会社日本財託に大変感謝をするとともに、会員の皆様にお知らせいたします。

(文責 三橋)

ありがとうし



# 報告

## “センター祭” バザー 新宿区立障がい者福祉センター

バザー売上金は 56,120 円でした

10 月 25 日は新宿区障害者福祉センターのお祭りでした。彩星の会は“カフェふれんど”の手伝いとバザーに参加。品物を提供して下さった皆様、有り難うございました。

また、“カフェふれんど”とバザーのお手伝いをしてくださった世話人さん、お疲れさまでした。(H)



# お願い 原稿募集！



彩星だより編集委員会では、以前から広く会員の皆様の声を募集していましたが、よりお寄せいただきやすいように、今回号から原稿用紙を添付することにしました。(Word テキストファイルデータ送信可)

内容、字数に限りはございません。会員の皆様に伝えたい事など、なんでもご自由にお寄せ下さい。

\*お名前(匿名)、連絡先(電話番号)は必ずご記入ください。

郵送先住所:〒160-0022 新宿区新宿 1-25-3-302

fax送信番号:03-5368-1956

データ送信アドレス e-mail:hoshinokai@star2003.jp

# お知らせ



## ■11月定例会

日時：11月22日(日) 13:00 (12:30 受付開始)  
会場：首都大学東京 荒川キャンパス 3F 332~333号室 (別添地図参照)  
内容：①家族交流会 『全体会・グループ交流会』  
②本人交流会 ～秋の芋煮会～  
(ミニ歌声喫茶 / 「ほし市場」 / その他)



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がありますので11月20日(金)までに  
必ず事務局にお電話でお申し込み下さい 電話番号：03-5919-4185

## ■会員の三橋さんのブログが11月10日の毎日新聞に紹介されました。

余録  
△黙もまた / 夫婦の会話 / ちぢる虫▽。本紙「毎日俳壇」で目にとまった。ちぢる虫はコオロギの異名。秋の夜長に2人の静かな時間が流れてきたのだろうか。病と闘い、支え合う夫婦も多い▲あるブログを読んだ。横浜市に暮らす三橋長博さんの「若年性アルツハイマー介護日記」。ちょうど10年前の秋に書き始めた。妻の芳枝さんは52歳で認知症と診断された▲やがて入院しなければならぬ時が来る。妻は暴れないようベッドに拘束され、泣きながら訴えた。「やだよ。なんか、いけないことしたの? お父さんが、大好きなのに」。ブログはこう続く。「こんな時、言うなよ。初めての告白だ。結婚してから一度も愛しているとか、好きだとか言われたことがない。それが、もうとうししながら……今言う」▲2人が出会ったのは19歳の時。アルバイト先のデパートの食品売り場だった。ブログには思いつきの場所が出てくる。江の島、鎌倉、横浜……。肩を寄せ合うモノクロ写真。介護のつらさも喜びもつづられる。読むほうは応援しつつ、励まされもする。自らの来し方を2人の歳月と重ね合わせるからかもしれない▲「うん」と「いい」。夫が話しかけても返事はふた言だけになる。確かめてみた。「一番好きなのは、お父さん?」「うん」。妻が目には涙をためている。「僕はうれし涙と勝手に理解。これだから毎日病院へ行っちゃうんだよな」▲三橋さんは今62歳。仕事を終え、きょうも病院で夕食の介助をする。秋の夜長、言葉はなくても心は通じる。妻の髪をとかし、顔に乳液を塗る。  
2015.11.10

## ★事務局からお願い★

2015年度会費の納入がまだお済でない方はよろしくお願ひします。

「家族の会」の運営は、会員の会費によってささえられています。現在介護中の方だけでなく、看取り終えた方々も、ぜひご支援を継続していただきますようよろしくお願ひいたします。

■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://star2003.mdn.ne.jp/>

■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ひします。

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

最近姿勢の良さが目立つ友人に尋ねたら、バレエスタジオに通いだしたという。ワルッソンワンコインの魅力も手伝って、期待に胸をふくらませて体験レッスンへ。しかし、スタジオの大きな鏡に映し出された自身の○○な姿にビックリポン！姿勢の前に減量セネバ！！(S)