2014年4月10日発行

寺尾北地区社会福祉協議会だより

第14号

発行　寺尾北地区社会福祉協議会　広報委員会

第1回サロン活動「認知症の家族介護を語り合う」

今年2月に、市の職員を招いて「認知症」についての研修会を開催したところ、82名の参加がありました。会の終わりの質疑応答のなかで、認知症について、介護について、話し合う場が欲しいとの要望が出ました。地区社協としてもサロン活動の展開を模索していましたので、認知症介護を話し合う機会を、サロン活動の一環として設けました。

相崎地区社協会長

相崎会長は会の冒頭に、「2月3日に認知症の研修会を開いたところ、82名の参加がありました。改めて高齢化に伴う認知症についての関心の高さを痛感しました。高齢者に元気になっていただこうとの願いがあっ区社協、自治会、夢クラブ、青少年健全育成会、民生･児童委員が協力しあい、寺尾北地区高齢者憩いの家を児童館内の武道場に立ちあげました。

毎週水曜日に、囲碁・将棋、おしゃべりコーナーなどを用意しています。気軽にご利用いただきたいと思います。今日は認知症の介護について、体験を交えての話しあいです。今、認知症のケアで「ユマニチュード」という手法が注目をあびています。このケアを学んだ人に介護されると、暴力や暴言が消えて、穏やかになるそうです。認知症は、多くの高齢者が通る道、今日は一緒に勉強して、介護の仕組みや家族介護について学び、家族や地域の人たちが何をすべきか考えるきっかけとなれば」と挨拶した。

介護経験を聞く

会長挨拶後、ユマニュチュードのビデオを視聴した後、田代副会長の実弟への介護体験談を聞いた。弟さんは一緒に暮らしていたお母さんが亡くなったショックがもとで認知症が発症し、介護が必要になった。始まったばかりの介護サービス保険を使用した。

弟の状況は、食事に1時間半もかかり、嚥下障害も起こり吸引も必要になった。

そのような状態では、介護を引き受けてくれる所は無かった。兄弟で切れ目無く看ることは出来なかった。その切れ目を埋めてくれたのはご夫婦のボランティアさん。大変助けていただいた。お陰で、最後まで看取ることが出来た。

介護ができた理由は

○兄弟が多かった。交替で介護出来た。（遠くて片道2～3時間）

○家族で継げない時は、近所のボランティアの助けがあったこと。

○近所、地域の人たちに、介護の状況についてオープンにした。ボランティアには、台所も自由に使ってもらうことにした。

○兄弟の中で、長く介護出来る人をリーダーにした。

○連絡ノートをつくり、情報・連絡事項等の共有が出来た。（個人的な事は書かない）

それでも不満はでた。兄弟でも性格は異なるのでしかたが無いことだが。

弟も一番下だから、兄や姉から介護を受けても、いつも抑圧感が生じ、不安定な状況もあった。

○弟さんの暴れにはどのように対応したのですか。

兄弟だと心の余裕が無く、感情的になった行動を取るため弟の気持ちが荒れてしまう。施設の人など外部の人なら、弟に距離感をとって接してくれるので、弟も感情的になることもなく、穏やかに行動する。弟には見られなかったが、認知症によくある不眠症、妄想、幼児がえりなどが介護をする人の精神的な負担、疲労が家族にのしかかってくる。そうゆう意味からでも、ヘルパーさんやボランティアさんの存在は有り難い。

参加者からの声

○「認知症？」と思ったら。どうすれば？

☆他の病気と違って、自分から受診することが少ない。家族や周りの人が**「認知症のサインに」**気づくことが大事。かかりつけの医者から、専門医療機関への紹介状をもらい受診する。

認知症の診断は

「もの忘れ外来」「認知症外来」「脳神経科」「神経科」「精神科」「メンタルクリニック」「心療内科」などの医療機関へ。予約時に「もの忘れの相談」と伝えて、診てもらえるか確認を。

この近くでは、「吉崎医院」「島田外科」が認知症サポート医であり、北里大学病院の高橋恵先生は認知症専門医です。

大和保健所では、月2回「物忘れ相談」を行っているとのことです。または、地域包括支援センター杜の郷（寺尾南1-5-3 電話 76-8866）へ相談を。寺尾小学校の近くです。

※日本認知症学会が認定したのが認知症専門医

認知症サポート医養成研修終了者が認知症サポート医です。

※地域包括センターは決められた地域住民の福祉に関係する様々な相談を受け、関係機関をの紹介を行います。寺尾北地区は上記の杜の郷(もりのさと)が担当しています。
※認知症の診断は予約してから三ヶ月はかかるそうです。時間がかかるが、ある程度の気持ちに余裕が持てるようになるとのことです。

介護経験・悩みの発言

○近所の一人暮らしの方。子どもさんは遠方におり、月 1 回程度は来る。大変心配で、友人と二人で、1 日に何度も見に行っている。先月には薬の飲み忘れがあり入院した。遠く離れた子どもさんは親を引き取れない状況。徘徊、火の心配等があり大変困っています。
☆介護保険では 24 時間のケアは出来ない。包括支援センターに相談してみては。
☆グループホームの入居も考えてみては。
※認知症の要介護者に、共同生活を営めるよう日常生活上の世話及び機能訓練を行う介護です。所在地の住民しか利用できません。
☆小規模多機能型居宅介護があります。
施設への「通い」を中心に「訪問介護」「泊まり」を組み合わせたサービスです。　寺尾釜田に「あゆみ」があります。
○本人は認知症を認めたがらない。施設に入所したら、入れっぱなしになるとの思いがあり、お金がかかるからと言って施設に入りたがらない。「介護施設でリハビリして、良くなったら家に帰れるよ」と言って本人に納得させた。本人の病気を治そうとする気持ちが大事だと思う。
○遠方の母親の一人暮らし。デイサービスはすぐやめ、週 1 回家事ヘルパーさんを依頼。薬の飲み忘れ等心配で同居をと持ちかけたが、年をとってからの知らない土地の生活に不安なのか断られた。あの大震災を機に、電力不足を理由に来てもらった。まだ、若い私たち世代は今の生活を変えるのは厳しい。親だから面倒を見るのが当たり前とは分かっていても出来ない場合もある。その人に合うサービスを考えなければと思う。
○父親がアルツハイマーを発症。今は自転車で遠乗りしているぐらい元気。しかし、先のことを思うと、どのようにすれば良いか心配です。
介護サービスはどのように手続きをするのか。
☆その地区担当の民生・児童委員がいますから、先ず相談してみて下さい。各区の民生・児童委員については、区の役員などに尋ねて下さい。組長さんが持つ寺尾北自治会総会議案書の中にも記載されています。
☆さきほどにも話がでた、包括支援センターを利用してみてはどうでしょうか。包括支援センターは地域住民の相談を介護・保険・健康・医療の各方面から総合して支援してくれます。相談も支援も無料です。

話しあいを終えて

5 年後、10 年後、現在より更に高齢化が進んでいる。認知症患者も増えている。
団塊世代が 75 歳以上となる 11 年後には、在宅サービスを充実させるには 240 万人～250 万人の介護スタッフが必要と厚労省は推計している。現在は約 150 万人しかいない。スタッフが不足すれば、家族が地域の人が見守るしかない。
「週間東洋経済」3/8 号に「認知症特集」が掲載。気になる記事を簡単に紹介します。
「徘徊ノー」から「自由に徘徊できる街に」～福岡県大牟田市の取り組み～
かつて、炭鉱の街として栄えた大牟田市、人口は約 12 万 3 千人(平成 25 年)、高齢者 38,803 人。高齢化率 31.6%(平成 25 年 10 月時点)と高く、年々高まっている。85 歳以上の 4 人に 1 人が認知症という身近な病気は、「やがては自分も通る道」。市内には「認知症でもだいじょうぶ！まち全体で声かけ、見守り、支えよう!」と書かれた模擬訓練ののぼり旗がはためく。
この運動の主導者はグループホームのホーム長を努める女性。彼女は認知症対応では先進的なデンマークで福祉を学んだ。デンマークでは認知症の人の自主性を重んじる。だから、ここのグループホームでは玄関に施錠しない。「その人らしさ」を大切にした支援をするには危険が伴う。このために彼女は、入居前に家族に「手立ては施しますが、転倒や骨折はありえます。それでもよろしいですか」と確認をする。
「自宅でもグループホームでも、その人らしさを失わずに暮らしてほしい」と願う彼女は 10 年以上前から、認知症になっても住み慣れた地域で、安心して暮らせる「徘徊自由の街づくり」に取り組んでいる。
その活動は、認知症への理解を深める独自の徘徊模擬訓練。
「どこに行きよんなさっと？」「どこから来たとね？家の近くまで行くけん、送ろうか？」これは大牟田市で年 1 回開催している徘徊模擬訓練でのやりとり。10 年前から市はこの訓練をしてきた。2013 年度の参加者は 2019 人。69 人の徘徊役の人に声かけを行った。徘徊役も参加者も、演技とは思えないほど真にせまる。訓練実施は 9 月。残暑厳しい中、厚着している人、雨が降っていないのに傘をさしている人。おかしいなと感じる人に、参加者は声をかける。相手の気持ちに配慮しない声かけをすると「イヤダ！ 行かない！ 怖い！」と徘徊役の人に言われる。訓練は認知症の理解を深めると同時に、徘徊している人の気持ちに配慮した声かけや見守りを学ぶ。例えば、道に迷っている認知症の人に「警察に行きましょう」と言うと警戒されるが、「警察で道を聞きましょう」と言えば安心感を与えられる。こうした配慮も訓練から学びとることができる。女性ホーム長は「街中に見守りの目がたくさんあり、安心して徘徊できる街は、犯罪が少なく、子どもたちの安全にもつながる。達成度はまだ 4 割。10 年先、20 年先の完成を目指したい」と語る。認知症の人は増え続ける。厳しい生活環境を少しでも快適にする地域連携をつくらねばと思う。地域全体で要支援者を支援する体制づくりが急務。知恵と行動が必要。今年度も社協の活動にご協力を。