

2020年（令和2年） 3月発行 第106号

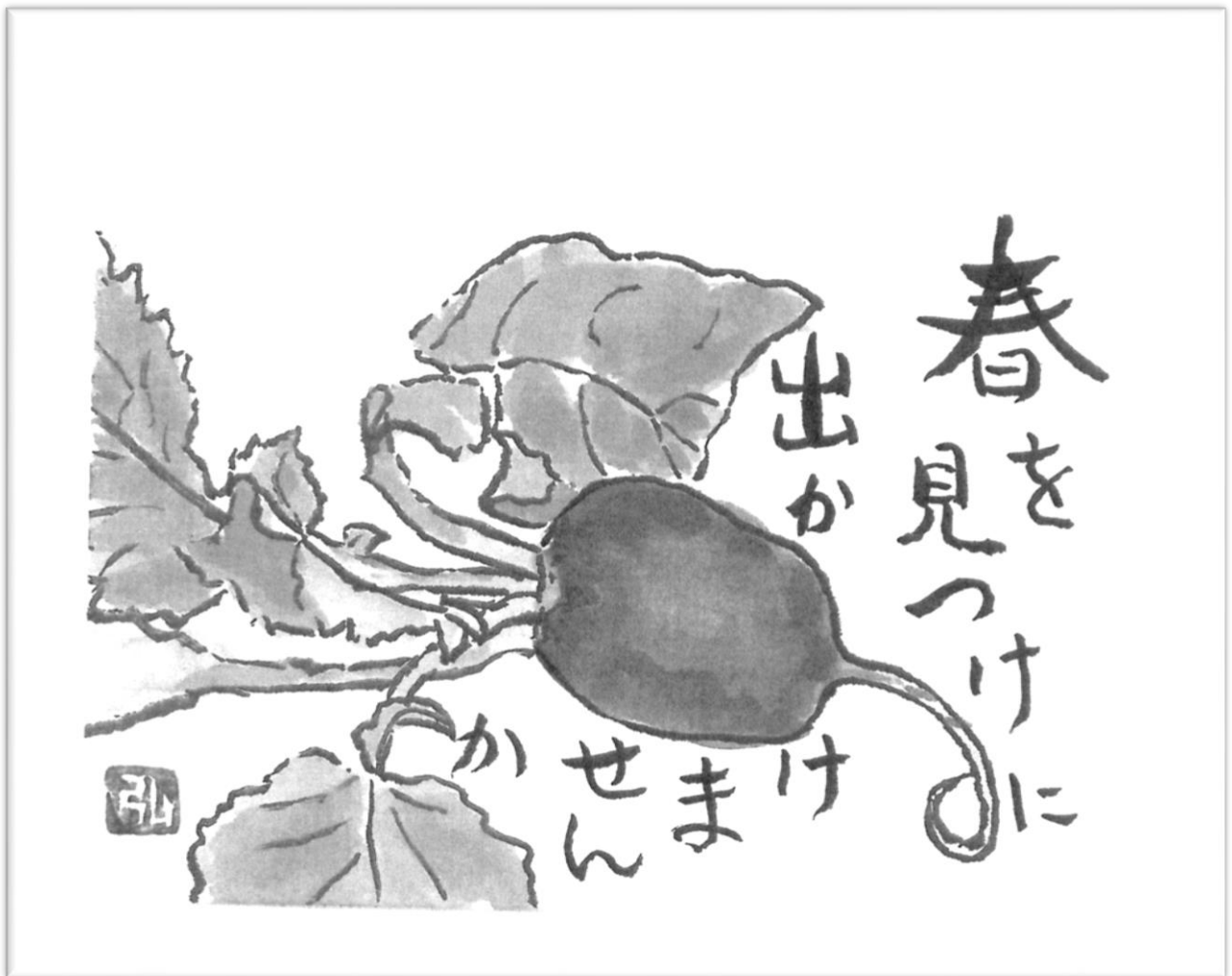
松原介護者家族の会だより

発行 松原介護者家族の会

松原市天美北6丁目446-5

NPO法人介護支援の会松原ファミリー内

TEL 072-332-3226



榎尾弘子画

＝ 介護の悩み、苦しみを互いに話し合い、
教えあい、励ましあいませんか？ ＝

若年性認知症とともに

私にできることあなたにできること



講師 若年性認知症当事者

若年性認知症を支える家族

NPO 法人「認知症の人とみんなのサポートセンター」代表 沖田 裕子先生

2020年1月25日(土)「ゆめニティプラザ」にて認知症サポートプロジェクト主催の講演会「～認知症をもっと知ってください～」に参加しました。近年、増加している「若年性認知症」と「当事者とご家族のお話」「その支援」について、講演の内容からその一部を掲載させていただきます。

1、若年性認知症とは？

- ・ 18歳～64歳までに認知症を発症した場合に若年性認知症といいます。
- ・ 高齢者と比べて働き盛りの世代でもあり、本人だけでなく家族への影響も大きい。
- ・ 本人や家族に、その原因疾患に合わせた様々な支援が必要です。
- ・ 支援者は、介護保険制度を始めとして、多岐にわたる制度の理解が必要です。

2、認知症の原因となる疾患は？

- ・ 外傷性疾患が約半分（脳血管性認知症 39.8%、頭部外傷後遺症 7.7%）
アルツハイマー病 25.4%
前頭側頭葉変性症 3.7%
アルコール性認知症 3.5%
レビー小体型認知症 3%
- ・ 若年性認知症の有病率の推計
人口 10万人当たり・・・47.6人
全国で・・・・・・・・・・3.78万人
推定発症年齢・・・・・・・・51.3±9.6歳
- ・ 発症後、介護家族の約6割が抑うつ状態、7割が収入減。
- ・ 若年性認知症に特化した福祉サービスの充実が求められる。

※以上は平成21年3月の厚生労働省データですが、現状はこれより増加傾向とされます。



3、どこに受診すればよいのでしょうか？

- ・ かかりつけ医、地域包括支援センターなどから認知症の専門医を紹介していただく。
- ・ もの忘れ外来、精神科、神経内科、認知症疾患医療センターなどの医療機関。

*松原市の場合は、認知症サポートプロジェクト発行の「まつばら認知症サポートブック」P5参照
「若年性認知症支援ガイドブック」P3参照

4、診断を受けるための準備

- ・ 家族は思い当たる事や聞いた事を、支援者は家族や本人から聞いた事を「認知症ではないか…と思うエピソード」としてまとめておく。
- ・ かかりつけ医や職場の産業医からの紹介状。
- ・ 診断の結果（告知）を家族だけで聞くのか？

【支援する人へ】・・・診断の後に 本人や家族の気持ちを受け止めて

- ・ 告知を受け本人に理解してもらい「納得して内服する」「働き方を考える」など実行にうつす。
- ・ 当事者交流会など認知症の本人同士で話し合える場に参加できるよう、配慮が必要。

5、ご本人・ご家族のお話

【ご本人（女性、57歳）のお話】

- 30 数年間、看護師として勤務されていた。2 年前は認知症介護病棟に勤務していたが、自分では認知症の罹病に気付かず、周りから仕事のミスを指摘されてわかる。
- 55 歳でMC I（軽度認知症）と診断を受け、半年休養後、看護師は出来ないのでは、同僚の理解もあって今は看護の支援の仕事についており、仲間の支援を受けて働けることに感謝されている。
- 周りの者から激励、また患者さんからも激励を受けることもある。
- 看護師のプライドより、今現在のプライド『仕事をしている事』を大切にしている。
- ジョギング、ソフトボール、フラダンスのサークル活動をしている。

【ご家族（娘さん）のお話】

- お母様の影響もあって看護師として脳神経科に勤務。
- お母様のMC I 診断後、自分の仕事だけでなく、地域につなげる活動を始める。
- 就労は難しいと直ぐに諦めず、職場に伝え専門職と共に話し合って欲しい。
- 産業医（大企業に在籍）のように、会社との間に立ってくれる人を増やしてほしい。
仕事（就労）に対する支援が一番欲しい。

6、就労支援 相談の流れ・・・『職場を辞めず、相談する事を第一に考える社会を！！』

- 就労中に必ず「医療初診」を受ける事！
- 企業に在職中は復職支援、離職している場合は再就職の支援を行う。
- 傷病手当、障害者手帳の取得、障害年金の受給申請を支援する。

7、障害者自立支援制度

- 訓練等給付（就労・経済的な支援）
- 介護給付（介護保険・障害福祉サービス）
- 地域生活支援（地域活動支援センターなど）

* 松原市の場合は、認知症サポートプロジェクト発行の「若年性認知症支援ガイドブック」P9参照

8、介護保険制度

- 原則 65 歳以上の方が利用できますが、40～64 歳の方でも「老化が原因の疾患」の場合は利用する事が出来ます。

○若年性認知症 ×アルコール性認知症

- 保険による支援を受ける場合は、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談して、介護度の認定を申請してください。

* 松原市の地域包括支援センター

国道309号線より東側にお住いの方：社会福祉協議会 TEL 349-2112

国道309号線より西側にお住いの方：徳洲会 TEL 334-3439

* 認知症サポートプロジェクト発行の「若年性認知症支援ガイドブック」P4参照

☆☆大阪府若年性認知症コーディネーター☆☆

若年性認知症の人への支援の専門家。

その人のニーズに合った関係機関やサービス担当者との調整をします。

TEL 06-6977-2051

毎週（月）（火）（木）（金）10時～16時

「若年認知症への支援や地域でのかかわり」

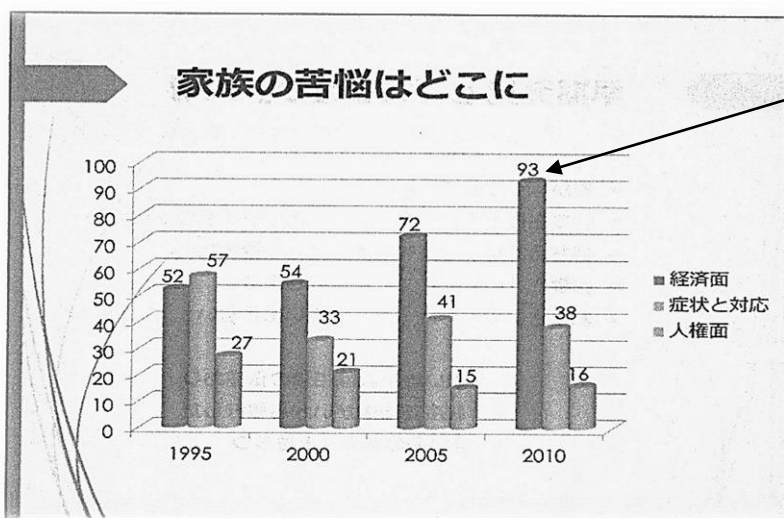
～当事者、家族、認知症サポーター、地域包括ケアとして～

認知症サポーター
ステップアップ研修



医療法人 圓生会 『松本診療所(ものわすれクリニック)』
院長 松本 一生先生

2月1日(土)まつばらテラス(輝)において、松原市社会福祉協議会主催で講演がありました。医師であり、介護当事者である先生の笑いを交えながらのお話はあっという間の時間でした。880万人の大阪の人口に匹敵する全国の認知症者数700万人。そして軽度の認知障害者(MCI)も700万人。当事者・介護者家族の想いを知り、地域での関わりや支援を拡げていきたいと思いました。※講演の内容からその一部を掲載させていただきます。



経済面の比重の増加

この統計表のように、若年性認知症の場合、家族の苦悩は経済面が大きな比重を示しており、社会面(自立支援・精神面での医療等)を支えるサポートが必要です。また2010年以降は人権侵害も少しずつ増えているそうです。その為にも今後、地域包括ケア(※)が大切になっていきます。

※地域包括ケアとは…人生の最期まで、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けるために必要な支援体制(医療・介護・福祉サービス等)を、2025年までに整えることを目指すこと。

♥ 先生が関わられた方のことばが心に残りました ♥

<ある当事者のことば>

あなたが僕を治すことはできないことはもうわかっています。

僕は妻と再婚してから、いつも「自分は治る認知症」だと思いつけてきたんですよ。

でも、がんばりにも限界がありました。

最近ではイライラするし、妻も泣いて「ものわすれがすすんだから何も決めないで」って言います。

でも、何でも忘れてしまう僕にも決めたいことがあります。

それはみんなに迷惑をかけずに、自分が人生を生きて生きて、生き抜くために、言いたいことはたくさんあります。

治せない医者でもあなたは僕と付き合ってくれますよね。僕が決められなくなるまで、僕を見守ってください。



その人と共に
人生を歩む!!

大阪府介護者(家族)の会連絡会「河南ブロック交流会」開催

令和元年 11 月 1 1 日 (月) 松原市の『まつばらテラス (輝)』にて河南ブロック介護者 (家族) の会活動交流会を開催しました。

第 1 部は各会の活動報告の後『怒りやイライラに振り回されない私になれる～アンガーマネジメント研修～』を日本アンガーマネジメント協会 大谷 裕美子氏に講演して頂きました。講演の後半では怒りのタイプを自己チェックし、自分がどのタイプかを理解し対応する事で、イライラを避ける事が出来る『アンガーマネジメント診断』をしました。第 2 部の交流会では、各テーブルで活動の情報交換等が行われ有意義な交流会になりました。



※河南ブロック介護者(家族)の会とは…?

大阪府内の会の横のつながりを重視し、府内全体の福祉サービスを向上させるために結成した当事者組織『大阪府介護者(家族)の会連絡会』(22 市加入)の中にあります。(平成 8 年 2 月設立)河南ブロックは八尾市、羽曳野市、河南町、大阪狭山市、松原が加入しており、2 市町村 2 年 1 期で役員を務めます。平成 30・31 年度は八尾市と松原が担当となり、平成 31 年度は松原が担当でした。



家族の会は「認知症サポートプロジェクト」チームの一団体として 今年も『一人歩き声掛け(徘徊)模擬訓練』に参加しました。

11 月 17 日 (日)「岡公民館」にて、認知症サポートプロジェクト主催の『認知症高齢者一人歩き声掛け(徘徊)模擬訓練』が開催されました。松原 宏樹先生の講演「認知症のひとの体験世界を理解する」を学び、劇団ファミリーによる寸劇を観た後、グループに分かれ模擬訓練に参加し、終了後は感想等々を話し合いました。

<声掛けのキーポイント>

- ①「コンタクトケア」
目を合わせる(緊張していると目を合わせにくくなる)→相手の視線の中に入る
- ②「ペーシング」
目を合わせる為には、趣味・歩幅・発した言葉に合わせる
- ③ 分かっている情報は生かして話し始める。『は・や・ゆ・み』
「はっきり」「やさしく」「ゆっくり」「みじかく」

<認知症の人への対応心得“3つの「ない」>

- 1、驚かせない 2、急がせない 3、自尊心を傷つけない

『認知症になっても安心して暮らせる町づくり』をめざし今後も続けて参加したいと思います。



「忘年会報告」

昨年12月4日(水)「すし半」にて毎年恒例の忘年会を開き19名の方が参加されました。

山本会長の挨拶で始まり、ビールや温かいお茶で乾杯！もう既に各テーブルで会話が弾んでいて近況や介護の様子、健康状態、更には趣味の話など食事を楽しみながらどんどん話が盛り上がっていきました。

そしてコーヒーの後は恒例のお楽しみプレゼントタイムが始まりました。

抽選で頂いたプレゼントに皆さん一喜一憂され、更にそれを順番で紹介される度に大きな歓声が上がりました今年も楽しい忘年会となりました。



☆☆定例交流会報告☆☆

定例交流会は毎月第1水曜日に介護中の方や看取った方が集まり開催しています。親しい友人のお部屋にお邪魔しているような、ゆったりとした雰囲気の中で日頃の介護の悩み、経験などを語り、情報交換などもしています。長く続く介護の日々を自身の健康のためにも、わかり合える仲間達と語り合って明日への力とつなげて頂けたら嬉しいです。

11月 16名参加

※今回初参加の方は、「要介護1」(77歳)の実母様の介護をされています。2年ほど前に認知症と診断され、生活の面で勧誘業者の話を受け入れ、家族の方は戸惑い、一緒に生活をされているご主人もストレスがたまり困っておられました。デイサービスに行くことも拒否をされるので、これからはしっかりと家族で見守りたいと話しておられました。

12月「忘年会」上記に記載

1月 16名参加

※今回初参加の方は、奥様(71歳)の物忘れがひどく被害妄想もありご主人は大変お困りの様子でした。昨年、認知症の疑いが有ると診断され年末に介護保険の認定を受け、現在結果待ちです…と話しておられました。

さらに100歳になられる実母様とも同居され、参加者の方々のご主人の大変さを痛切に感じました。

※久しぶりに参加された方は、83歳の実母様が週3回デイサービスを利用出来るようになり、介護度は要介護1~2に変わり、1月から週5日のデイサービスを利用する事に成りました…と安堵の表情で話されていました。



2月 13名参加

※実母様の介護をされている娘さんからは、お母様がやっと週5回デイサービスの利用をしてくれるようになり、毎朝送り出すのは大変ですが参加してくれる事で安心して仕事に行く事が出来て助かります…と話されていました。

※ご主人の介護をされている奥様からは「お金がない!」と度々混乱があり、一緒に外に出て探しに行きますが大変です…と話され、奥様のご主人にたいする思いが伝わりました。その時は話題転換する事でご主人の気持ちが変わる事がある…とアドバイスがありました。

3月 新型コロナウイルスの為中止



「定例交流会について」お知らせ!!

松原市は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、令和2年3月2日から20日まで、当面の間、市公共施設の一部が休館しています。その為「まつばらテラス」での3月の定例交流会は中止となりました。

新型コロナウイルスの早い終息を願いますが、今回の3月号会報発行以後、今後の状況によっては引き続き休館にならないとも限りません。

その為4月1日(水)の定例交流会に参加される方は事前に『まつばらテラス』Tel330-0326又は『家族の会事務局』に確認をお願いいたします。



『シルバー川柳』

- ・危ないと 孫に注意し、転ぶ祖母
 - ・茶菓子買い 掃除し ヘルパー待つ父さん
 - ・お釣りだけ 確かめ 品物 置いてくる
 - ・厚化粧 笑う亭主は 薄毛症
 - ・つまづいた ふと見た床に 段差なし
 - ・入れ歯抜け 孫の茶碗へ ホールイン
 - ・子には脛すね 孫には虎の子 かじられる
- シルバー川柳2 ポプラ社 より



「第33回総会のご案内」

平素は「松原介護者家族の会」へのご協力ありがとうございます。
さて「第33回総会」を開催いたしますのでご案内いたします。
総会後は交流会も予定していますので、会員の皆さん是非ご出席くださいますように。

- ・ 日 時 5月12日(火) 総 会 午後1時30分～2時
交流会 午後2時10分～3時
- ・ 場 所 ゆめニティまつばら 3階 多目的ホール



お手数ですが4月25日(土)までに同封のはがきにて
出欠のご返事をよろしくお願いいたします。

∞定例交流会のご案内∞

場 所：「まつばらテラス(輝)」2F 会議室3

松原市民体育館 北側

4月 1日(水) 13時～15時

5月 13日(水) 13時～15時

6月 3日(水) 13時～15時

7月 1日(水) 13時～15時

8月 5日(水) 13時～15時

参加費：無料

介護の苦勞の共有や情報の交換の場です。
どなたでもお気軽にご参加ください。



あなたも「家族の会」の仲間になりませんか！

ひとりで悩まないで！ きっと仲間が見つかります。



* 定例交流会「まつばらテラス(輝)」2F 会議室3 (松原市民体育館北側)
少しでもよりよい介護が出来るよう、会員が集まって、日頃の介護の
悩みや体験談を語り合う介護者交流会を毎月開催しています。

* 介護でお悩みの方を紹介して下さい。

* ご入会お待ちしております。

・会 員・・・寝たきりや認知症など、ご家族を介護している方や介護を
してきた方。

・賛助会員・・・会の趣旨をご理解・ご賛同して下さる方や団体。

**会員・賛助会員
募集中です**

年会費 2,000円 (会報や家族会の行事の案内をお送りします)

お問合せ 松原介護者家族の会 事務局 TEL 332-3226