

松原介護者家族の会だより

発行 松原介護者家族の会

580-0043 大阪府松原市阿保1-1-1
松原市役所東別館3階
（松原市社会福祉協議会内）
TEL 072-333-0294
FAX 072-335-0294



＝ 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？ ＝



松原社会福祉協議会 認知症サポーターステップアップ講座

若年性認知症によりそう松原市

講師：松本診療所院長 松本 一生氏



ものわすれクリニック・大阪市北エリア 連携型認知症疾患医療センター
大阪公立大学大学院生活科学研究科

(9月16日(土) ゆめニティまつばら3階にて開催された
当日の資料より一部掲載させていただきます)

① 家族や身近な人が将来なるかも。

- ・あなた自身、なるかもしれない(誰でもなる可能性がある若年性認知症)
- ・生活習慣との関係性＝日ごろからの生活を整える
- ・「**なったらおしまい**」の病気ではない
診断がついた時点で人生が終わったと勘違いしない
- ・「**なってからが勝負**」
- ・状態が安定していると認知症の悪化が抑えられる

コロナ禍の影響

他人との接触が減って、精神機能が不活発に

当事者が地域の方々に向け
自分の症状を話す等、ポジ
ティブ思考・行動を！

②若年性認知症の特徴 知って備える

- ・症状の進行がある程度まで早い場合がある
- ・若いために体力があり、その後、安定する場合も
- ・若いために他の病気と間違われやすい
- ・金銭面、社会的負担
- ・制度の制約が多い(介護保険など)

コロナ禍の影響

うつ傾向や周囲を巻き込む自暴自棄な傾向が増加した

病気のこと+社会としての
生き辛さをも知り、サポート
すべき⇒傾聴する!!

③彼らの悩みはどこに？

- ・私はこの先、どうなっていくのでしょうか？
- ・仕事や家事を続けられるのでしょうか？
- ・家族の顔がわからなくなるのでしょうか？
- ・(私はともかく)家族の生活はどうなるのでしょうか？
- ・治療にお金がかかるのでしょうか？
- ・ローンや子供の学費を保証する制度がありますか？
- ・私が家族や世間に迷惑をかけずにすむ方法がありますか？

④若年性認知症でも「寄り添えば」必ずしも悪化が早くない

- ・服薬のみの方と比べると、服薬+寄り添いがある方は悪化が早くない



⑤悪化防止に効果的なのは

1：食事・水分

水分を取るようにして、脱水を避けること

食事の内容は粗食が基本

背の青い魚の油：EPA DHA

2：運動

有酸素運動

ダブルタスク（2つの事を同時にする）

散歩で15分以上歩く（脳の新陳代謝アップ）

冬の最中、夏の酷暑を避ける運動の仕方



3：他人との交流

「いつものあの人」も良いけど、ちょっと気を遣う（前頭前野を遣う）

人との対話・交流が大切

4：希望（絶望しない希望）

薬と同等、それ以上の効果が出る場合あり



◎破綻しやすい介護者の発言

私は介護（支援）で辛い思いがない

私の人生は〇〇の介護に捧げる

私は誰の手も借りずに介護しなければならない

本人・介護者ともに相談出来る窓口を！

松原社会福祉協議会 認知症サポーターステップアップ講座

松原市認知症初期集中支援チーム

オレンジまつばらから

地域のみなさまに知ってもらいたいこと

取り組み報告：社会福祉法人聖徳会 杉原 圭祐氏



地域のみなさまと専門職が協力し合って認知症のある人を支える事が大切です

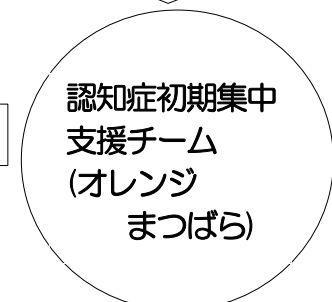
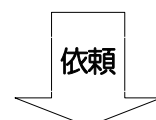
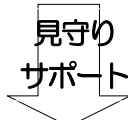
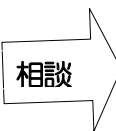
- ・ 認知症のある人の現状、課題の把握のために
地域包括支援センターに認知症地域支援推進員という役割の専門職がいる
- ・ 早期発見・早期対応を行うために認知症初期集中支援チーム（オレンジまつばら）
という専門職のチームがいる
- ・ 認知症の診断や治療について、かかりつけ医や他の専門職に対してアドバイスを
してくれる認知症サポート医がいる

・ 市役所（高齢介護課 337-3113）

・ 地域包括支援センター

国道309号より東側にお住いの人
松原市地域包括支援センター社会福祉協議会 349-2112

国道309号より西側にお住いの人
松原市地域包括支援センター徳洲会
334-3439



かかりつけ医

受診

介護保険制度など

申請



☆☆定例交流会報告☆☆

定例交流会は毎月第1月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ただけ明日への力とつなげて頂けたら嬉しいです。

7月 12名参加

- ※ 入所されている奥様の面会の条件が緩和され、面会時に今まで2名まで10分の制限が、8名まで30分に変更され、また、アクリル板の仕切りを撤廃し、面会会場で触れ合えるようになったそうです。失語症のために発語はなかったが、表情が徐々に明るくなっている様子が感じられたそうです。
- ※ 同じく、入所中の実母様の面会の条件が緩和され、以前までは指定された日時のみ面会が可能だったが、今は電話で事前申請した日程で面会が可能になり、面会の時間も伸びている。ただ、面会した際に認知症の進行を感じられたそうです。
- ※ ご主人と自転車で買物に行った帰り道（家まで100m程）で行方不明になり、警察にも届けその後、八尾市で発見されたそうです。その為、【松原市高齢者見守り安心ネットワークのQRコードのシール】を靴などに貼り早期発見できるように対応されたそうです。
- ※ 他に4回行方不明になられた方や、三日間行方不明になられた方などの実体験を聞きました。

8月 17名参加

- ※ 昨年に引き続き、美原看護専門学校の先生と生徒合わせて6名参加されました。
- ※ ご主人に認知症の見当識障害と記憶障害が出ており、奥様の事が分からず何度も、「あなたは誰ですか」と問われる。奥様は、その都度「あなたは誰ですか」と問い返したり、昔の写真アルバムを見せて対応しているそうです。
- ※ ご主人がショートステイ利用開始後、トイレ以外の場所で排泄するようになり困っている相談に対して、家での生活を主体として考え、施設側に男性トイレの小便器ではなく、洋式トイレで座ってする様にしてほしいと伝えるべきと意見が出ました。

9月 17名参加

- ※ 8月に引き続き、美原看護専門学校の先生と生徒合わせて6名参加されました。
- ※ ご主人を介護中の方が初参加され、デイサービスは利用しているが物忘れが多く、利用日以外は家に引き籠っているそうです。
松原市外に娘さんがおられるそうですが、認知症の症状については詳しく伝えてないそうなので、今日を機会に現状を伝え知っておいてもらう方が良いと意見が出ました。

10月 15名参加

- ※ ご主人を介護中の方が初参加され、同じ事を何回も言い続ける為、奥様はつい強い言葉で言っただけで夜になって反省している毎日だそうです。また何種類もの服薬も難しく通帳共に奥様が管理されており、服薬に関しては少し有料になるが薬局で一包化(一つの包にまとめて入れる事)をお願いする事で奥様の手間が楽になると意見が出ました。
- ※ ご主人を介護中の奥様からは、ご主人は以前紳士服の仕立てをされていた為、ズボンの裾直しをお願いするとやって下さるそうで、デイサービス先でも手伝うことがあるそうです。自分のスキルを活かせる場所や頼られている事がある事は、本人にとって望ましい事・行きたい場所になっており、デイサービスが楽しいと言われているのだらうと意見が出ました。



「ぼけますから、よろしくお願いします。」

～おかえりお母さん～

ロコミが広がり異例のロングランになった『ぼけますから、よろしくお願いします。』あれから4年。90代夫婦の愛の形を描いた感動の物語がふたたび始まる。

9/21(木)まつばらテラス(輝)にて

一部：映画上映会、 二部：監督講演会がありました。

〈 好評につき映画は再上映 〉

人が生きて老いてゆく先には、必ず死と別れがあります。

でも人生の最終章は悲しいだけではありません。

お互いを思いやり、かわす笑顔もありました。

今回もまた、誰もが自分の事として

感じてもらえる物語になったと思います。

信友 直子（監督・撮影・ひとり娘）

【印象に残った監督の言葉】

- ・認知症とは、親が命がけでしてくれる最期の仕事。
- ・自分に恩返しではなく、近所の高齢な方に恩送りをしてあげて！→やってあげられる内は人に対しやってあげる。
- ・今は認知症は恥ずかしい病気ではない。誰もがかかるかもしれない病気である。→皆、お互い様だからという考え方。
- ・家族はいつまで介護が続いても「愛している」と言える体制を作っておくこと。
- ・介護はプロの人とシェアをする事が大切。
- ・家族はその人を心から愛してあげること。



忘年会のお知らせ

今年も残り僅かとなりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？
コロナ禍後、徐々に日常生活を取り戻しつつある中、忘年会の開催を希望する声を聞き、4年ぶりに会を企画いたしました。

感染対策には十分配慮しつつ、皆さんとの親睦をはかり、楽しいひと時を過ごしたいと考えておりますので、会員の皆様のご参加をお待ちしております。

※ 当日はマスクの持参をお願いいたします。

お手数ながら11月18日(土)迄に同封のはがきにて出欠のご返事を
宜しく お願いいたします。

日 時 : 12月4日(月)12時～14時

場 所 : 「和食さと」 TEL 330-8130

(松原市役所北へ、明治橋病院 向かい)

会 費 : 2000円



松原市地域包括支援センター・ホームページに

会報『松原介護者家族の会だより』掲載中

- ① 「松原市地域包括支援センター」で検索
- ② 「松原市地域包括支援センター・高齢者のご相談おまかせください」



市民の皆様へ「松原介護者家族の会だより」をご覧ください。

∞ 定例交流会のご案内 ∞

- ① マスクの着脱は自由になりましたが、交流会では今までと同様にマスクの使用をお願いします。
- ② 引き続き、飲食は禁止されていますので、恐れ入りますが各自お茶の持参をお願いします。

場 所：「まつばらテラス（輝）」3階【介護予防室】
松原市民体育館 北側

12月	4日（月）	忘年会（和食さと）
1月	8日（月）	13時30分～15時
2月	5日（月）	13時30分～15時
3月	4日（月）	13時30分～15時



参加費：無料

介護の苦労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）」（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

松原市阿保1-1-1 松原市役所東別館3階
（松原市社会福祉協議会内）

TEL 333-0294 FAX 335-0294