



ふれあい・おおさか

ほ～れほ～れ 大阪府支部版

2017 年 6 月号

～ 寄り添えば 心も通う 認知症 ～
(2017 年世界アルツハイマーデーの標語です)



今年も盛況でした
「家族の会」を大いにPR! しました

2017 in インテックス大阪
2017 年 4 月 20 日～22 日

(今月号のおもな記事)

| | | | |
|-----------------------|----|----------------------|----|
| 支部の代表・副代表交代しました…………… | P2 | 認知症の行方不明者過去最多…………… | P3 |
| 8 月つどいの案内…………… | P4 | 支部総会記念講演会の報告…………… | P4 |
| ADI 国際会議に参加して…………… | P5 | つくしの会のページ…………… | P6 |
| 野菜で健やかライフ《 枝 豆 》…………… | P7 | 認知症ちえのわ net の紹介…………… | P7 |

大阪府支部の世話人体制がかわりました

支部代表に 木寺喜義さん

副代表に 西川勝さん が就任

～ 坂口さん、長い間ご苦勞様でした

今後は支部の顧問としてご指導ください ～

梅雨に入り紫陽花が鮮やかな初夏の候、皆様にはご健勝のこととお慶び申し上げます。この度 5 月 19 日に開催された支部総会で、支部代表を交代することになりました。6 年という長いような短い期間でしたが、皆様のご支援とご協力により大役を果たすことができました。心よりお礼申し上げます。

思えば、当「家族の会」を 1980 年に故黒田会長が立ち上げられ、その時から「ぼけ老人を考えずにこれからの介護はない」との精神のもと長きにわたり「家族の会」を支えられました。2008 年に代表を引き継がれた田中生子さんも体調を崩され、急遽その後を、2010 年から私が引き継ぎました。しかし、妻を介護中ということもあって、世話人の皆様に支えられ、なんとか 6 年間責務を果たすことができました。今後は顧問として、新代表木寺喜義さんを世話人一同で支えていきたいと思ひます。一層のご支援ご鞭撻をお願い申し上げます。

「家族の会」の活動も拡大してきました。「つどい」「電話相談」「支部報発行」の三大活動に加え「つくしの会」「世界アルツハイマーデー活動」「大阪城天守閣のライトアップ」「リフレッシュ旅行」「講師の依頼や受諾」や「資金調達」等多くの仕事があります。

会員の皆様が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、世話人一同で支援させていただきます。敬具 前支部代表 坂口義弘】



副代表 西川 勝

この度、大阪府支部の副代表を務めることになりました。これからは、支部の会員の皆さんのために、木寺代表をはじめ世話人の皆さんと共に懸命に活動する所存です。まだまだ未熟者ですので、皆様のご協力をよろしくお願ひいたします。



代 表 木寺喜義 (きてらきよし)

大阪府支部の副代表を務めることになりました木寺喜義です。2010 年、母親の介護の大変な時に「家族の会」を知り入会しました。自分よりもっともっと大変な苦勞をされている方が、介護されている方々の苦勞や困りごとの相談にのっておられる姿を見て「世の中にはなんと素晴らしい方がおられるのか…」と感動しました。リフレッシュ旅行に参加し、電話相談員として活動していく中で、「家族の会」の素晴らしさを実感することができました。

現在も在宅で母親を介護中(13 年)です。そのため支部活動に支障がでる時があるかもしれませんが、経験で得た「分かり合える仲間がいる家族の会」の素晴らしさを広めていきたいと思ひています。

「ここに家族の会あり」です。会員の皆さん、世話人の皆さん宜しくお願ひ申し上げます。



認知症の行方不明者 1 万 5 千人

死者は 471 人 4 年連続で最多を更新

昨年 1 年間に、認知症の行方不明者として全国の警察に届け出があった人は、前年から 3224 人増え、1 万 5432 人に上ったことが、6 月 15 日警察庁のまとめで明らかになりました。2012 年の統計開始以降、4 年連続で最多を更新したとのことです。

警察庁によると、昨年のうちに行方が確認されたのは、それ以前に行方不明になっていた分を含め 1 万 5314 人です。

第 3 者からの通報などを含め、警察活動で発見されたのは 9756 人で、自力で帰宅したり家族で発見したりしたのは 4950 人。発見時に死亡していたのは 471 人とのことです。

届け出の受理当日に所在が確認されたのは、7 割以上の 1 万 1095 人。見つかった人の 98.4% に当たる 1 万 5069 人は 1 週間以内だったとのことです。

認知症以外の人を含む全体の行方不明者数は 8 万 4850 人で、過去 10 年間ほぼ横ばいで推移しています。年代別で最も多かったのは 10 代の 1 万 7118 人で、原因や動機が確認できた人の半数以上は親子の不和など「家庭関係」だった。

70 代以上は、過去 5 年間で最多の 1 万 9707 人。

原因や動機のほとんどに目立った変化はないが、認知症を含む

「疾病関係」だけが増加した。届け出受理から 1 週間以内に所在が確認されたのは 6 万 1780 人(73.7%)だった。



介護保険の改正案が国会通過・・・「利用料の 3 割負担導入へ」

～介護保険は人間らしく生活が継続できること～

改正介護保険関連法が 5 月 26 日の参議院本会議で賛成多数で可決成立しました。

「3 割負担導入の前に、2 割負担の生活への影響を調査する必要がある」と国会で意見を申しあげたが介護保険法が可決しました。

これからは月 2 回のペースで、具体的なサービス内容や運営基準、介護報酬が議論され、今年の 12 月末には来年 4 月からの介護保険制度と報酬の改定案が出されます。

介護保険の目的を「介助サービスから自立支援」に移行し、自立の目標を市町村ごとに介護保険事業計画で立てさせ、結果の公表を義務化し、介護度の改善や認定率の低下、介護給付の削減成果に応じて交付金を出す「財政インセンティブ」が介護保険法で成立しました。今後、成果を何を持って誰が判定し、いくら交付金をつけるのかが議論されます。

加齢と疾患、認知症などで市町村が「介護が必要」とした人が、人間らしく生活が継続できるようにするのが介護保険のはずです。「自立の強要」は事故につながり、利用者や家族、事業者を追い詰めかねません。

(2017 年 6 月 10 日シルバー産業新聞、服部万里子の介護保険と在宅介護のゆくえから)



(ADI 国際会議で「家族の会」を広く世界に PR)

☆☆☆ つどいのご案内 ☆☆☆

【第 304 回つどい】

日 時 2017 年 8 月 4 日(金) 午後 1 時 30 分～4 時 00 分

場 所 大阪市立阿倍野市民学習センター 3 階 研修室

テ ー マ 大阪市の **認知症施策**について お話を伺います
お 話 し 大阪市福祉局 高齢者施策部 高齢福祉課
認知症施策担当課長 多田和代さん



- ・ 認知症初期集中支援チームが全区に配置…
- ・ 緊急ショートステイのベッドを確保…
- ・ 認知症カフェが 86 か所に…相談窓口も充実！
- ・ 認知症アプリとは…？ ⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒ いっそう施策が充実、
「たとえ認知症になっても暮らしやすい大阪市」への取り組みのお話を聞きます。

参加費 家族の会会員は無料。会員でない方は 500 円頂きます。

【つどいには、大同生命厚生事業団、大阪コミュニティ財団から助成を頂いて開催しています】

【支部総会記念講演 報告】

2017 年 5 月 19 日 (金)

第 1 部 認知症の周辺症状(BPSD)は何故おきるのか？ その予防は

講師:七山病院 副院長 本多秀治先生

周辺症状は、幻覚、妄想、徘徊、興奮、うつ状態など患者本人にとって苦痛だけではなく、介護家族とっても大きなストレスです。放置すると入院や入所となり、介護による経済的負担も大きくなります。周辺症状が発症する原因・誘因は次の 5 つがあります。

①身体的原因(感染症、脱水、痛みなど) ②薬物の影響(抗認知症薬その他) ③心理的誘因(不安、孤独感など) ④環境因 ⑤周囲の人の接し方などです。

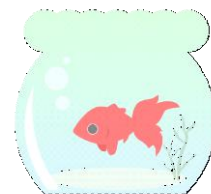
特に、認知症高齢者は自身の症状を言い表せないことや、感染症になっても発熱しないなど身体疾患が見逃されやすいものです。周辺症状につながる薬物は抗認知症薬、抗不安薬、睡眠薬、抗うつ薬、抗ヒスタミン薬、H2 ブロッカーなどがあげられています。

周辺症状は、介護家族を苦しめ入院・入所につながり、家族にとっては安堵できるかもしれないが、本人にとっては生活の大きな変化となり、一時期症状の悪化が進んだり、長期化すると家族の中での居場所がなくなる恐れがあります。

自宅と違い個別ケアには限界があることに理解してください。

興奮性の周辺症状(興奮、攻撃性、幻覚、妄想)が激しい時には、抗精神病薬が使われる場合があります。使用になれた医師が少量から慎重に使うならそれほど危険ではありません。しかし、副作用の問題(眠気、ふらつき、過鎮静、嚥下障害、歩行障害、振戦など)や死亡率が高くなること、レビー小体型認知症では特に副作用が出やすくなります。

問題なのは、薬物だけに頼ってしまい介護を放棄し、早期の入院・入所につながってしまうことです。BPSDは良質なケアによって多くが改善されます。(7 ページに続く)



AD | 国際会議 2017 に参加して

2017 年 4 月 26 日～29 日 於：京都国際会館

国際会議のキーワードは「当事者」

世話人 浜名 猛

2泊3日で参加しました。キーワードは「当事者」です。

認知症のご本人を指したり、家族や支援者も含めたり幅はあります。共通するのは「**認知症にやさしい社会を実現するには当事者の視点が欠かせない**」ということです。

13年前の国際会議と比較して、認知症ご本人の参加が多かったこと。参加した認知症の人は約200人で前回より増えています。前回の会議では認知症は先進国の問題だったが、今回はインドネシアやアフリカからも参加されています。高齢化は世界全体の問題です。WHO(世界保健機構)が、「アルツハイマー病は世界的規模で取り組むべき」だと総会で決議し、予防や啓蒙など日本の施策「オレンジプラン」を参考にして進めていくことになりました。これは大きな流れです。

今回は、認知症を発症したご本人の積極的な発言が注目されました。前回大会で認知症ご本人から初めての訴えがあったのは、オーストラリアの「クリスチーン・ブライデン」さんです。政府の高官をされていて、病気で辞めてから世界中を飛び回って講演されています。「認知症は心がカラッポだという偏見によって引き起こされる病気でもある」と言っています。

最近、大阪府支部のつどいなどでもご本人さんの積極的な発言があります。「認知症でも発言していいんだ」と、不安と絶望の中で声をあげられています。「最初から手を出さないで、本当に必要な時のみサポートして欲しい」本人から切実な訴えです。

課題もあります。子育て世代が介護も担うこともある。二重にも三重にも苦労が重なってきます。「夫に理解がなく介護はすべて嫁に任されている」との悲痛な叫びがあり、電話相談でも同様に表れています。

分科会では「認知症と地域の繋がり」「認知症と災害」に参加しました。

認知症と災害については、横浜市の施設からの発表で、災害時にはその施設を開放するという取り決めを地域包括支援センターと協定を結んでいるとのことでした。

この事例を聞き、私の住む河内長野市で介護者家族の会として行政に要望をしました。早速行政が動いてくれ5月末に協定の締結が実現しました。認知症の家族のみならず、障害をお持ちのご家族、保育中のご家庭も含めたもので地域での安心度が高まります。

認知症と地域の取り組みについては、各国の取り組みも日本と変わらないと感じました。「寄り添う介護」はどここの国でも効果が期待されます。丹後ちりめんで有名な京都府丹後地域の取り組みがNHKテレビで放映されました。過疎と織物業の衰退で人口が減ってきています。高齢者の自動車運転の事故をよく耳にしますが、過疎地では代替りの輸送手段に困ります。丹後地域では高齢者の外出支援を図るために、住民タクシーをたちあげ、車は自家用車ですが運転手は登録した地域の住民、運営はNPO法人で、「ドアからドアへ」病院・施設・認知症カフェ、運動施設への送迎を実施し、ひきこもりの解消ややりがいを見つけるための支援を実施しています。利用料金はタクシー料金の約半額などは大いに参考となる発表でした。



多くのことを学びました 世話人 北村美幸

- ・各都道府県支部のポスターや手作りの品などで温かい歓迎を受けました。たくさんの方々が熱心に参加されている様子が刺激になりました。
- ・ブロック会議で顔を合わせた多支部の方と久しぶりに会うことができたこと、新しく会員になった知人と偶然に合ったことなど情報交換ができました。
- ・当事者の方のお話を聞こうと会場を回りました。『認知症と診断されてからどうする?』では、いろんな国の事情や家族の思い、本人の希望を聞くことができよかった。

案ずるより産むがやすし。何もできなくなったのではなく、時間がかかるだけという言葉に納得。家族やサポーターの助けを受けながら、できることを精一杯してよりよく生きていきたいと言われたことに学びました。

☆☆☆つくしの会のご案内 ☆☆☆

介護者の悲しみをわかちあう会です

◇ 2017 年 7 月 14 日 (金) 午後 1 時 00 分～3 時 00 分 【第 66 回】

場 所 あべのベルタ 地下 2 階「ベルタサロン」

アクセス 地下鉄谷町線あべの駅下車、7 番出口を右折、ベルタ地下街へ、薬局を通り過ぎた左側の部屋です。

◇ 7 月以降のつくしの会の日程

【第 67 回】9 月 8 日 (金) 【第 68 回】10 月 13 日 (金) 【第 69 回】11 月 10 日 (金)

8 月のつくしの会は計画していません。7 月のつくしの会で希望があれば検討しましょう。

2017 年 5 月 12 日 つくしの会の報告

参加者 13 名 (内初参加 5 名)

・介護者は被介護者を丸々お世話することはできない。介護の二者関係は煮詰まるだけである。

関西ではどうにもならなくなった時には「笑う」というニヒリズムがある。

家族の会はそういう場でもある。

・ケアの美談はやめて介護の社会化を図るべきである。赤の他人に手渡せる社会。制度ではなく周りのネットワークが大事です。



2017 年 6 月 9 日 つくしの会の報告

参加者 15 名 (内初参加 2 名)

・認知症と呼ばれた人はその場から逃げようがない。単純にケアをしようとおとめているのは社会の問題です。

過大に医療・福祉に頼りがちになるのは自分の力を弱くする。医療も福祉も道具である。上手に使い分けましょう。

(初参加 S さん)

82 歳の母を介護中です。グループホームを転々とし 4 件目に入居しています。毎日食事介助に行っています。どう治療すれば良いのか、どこで治せるのでしょうか。

☞お母さんの本心は？娘さんと一緒にいたいのなら、その思いに沿ったケアを、その人の尊厳を守ったケアを考えて下さい。

(初参加 Y さん)

84 歳の母を介護中。2 カ月前にアルツハイマー病と診断されました。

毎日の日記に「私はぼけ老人なのか…」などと不安を書いています。デイサービスに行くようになったが不安です。

☞日記を書かれているのはすごい。書くことによってメッセージを発信されています。

野菜で健やかライフ

《枝豆》



夏になると無性に食べたくなる枝豆。枝豆の旬は6月から9月頃です。ビールのお供にされる方も多いのではないのでしょうか。

枝豆は未成熟の状態で作られた大豆です。昔は枝付きのままゆでていたようで、「枝豆」と呼ばれるようになったとのこと。

未成熟とはいえ大豆なので、大豆に含まれる栄養成分を枝豆からも摂取することができます。枝豆にもイソフラボンが含まれており、多くの女性が悩まされる更年期障害などの予防や改善効果が期待できます。また、豊富な食物繊維も腸の調子を整える働きをしてくれます。妊娠期には欠かせないとされる葉酸も多いので、女性の一生を通じて必要な食材と言ってもいいくらいです。

枝豆のタンパク質を構成するアミノ酸のひとつにメチオニンがあります。メチオニンは体内で作れないため、食物から摂取する必要がある必須アミノ酸です。アレルギー症状を引き起こすヒスタミンの濃度を下げる作用や、アルコールの分解を促す作用もあります。

さらに、枝豆には肝機能の回復や、疲労回復機能の作用が高いとされるアミノ酸のオルニチンも含まれているので、ビールのおつまみに枝豆、という組み合わせは栄養面からみてもピッタリです。

また、枝豆はビタミンA、C、B1、B2、E、Kなどのビタミン類、カリウム、鉄、マグネシウム、リンなどのミネラル類、イソロイシンやチロシンといったアミノ酸も豊富です。これらが作用しあい、夏バテ防止などに効果が期待できます。

栄養満点な枝豆ですが、冷凍してもあまり栄養が失われません。上手に取り入れるとよいでしょう。生の枝豆は鮮度が落ちやすいので、新鮮なうちに調理し早く食べるように。

枝豆は塩味で食べることが多いので、食べ過ぎると塩分の取りすぎにつながります。そこでお勧めなのが「蒸し焼き」です。フライパンに少量の水を加え蓋を少しずらして蒸すようにじっくりと過熱します。少々焦げ目がついても大丈夫です。ゆでたものと比べて水っぽさがなく、甘みやうま味もより強く味わえるので塩分は控えめでも十分です。

(2016年7月10日 公明新聞より)

支部総会記念講演 第2部

「認知症ちえのわnet」の紹介

大阪大学大学院 精神医学教室 佐藤 俊介 先生

～みんなの知恵を集めて、うまくいくケアを目指すために～

大阪大学や熊本大学など、認知症に関わる学部や病院が、ICTを利用した認知症ケアのための情報をネットワークで結び発信しています。介護者が上手にいったケア情報を投稿することができ、ネットワークで共有することができます。

認知症自体や認知障害の改善は難しいが、BPSDは予防・治療・コントロールが可能」という点を重視し、介護専門家・医療者・介護家族からBPSDに対して行った対処法(ケア体験)を広く収集し、奏功確立を計算して良い対処法を抽出し公開しています。

2017年5月15日現在で500人が登録されています。寄せられたケア体験は588件です。

一人で介護に悩んでいる人、地方在住で認知症の情報がなかなか手に入らない人、BPSDが続いていてどうすればよいのか途方に暮れている人などのために、多くの「ケア体験」の投稿をお願いします。



認知症の悩み 110番



◇ 電話相談日 平日の月・水・金曜日
(祝日はお休みです) 11時～15時

◇ 秘密は厳守しています。電話 06-6626-4936

◇ 電話相談後「つどい」に来られ、介護相談で悩みを打ち明け、アドバイスを受けたり、「つくしの会」に来られて、心を癒される方などおられます。安心してお越し下さい。

◇ 利用できるサービスもお知らせしています。

会報 発送日

7月の会報発送作業日は7月19日(水)に行います。
お手伝いできる方は、11時頃支部事務所にお越し下さい。



大阪府支部の活動記録 2017年4月・5月

| | | |
|------------|---------------------------------|-------|
| 4月 7日 | つどい | 28名 |
| 14日 | つくしの会 | 10名 |
| 17日 | 大阪コミュニティの助成金 授与式へ参加 代表と会計の2名 | |
| 19日 | 支部会報発送 | 5名 |
| 19日 | バリアフリー展へ資材搬入 | 3名 |
| 20日～22日 | バリアフリー展に ブース出展 | 延べ15名 |
| 27日～29日 | ADI国際会議in 京都(国際会館)に参加 | 延べ23名 |
| 毎週、月・水・金曜日 | 電話相談 | 14件 |
| | 会計等事務処理、随時に | 延べ6名 |
| 5月 12日 | つくしの会 | 13名 |
| 18日 | ぼ～れば～れ発送 | 4名 |
| 19日 | 支部総会、記念講演会 | 35名 |
| 毎週、月・水・金曜日 | 電話相談 | 13件 |
| | 随時、事務処理 | 延べ8名 |

編集後記

既報のように「家族の会」大阪府支部の代表を交代しました。本部の代表交代に合わせたわけではありません。6年間支部の代表を務めてこられた坂口さん、本部の理事も同時に4年間勤めてこられました。また、会報「ぼ～れば～れ」の編集委員としても務めてこられました。長い間お疲れ様でした。そしてご苦労様でした。

私は副代表として活動していましたが、坂口さんより「私が80歳まで頑張るので…」と以前から懇願されておりました。ということで代表を務めさせていただくことになりました。

引き続き支部会報の編集も担当させていただきますこととなります。「家族の会」大阪府支部、まだまだ周知されていません。「つながればきっと希望が見えてくる」「ひとりで悩まないで・ひとりで抱え込まないで」との合言葉で呼びかけ、周知を図っていきたく思います。

会員の皆さん、支部世話人の皆さんこれからも宜しくお願ひ申し上げます。

支部代表・会報編集担当 木寺喜義

公益社団法人 認知症の人と家族の会 大阪府支部 代表 木寺喜義

〒545-0041 大阪市阿倍野区共立通 1-1-9 TEL・FAX 06-6626-4936

Mail:alzheimer-osaka@eco.ocn.ne.jp hppt://alzosaka.wordpress.com/

大阪府支部版は大阪府共同募金会から助成を頂いて発行しています

