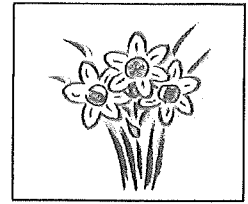


会報

水仙



No.49

2021年10月発行



日野ムツ子さん（会員）の作品

認知症と ともに生きる時代が来ています

真っ赤な彼岸花が今年も咲きました。「お彼岸頃に咲くね。すごい、すごい！」と毎年、花に語りかけています。これほど強烈に秋の訪れを教えてくれる花はありません。秋は柿、栗、さつまいもなどのおいしい自然のめぐみが楽しみです。

しかし、9月15日、「収束までに2、3年プラスかかる」と新型コロナウイルス対策分科会の尾身茂会長発言が衆議院厚生労働委員会でありました。高齢者など人は一年一年、年を取っていく。待ったはきかないのです。少しずつ始めましょう…。

「コロナ禍で自粛生活が続いているなか、認知症相談や受診にたどり着いてない人が今までより多いようです。その取り組みをしたい…」と直方市社会福祉協議会にお話すると、令和3年度の地域福祉セミナー（10月2日：共に笑って、共に生きる・12月4日：今を大切に・月日未定：つどい）で取り組みましょうと快く主催していただきました。テーマは若年性認知症となっていますが、年齢は問いません。どなたでも参加できます。

その2つの団体のつどい・交流会に参加しましたが、当事者・家族・支援者さんが一緒にお話ししたり、料理を作ったり、楽しく交流をしておられました。温かい仲間と一緒にいる安心感が漂っていました。皆さまのご参加をお待ちしています。

代表 宗廣 壽美子

目 次

- ・ 世界アルツハイマーデー、「さろ〜んパス」の会便り 2P
- ・ 認知症について ― 輪田先生のひとことー 3〜4P
- ・ みんなの広場 〜会員の皆様の交流の場です〜 5〜7P
- ・ 事業所紹介・行事のお知らせ 8〜9P

● 世界アルツハイマーデーの街頭活動（チラシ配布）

9月5日、直方駅前から商店街でチラシを配布する予定でしたが、コロナ禍の為、中止しました。そのチラシ(三つ折り)を会報に挟んでいますので、ご覧ください。

『認知症とともに生きる時代が来ています』

- ・ 認知症と診断されても、認知症とともに生きるための8か条
- ・ だれでも 受け入れるのは難しい などが掲載されています。

認知症とともに生きる時代が来ています

**だれでも
受け入れるのは
難しい**

自分が認知症となった時、それを受け入れることは簡単ではありません。今後の生活や、経済的な不安、家族に対する思いなど心配は尽きません。

しかし最初はショックでも、気持ちに折り合いをつけて、前向きに自分らしく暮らしている多くの認知症の人と家族がいます。



家族も大切な人が苦しむ姿に、いたたまれなさや、悲しみを感ずています。また、自分の体調や、生活への不安も感じています。

それでも、家族だけで抱え込まずに周りの人に話したり、制度や社会資源を利用することで、住み慣れた街で生活が続けられます。

様々な原因で起こる認知症を「完治」させる薬はまだありませんが、新薬の開発は日進月歩で進んでいます。また、各地で認知症を理解し、ともに生きる街づくりも進んでいます。

認知症を「予防する・治す」ことだけに注目せずに、適切な医療やケア、周囲の理解で「病気とうまくつきあう」ことも可能です。認知症になっても、介護する側になっても、だれもが笑顔で過ごせる街にしましょう。

認知症と診断されても

**認知症とともに
生きるための8か条**

1 認知症の
診断で人生は
終わらない

2 認知症の
正しい情報を
得よう

3 制度を知り
活用しよう

4 家族だけで
抱え込まないで

5 仲間と
支援者を
探そう

6 職場の上司や
親戚などに
病名を伝えよう

7 社会や地域と
つながろう

8 家族で
話し合って
おきましょう

「家族の会」ではウェブ・SNSで情報を発信しています。▶▶▶



● 「さろ〜んパス」の会便り

6月27日（日）クローバープラザが開館となりまして、久しぶりの「さろ〜んパス」の会となりました。

「元気だった」「やっと会えたね」等、皆さまが再会を喜ばれていました。テキパキと時間になったら出来上がるいつもの通り、チームワークばっちりでした。献立しかないレシピもないんだけど、おいしくできあがる。

緊急事態宣言が続き、お休みをしていましたが、本人や家族に会える楽しみを支援者が、心待ちにしておりました。

4月に初めて参加の支援者が「誰が認知症の方か分からなかった。初めて出会った感覚だった。」とおっしゃっていました。

このように自然に感じてもらい、お一人の方でも孤立しないでいただきたいと改めて思いました。家族だからこそ、家族の痛みがわかる。本人だからこそ通じるものがある。

私たち支援者は教えられているのですね。ありがとうございます。

若年性認知症の人と家族の会「さろ〜んパス」会員
中村 益子さん

- 2 -

認知症について－輪田先生のひとこと－

No.8

早期認知症の人への支援のあり方

柿、栗、なし、ブドウなど果物がおいしい季節になりました。果物をしっかり食べて新型コロナウイルス感染症を含めた感染症の予防に努めましょう。ただし、糖尿病の人は食べ過ぎないように注意しましょう。糖尿病は認知症を引き起こす強い要因になっています。もう一つ公孫樹の実—ぎんなんがおいしい季節でもあります。炒っても茶碗蒸しに入れてもおいしいですね。

公孫樹と認知症との関係は？公孫樹の葉は多種類のポリフェノールを含んでいますので認知症を予防するかもしれないとの説がありました。2012年に70歳以上の高齢者に公孫樹の葉エキスを服用する人と服用しない人に分けて5年間追跡した研究が発表されましたが残念ながらアルツハイマー型認知症の発症予防効果は見られませんでした。黄色に色づいた公孫樹の葉は美しく紅葉と並んで秋の装いを際立たせていますが、散りゆく前の輝きに何となく哀愁を感じます。注意：公孫樹の葉はアレルギー物質を含んでいますので公孫樹の葉茶などは作らないようにしてください。

最近、認知症と年齢相応の物忘れとの間に軽度認知障害（MCI）の状態が存在し、運動や人との交流を積極的に行えば認知症への移行が少なくなるとの報告が増えています。

アメリカの診断基準DSM-5ではdementiaは「Neurocognitive Disorders：NCD（神経認知障害）」に変更され、「Mild NCD（日本におけるMCI）」では、自立性は保たれているものの服薬管理などの複雑なADL（Activities of Daily Living：日常生活活動）にはかすかな障害がみられたり、以前より努力や時間を要したりする」と明記されています。MCIが認知症に移行する行動面からの予測因子としてADLが注目され

ています。ADLは基本的ADL（BADL）と手段的ADL（IADL）に分類されます。

BADLは食事、排泄、入浴、整容、衣服の着脱などが含まれ、IADLは買い物、洗濯、掃除などの家事全般や、金銭管理、服薬管理、交通機関の利用、電話の応対などが含まれます。

Peresらは2年間の追跡調査にて、IADL障害を有するMCI群とIADL障害を有さないMCI群を比較した結果、IADL障害を有する群では30.7%が認知症に移行し、IADL障害を有さない群では移行率は7.8%に留まると報告しています¹⁾。MCIの人でIADLが低下してきていないか、例えば「趣味をしなくなった」、「活動には参加しなくなった」などに気づくことが大切です。

一方、記憶障害のために約束忘れや置忘れをしたりしたとしても、誰かに非難されたり、自分が恥ずかしいと感じることで、日常生活活動ができなくなることもあります。認知症やMCIの人が料理をつくらなくなるのは、実行機能の低下だけでなく、料理ができなかったという不安のために躊躇しているのかもしれません。

IADLを維持することはQOLを保つためにも重要です。失敗の不安から閉じこもっているような人は、背中を押してあげることでIADLが改善する場合があります。

「失敗してもいいですよ」と安心させてあげることが大切です。また、認知機能の低下した人に対する二つの偏見があります。

一つは、「あの人は認知症だから何もできない」、「手助けが必要だ」と決めつける「周囲の過小評価」です。

一つは、「あの人は認知症だから何もできない」、
「手助けが必要だ」と決めつける「周囲の過小評価」です。

もう一つは、「認知症だけど意外に普通にしていますね」という本人の苦悩がわからない「周囲の過大評価」です。私たちは無意識に偏見を持ち合わせてしまうことによって認知症の人が苦悩していることを認識しなければならないと思います。

認知症の人と家族の会直方顧問医



輪田 順一
(2021/9/24記)



新規開設！

みずほ内科・レディースクリニックのご案内

院長 輪田 順一

2013 年4月に上境に「みずほ内科・歯科クリニック」として開業して以来、総合的かつ包括的に患者さんを診る医療を展開し地域医療に貢献してまいりました。

2021 年9月より内科医1名、婦人科医1名をお迎えし、外来診療と訪問診察(24時間対応在宅支援診療所)による在宅医療、直方鞍手に不足している婦人科医療を担っていく「みずほ内科・レディースクリニック」として新しく出発しました。

医師3名体制になったこと、土曜日の外来開始を考慮し「物忘れ外来」は特定の曜日は決めず何時でも受けるようにしました。特に土曜日はご家族も同伴できると思いますので積極的に受けることにしました。

今後とも地域の皆様へ良質の医療を提供できるよう鋭意努力してまいりますのでよろしくお願いいたします。

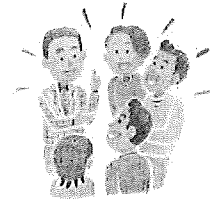
●診療は月曜から土曜日まで9:00~18:00。

(受診できない状態の方には訪問診察、往診で対応いたします。)

診療所：所在地 直方市上境 291-1 電話：0949-28-8066

診療科 内科(循環器科、呼吸器科、神経内科)、老年内科、婦人科
心療内科、精神科

● みんなの広場



～会員の皆様の交流の場です～

皆さま、お元気ですか。新型コロナウイルスのワクチン接種が進んでいますが、なかなか皆様とお会いすることができない状況が続いています。

今回は5月に皆さまからいただいた“近況報告”をご紹介します。

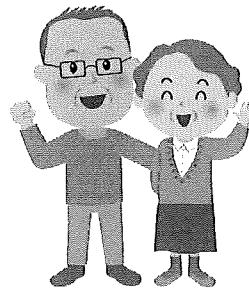
- ❖家で過ごす事が多くなったので(コロナ禍で)、いろいろなことを工夫しながら暮らしています。一日数回は楽しいことに時間を…と考えながら…(*^_^*)
- ❖最近は本人も何となく落ち着いて、以前より笑顔が増えた感じがします。毎日元気にグループホームへ行き、お世話になっています。
- ❖新型コロナ感染症がなかなか終息しない中で診療中に気づいたことは、外出自粛が過剰に強調されているのではないかと思います。自覚することが多い様な気がしています。自宅にこもっている人、施設外に出られない人、家族面会が減っていること、本人も家族ももどかしい思いから不安定になっている気がします。
- ❖コロナウィルス禍で太極拳も気功も休講。緊急事態宣言の解除まで休みは続くので、毎日悶々^{もんもん}の日々を送っています。
- ❖コロナ禍で緊急事態宣言3回目の現状で、毎日の生活が不自由を余儀なくされています。今の季節、若葉緑鮮やかな季節ですが、庭の片隅にコスモスが芽を吹き、日々大きくなっているのが嬉しく楽しいです。今まで大して気にしなかった事が新しい発見に繋がり、気持ちのゆとりを大切にする毎日でありたいと希っています。家族のつどい・交流が予定されていますが、実施できたら楽しいでしょうね。
- ❖介護付き施設で生活をしています。なにかと迷惑をかけますが、よろしくお願いします。
- ❖認知症の人とそのご家族様が安心して暮らせる町になると良いですね。やりたいこともたくさんありますが、コロナ禍で活動が思うようにできず気が焦ります。対策しながら交流会ができると良いですね。
- ❖緊急事態宣言中にて利用者様を色々な所へ連れて行ってあげられないのが(当方デイサービス)心苦しいです。少しでも室内で楽しめることを…と考えております。
- ❖コロナ感染の中での活動大変ですね。
- ❖早くコロナウィルス感染症が終息することを願うのみです。
- ❖今年も総会で集まることはできませんでしたが、今後ワクチン接種などが広がり、状況が好転することを祈っています。今の状況下で、できることをみつけ、楽しみましょう。事業計画の作成、お疲れさまでした。具体的にわかりやすかったです。
- ❖ストレスの多い日々は胃が痛いです。御世話をされている方は大変だと思います。御苦労様です。
- ❖訪問看護を元気で頑張っています。

- ❖御無沙汰です。夫は特別養護老人ホームへ入所しました。
- ❖コロナが大変感染力が強まっているとの事で、人の中に近づかない様に一人でウォーキングをしています。となりに行くにもマスクをしています。
- ❖お世話になっています。私も音を上げました。夫は病院に入院しました。
- ❖御世話されている方々、大変だと思います。今後とも宜しく御願い致します。
- ❖コロナのせいで、どこにも行くことができません。ストレスがたまりますね。
- ❖いつもお世話になっています。元気に過ごしています。これからもよろしく願います。
- ❖なんとか元気に暮らして居ります。早く元の生活に戻って、皆様にお会いして、見学会などに行きたいものです。
- ❖毎日何をするとかなく、一日をコロナを人にうつさない、うつらないをモットーに日々を送っています。五輪に向かって頑張っている人々に、大会が開催できる様に祈っています。皆でガンバロー。
委員の皆様、御苦労様でございます。コロナに負けず頑張りましょうね。
- ❖なかなか新型コロナがおさまらず、交流が出来ないのが寂しいです。
- ❖コロナ禍でも出来ることを考え、行動（活動）していく事業計画の立案は素晴らしいと感じました。
- ❖おかげ様で元気に過ごしています。あまり人と会えませんが、早く終息して、又いつものように皆さんと会える事を楽しみにしています。
- ❖コロナ禍で活動の計画がたたず、歯がゆいですね。今の現状の中でも何か出来ることを考えていかないかもしれませんね。
- ❖日々のテレビで放映されていますニュースも以前としてコロナの状況は厳しくて、此の処、もんもんとした日々を過ごしています。早く明るいニュースが流れる様に祈っています。
- ❖9月のアルツハイマーデー（月間）に向け、普及啓発作戦と一緒に考えていければと思います。
- ❖コロナで大変な時ですが、声をかけあって誰もひとりぼっちにしないよう、つながりを大切にしていきたいなと思います。また、おじゃましに行きます♡
- ❖なんとか元気にしております。今もマスク大切にに使わせていただいています。早くお会い出来る日がきます様に、あせらずにゆっくり待ちます。
去年はマスク不足の時に手作りのマスクほんとうにありがとうございました。作って下さった方々によろしく…。
- ❖今日は思いがけず親友(旧友)の訪問を受け、会話が弾みタイムスリップした一日を過ごしました。
御多忙存じます。ご自愛下さい。



- ❖ 毎日幸せにゆっくりと庭の草むしり、野菜などを作っています。5年前に家に保護した天使が認知症に。家に来た時はやせて部屋のすみに居て、人に慣れずにいた子が幸せに虹の橋に行くまで介護です。両親に感謝です。私は今とても幸せに2匹のワンちゃんと毎日楽しく、この時間をゆっくり楽しんでいきます。ありがとうございます。
- ❖ 高一の孫から、「小さい頃、ひいばあさま食後散歩に行ってたのを思い出す」とメールがきました。私の母が「もう行ききらん」と云うまで、毎晩の様子に行っていました。私、娘、孫、ひ孫は事あるごとに思い出していますよ、お母さん。
- ❖ 総会を開会できず、活動もままならない事でしょう。
健康にお互い気をつけましょうね。
- ❖ 他県に住んでいる母の看取り介護計画書を受け取りました。丁寧なアセスメントやプランが作成しており、何かあれば兄夫婦に連絡が来ています。信頼してお願いすることしかできない現状にもどかしさを感じています。私自身の未来予想図を母が示してくれているようです。
毎回、水仙を読ませていただき、世話人の方々に感謝です。ワクチン接種や効能に期待している毎日です。
今後ともよろしくお願いします。
- ❖ デイサービスの施設見学・体験等しましたが、まだ決めていません。何か難しいです。
- ❖ コロナ禍でグループホームでも感染症予防対策として、玄関入り口に非接触式検知器を設置しております。PCR検査や抗原検査キットを購入して、ホーム全体で防御体制に努めている状況です。
- ❖ コロナ禍でなかなか思うような活動ができませんが、一日も早く普通の生活を送ることができるよう祈っています。
- ❖ 家内の入院看護を継続して、その後、葬儀等まで含め、忙しすぎて大変疲れ果てています。
- ❖ コロナの時期、早い終息を願って、日々自粛生活を送っています。
- ❖ いつも御世話になっています。
コロナ禍の中、工夫をしながら会員さんの事を優先して下さり、頭の下がる思いです。微力ですが、私にでも出来る事がありましたら、お手伝いさせて下さいませ。
- ❖ ワクチン接種に期待しておりますが、一人一人緊張感を持って感染拡大につながらない様、気を付けてゆく毎日です。
皆様のご健康をお祈り申し上げます。
- ❖ 元気に過ごしています。早くおだやかな気持ちで皆さんとお会いできる日を楽しみにしています。
皆様、気を付けて元気に過ごしましょうね。
- ❖ 気軽に皆様と交流会が出来ます様に、その時を楽しみにしています。
会の運営、お世話様です。ありがとうございます。
- ❖ コロナに負けず、元気にがんばりましょう！
- ❖ 元気に散歩しています。

認知症の人と家族の会直方
会員数：125名
2021.10.1現在



● 事業所紹介

グループホームいこいの家

～認知症対応型の少人数の家庭的なホーム～

グループホームいこいの家は、平成13年8月に直方市において初めてのグループホームとして誕生し、今年で20年目を迎えました。

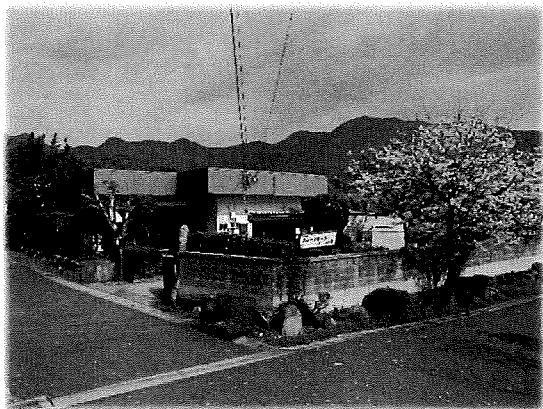
開設以来、自然に囲まれた民家改修型ホームの利点を生かし、ゆったりと落ち着いて自宅にいるような環境で、24時間専門スタッフによるケアを提供しています。

認知症になっても毎日楽しく自分らしく生活していただくために、一人ひとりを尊重し、できるだけ自立した生活を送れるようサポートさせていただきます。

住所：〒822-0003

直方市大字上頓野4676-24

電話：0949-26-7809



デイサービス「ほおずき」

こんにちは！頓野馬場にあります、デイサービスほおずきです。

民家を改装し、H17年に創業しました。

現在コロナ禍ではありますが、不活発にならないよう料理や畑仕事などで楽しく心身を動かしています。要介護1～5の方が対象ですが、お一人お一人のお人柄や生き方に着目し、「なつかしい・・・」「昔、しよった」「これならできる」を引き出すように努めています。そのためか、どなたも自然体で、ストレスなくお過ごし頂けるようです。

※写真は、皆で作ったちらしずしです。

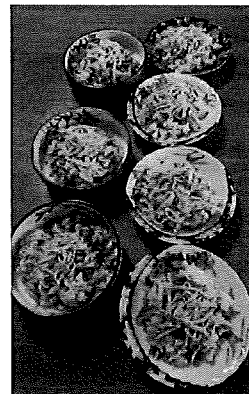
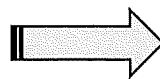
利用者様の自慢の味を再現し、受けつぎました。

感染予防対策を徹底し、見学・体験利用等、

受けつけております。

お気軽にご相談下さい。

TEL0949-29-6262



● 行事のお知らせ

令和3年度地域福祉セミナー「若年性認知症」

地域福祉セミナーを開催します。今年度は「若年性認知症」がテーマです。どなたでも参加できますので、興味のある方はお気軽にどうぞ。1回目のみ2回目のみの参加も可能です。詳しくは、直方市社会福祉協議会ホームページをご確認ください。

●第1回「共に笑って 共に生きる」

と き：2021年10月2日（土）13：00～15：00

ところ：直方市中央公民館 第3学習室

定 員：70名

参加費：100円

講 師：川島 豊輝さん（福岡県認知症介護指導者）

：岡山 和行さん

（若年性認知症の人と家族の会「ローズ・マリー」会長、若年性認知症の方の家族）

●第2回「今を大切に生きる」

と き：2021年12月4日（土）14：00～16：00

ところ：ユメニティのおがた 小ホール

定 員：150名

参加費：100円

講 師：中村 益子さん（福岡県認知症介護指導者・若年性認知症当事者（若年性認知症の人と家族の会「さろ〜んパス」会員）

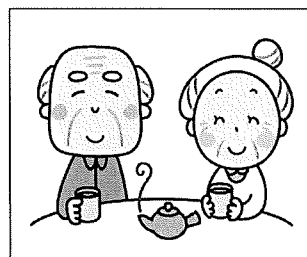
●問い合わせ 直方市社会福祉協議会 Tel 0949-23-2551



第21回男性介護者のつどい

男性介護者同士が、同じ立場で話しをすることで、今日を生きる力を共有する場を作るために男性介護者のつどいを開催します。

講師の話を聞いた後に、講師も交えて、日常生活の悩みなどを意見交換します。



●と き：2021年10月9日（土）13：00～15：00

●ところ：直方市中央公民館 第4学習室（直方市津田町7-20）

●対 象：男性介護者の方

●内 容：ミニ講話と意見交換会

ミニ講話：「認知症になっても大丈夫」

講師：下島 康則さん

（男性介護者と支援者のつどい全国ネットワーク九州ブロック世話人）

●参加費：100円

●申込先：直方市社会福祉協議会 Fax 0949-23-2552

E-mail nogata-shakyo@fuga.ocn.ne.jp

●問合せ 直方市社会福祉協議会 Tel 0949-23-2551



認知症相談

(直方市社会福祉協議会の認知症相談業務委託事業)

と き：毎月 第4水曜日（祝日のときは第3水曜日）13：00～16：00

ところ：直方市社会福祉協議会（直方市津田町7番35号）直方郵便局前

*電話でも、面談でも相談をお受けしています。専門家や介護経験者が相談を受けます。

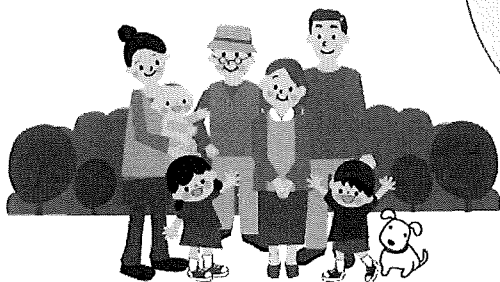
また、秘密は厳守いたしますので、安心してご相談ください。

電話番号：0949-23-2551



☆イオン直方&マックスバリュ直方新入店の 幸せの黄色いレシートキャンペーン☆

毎月11日に買い物をされた時、黄色いレシートを「認知症の人と家族の会直方」の箱の中に入れてください。箱はレジの近くに置いてあります。金額の1%が当会に還元されますので、ご協力をお願いします。



家族の会入会ご案内！

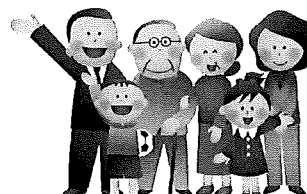
介護をされているご家族や当事者の方、専門職、ボランティアの方など認知症に関わる方、認知症について学びたいと思っている方どなたでも入会できます。（年会費：1000円）

郵便局振込口座番号：01710-00127367

振込先…認知症の人と家族の会直方

年間色々な行事等を行っています。また、介護者どうしでのお話の場もありますので地域の方や身近な方に、お声かけください。

*お尋ねやご入会については、下記の連絡先にお気軽にご連絡ください。



事務局 〒822-0026 直方市津田町7番35号

直方市社会福祉協議会ボランティアルーム内

連絡先 電話 090-4347-1833

認知症の人と家族の会直方 代表 宗廣 壽美子