

家族同志のつながりを通して

## 沖縄県認知症の人と家族の会 なごみの会

### ～家族会の必要性～

沖縄県認知症の人と家族の会  
なごみの会 代表 安富祖 朝正

認知症の人と家族の会は、全国組織で47都道府県のうち44県で結成され、活動を展開しています。県支部になるには、会員が100名以上という基準を満たさなければなりません。沖縄県は基準に満たないため家族会準備会という位置づけになっています。

なごみの会は結成して6年目を迎えましたが、少しずつ社会的に認知され、高齢者に関するシンポジウムや市町村のヘルパー研修、医療機関の職員研修等に講師として招かれるようになってきました。

具体的な活動は、「認知症があっても安心して暮らせる社会の推進」と「家族の集い」「認知症の啓発活動」「他の家族会との交流」等が中心であります。

活動の中で家族の集いは重要な位置を占めています。集いは2ヶ月に1回、奇数月の第3水曜日、午後2時から4時まで実施し、介護体験を語り合う中で介護の情報交換を行っています。

介護者は常に「良い介護」を心がけていますが、長年の介護疲れで精神的、肉体的に疲労困憊し、時には「癒し」の場が必要です。

「良い介護」をするには、介護者自身の心と体の健康を保つことが大切であり、同じ悩みをかかえているもの同志が集い介護の情報交換を行う、その事が明日からの介護に繋がっていくのです。

初めて集いに参加した方が、「本当に来て良かった」「自分だけかと思っていた」「兄弟姉妹や親戚に話しても理解してもらえず苦しかった」「理解してくれる方がいるんだ」「今日は胸のつかえがとれた」「明日から頑張る気が出てきた」又、ある介護者は、母親が一番大切にしている財布がみえなくなるとドロボーよばわりされ苦しかったが、克服策として、まったく同じ財布を2個買い求め1個はタンスにしまっておき、財布がみえなくなったら一緒に探すふりをして「ここにあったよ」と安心させる等々、集いの中でこのような介護体験は数多くあり、集いは「良い介護」をするために必要不可欠です。

認知症の初期は同居している家族でも解りにくく、かなり進行してから気付くのが一般的です。その間症状に起因したトラブルが頻繁に起きますが「人が変わった」「性格が変わった」と片づけてしまい、そのトラブルは病状が引き起こしているとは知らず大喧嘩になることが度々あります。

認知症を知らないがゆえの結果であり、家族自身が認知症について理解することが最も大切なのです。

ご承知のように認知症の方は多少個人差がありますが、不眠、徘徊、幻覚、時には興奮し暴力行為が出現します。症状が激しくなってくると介護者も精神的、肉体的にまいってしまいます。

例えば、不眠が続くと介護者も眠れない日々が続き、徘徊があると後ろからついて行き、徘徊を止めようとするとう興奮し暴力をふるったり、時には、異物を持って遊んだり壁に塗りつぶしたり、時には刃物をふりまわしたり、本人の大切な物が見えなくなると介護者をドロボーよばわり、時には食事をさせないなどと言いつらしたりと、こういう状態が続くととても一人では介護できる状況ではありませんが、多くの家族では一人で介護しているのが現実です。

この事を離れている兄弟姉妹に話しても理解してもらえない場合があり、介護者は孤立し、この時に介護者は「長くて暗い出口の見えないトンネルに出口はあるのだろうか」「いったいこの状況は何時まで続くのだろうか」「自分の人生はこれからどうなるのだろうか」等々と不安に苛まれ先が見えなくなる場合があります。

こういう時こそ家族には「いやしの場」「語り合える場」「学ぶ場」が必要なのです。一人で悩まず同じ悩みを持つ家族と活動し、認知症について学び、介護についての情報交換をし、家族会を「いやしの場」にしていきたいと思います。

連絡先 (社) 認知症の人と家族の会

沖縄県支部 「なごみの会」

北部福祉保健所 電話 0980-52-2734 (儀保)

宮里病院 電話 0980-53-7771 (沼子)

老人性認知症疾患センター 電話 0980-53-7772 (沼子)



## 認知症介護を支えるかけはしの会

代表 名渡山 千枝子

連絡先 中央保健所 TEL 098-854-1005

### 趣 旨

- ①県中央保健所事業を継いで平成15年より自主活動としてスタートした認知症家族会
- ②認知症への理解を深め、よりよい介護のあり方を学ぶと共に互いの経験を通して支え合うことを目的とする。
- ③認知症の人とその家族に対する社会的支援の充実を求めて活動を行う。

### 主な活動内容

定例会 毎月第3木曜日 午後1時～3時、場所 県中央保健所3F  
フリートーキング（ピアカウンセリング）、専門講師を囲む勉強会、施設見学会、認知症介護に関する会員講師の派遣、月報の発行など。

### 体験談

#### ～介護とその支えについて～

（かけはしの会会員）

今年92歳になる母(介護度3)が、アルツハイマーと診断されて13年になります。介護保険のサービスをフルに活用しながら、在宅介護をしています。現在はデイケア、ナイトケア、ショートステイ、訪問リハビリ、福祉用具(車イス)の貸与などのサービスを母の状態変化に合わせて利用しています。

母の介護が始まったとき、これから先どのように様態が変化するのかわからずに戸惑いの毎日でした。介護の情報を探しているときに、「介護者の集い」（現・認知症介護を支えるかけはしの会）に出会いました。会の先輩たちに、「まだまだ介護の入口だから、これからが大変。」と励まされながらのスタートでした。アルツハイマーがどのような病気かわからないときには、主治医から本の紹介を受けたり、会のメンバーからは“頑張り過ぎない介護のコツ”や体験にもとづいたアドバイスを受けました。介護に疲れているときは、友人が「十分頑張っているから、少し手

を抜いたら」と助言してくれるなど、これまでたくさんの人に支えられてきました。

母の徘徊は悩みの種で、同居している姉、兄嫁、私、時々兄達でローテーションを組み、デイケアがない日曜日は母を連れて外出する生活をずっと続けて来ました。それでも元気でデイケアに通えるときはいいのですが、病気になるととても大変です。大腿骨骨折で入院したときは常に目が離せず本当に大変でした。ベッドの上でじっとしているのも難しいけれど、リハビリをするのはもっと困難でした。言葉の意味を理解できない母が2回の大腿骨骨折にも負けずに杖で歩けるのは、寝たきりにしたくない一心で家族が介護をしたこともあると思います。

これまで母の状態に合わせて介護施設を10カ所ほど替えながら利用してきましたが、ここ数年は同じ施設に落ち着いています。ケアマネは家族の話に耳を傾け、母の様子を見てプランを立ててくれます。訪問リハビリを取り入れて5ヶ月、少し足の動きがよくなってきました。最近、母がカゼをこじらせ、初めて訪問診療を利用しました。体力の落ちた母を病院に連れて行くのは難しいと理学療法士に話したら、訪問診療の医師につないでくれたのです。先生は看護師2人とポータブルのレントゲンを撮りながら、まるで病院と同じように診察してくれました。ケアマネと理学療法士も来て吸入器のレンタルの手配をする様子に、家族は「このような医療を家で受けられるのなら、在宅介護でも安心」と心強く思いました。

主治医も訪問診療の先生に連絡を取って情報を交換したいとのことで、連携の取れた環境になれば家族の疲れも吹っ飛んで、認知症の在宅介護も少しはやり易くなると実感しました。

## ～義母の介護を終えて～

(かけはしの会OB会員)

義母は83歳の頃私達家族と一緒に暮らすようになりましたが、既にご飯を食べたことを忘れ日付や曜日、自分の居る場所もわからないほどアルツハイマー性の認知症状が進んでいました。長く白内障を患い、家の中も手探りでそろそろ歩き昼間は一人で過ごすことが多かったようです。それを騙しだまし手術し視力が回復したことは認知症の進行を遅らせることになったかと思います。何か楽しみながらできることはないかと、若い頃得意だった縫い物や編み物など試してみましたが続きませんでした。そのうち、新聞やテレビに出てくる文字を声を出して読むことに気づき、



絵本や図鑑を読む（見る）ようになりました。さらに、ひらがなが一つずつ書いてあるパーツを並べて言葉を作る遊びに熱中するようになりました。「あいうえお」の五十音や「いろはにほへと」、夫や子ども達の名前を並べたり、同じ文字を集めてみたり自分で色々考えてかなり長い時間集中し、夕方の帰宅願望が出る時間を乗り越えていました。

年と共にアルツハイマーの他に慢性腎不全、気管支拡張症、慢性心不全、痔など体のあちこちに病気を抱えるようになり、亡くなる一年前誤嚥性肺炎を患った後、胃ろうを付けてからは、小規模多機能施設でデイサービスと泊まりを利用しながら訪問診療、訪問看護、訪問リハビリ（理学療法士、言語聴覚士）、訪問歯科とたくさんの介護サービスを受けました。初めは家に来てもらうことに抵抗がありましたが、困った時に相談し助けてもらえ、一人で介護しているのではないという安心感がもてるようになりました。このたくさんのサービスを繋ぐ役目をしたのが一冊の連絡帳で、義母の体調に関する全てを皆で書き込み、情報を共有していくようにしました。自分の体調をうまく伝えることができない認知症の人の介護には全体的な細かい情報が必要だと思います。

義母は気丈な人で気に入らなければ暴言暴力が出、その後「ありがとうね」と言う、そのギャップの大きさにどうしたら義母を好きになれるのかと長い間苦しみました。一人の理学療法士がそんな義母をそのまま受け入れているのを目の当たりにして、私の中で何かが変わった気がしました。嫌なことには抵抗し感謝の気持ちはきちんと伝えるそんな義母なんだと受け入れることができるようになって、気持ちが随分楽になりました。

義母は介護を始めて十年目に急逝しました。介護の初めの頃から参加した「介護者の集い」（現かけはしの会）のメンバーに、そして義母の介護に携わって下さった多くの方々に支えられて、介護を続けることができたことをしみじみ思い起します。



## あとがきにかえて

65歳以上の高齢者の約10人に1人が認知症を有しているといわれています。親戚や友人、職場の同僚など、身近に認知症の人や介護しているご家族がおられることでしょう。一方で認知症の症状や介護の具体的な内容は、認知症ケアに関わっていない人には想像できない部分があります。認知症の介護に取り組んでいるご家族や介護関係者でも、ご自身の介護がこれでよいのだろうか和日々悩まれていることでしょう。

認知症の病状は初期から重度までさまざまです。認知症がどんなに重度になっても、感情面は保たれており、認知症の人の心を大切にされた介護を行うことが重要です。

認知症の人の心を大切にす和介護とはどのようなもので、認知症対応型サービスではどのような介護の取り組みを日々、実践しているのか。この事例集は、認知症対応型サービスについて理解を深め、認知症の介護の具体的な取り組み例として参考にし、日常の介護に活用していただければと思和選定しました。

また現在、認知症の介護に直接関わっていない方々には、認知症やその介護について理解を深め、認知症の問題をご自身やご家族に起きるかもしれない課題として考える機会になればと思和います。

認知症対応型サービスの体制が少しずつ整備され、認知症の人とご家族を支援する体制が整いつつあるとはいえ、認知症とともに暮らすこと、認知症という病気を前向きに受け止めて生活し、介護を続けていくことは現実には多くの課題と困難があります。それでも、認知症になってもそれをあるがままに受け入れて認知症とともに地域で自分らしく暮らすことができる社会の実現を願和事例集のま和めの言葉と致します。

平成21年3月

沖縄県認知症施策推進検討委員会  
委員長 城 間 清 剛



## ●事例提供に協力してくれた事業所●

(小規模多機能型居宅介護事業所)

小規模多機能型ホーム若狭

小規模多機能型居宅介護事業所花日和

長寿庵小規模多機能型居宅介護事業所

小規模多機能型居宅介護事業所和みの里

小規模多機能型施設城岳

小規模多機能型居宅介護事業所きゅ〜ぬふから舎

小規模多機能型居宅介護おきなわ長寿苑

デイサービス識名小規模多機能型施設

(認知症対応型通所介護事業所)

デイサービスマチナト美ら園

デイサービスいずみの家

デイサービスセンターすみれ

大名デイサービスセンター長田

デイサービス石嶺

認知症対応型ライプリーハウス

デイサービスしんかい

(認知症対応型共同生活介護事業所)

グループホームマチナトくくる

グループホームかるすと

グループホーム月桃

グループホーム光風の家

まがい友遊苑

グループホームやすらぎの家

グループホーム若狭の家

グループホーム東山

グループホーム沖縄一条園

グループホームみなみ

グループホーム寿

グループホームあさぎりの里

グループホームがじまる荘

グループホーム美ら里さしき

グループホームイジュの花

グループホームていだの家

グループホーム愛誠園

グループホームしらゆり

(順不同)

## ●編 集●

沖縄県認知症施策推進検討委員会 (沖縄県認知症地域支援体制構築推進会議)

委員名

城 間 清 剛 (城間クリニック院長 認知症サポート医)

安富祖 朝 正 (沖縄県認知症の人と家族の会「なごみの会」代表)

涌 波 淳 子 (北中城若松病院院長 認知症サポート医)

大久保 千賀子 (沖縄県認知症介護指導者会会長)

名渡山 千枝子 (認知症介護を支えるかけはしの会代表)

山 城 康 之 (浦添市福祉保健部地域支援課 社会福祉士)

## ●発 行●

沖縄県福祉保健部高齢者福祉介護課



---

(平成20年度介護保険事業費補助金 認知症地域支援体制構築等推進事業)

## 認知症とともに

－地域のなかで 自分らしく－

沖縄県認知症対応型サービス取組事例集

平成21年3月

発行 沖縄県福祉保健部 高齢者福祉介護課  
〒900-8570 沖縄県那覇市泉崎1-2-2  
TEL 098-866-2214  
FAX 098-862-6325

---

この事例集は、県のホームページ（下記のアドレス）で見ることができます。  
<http://www3.pref.okinawa.lg.jp/site/view/contview.jsp?cateid=81&id=17258&page=1>

