

9月21日は 世界アルツハイマーデー

くわしくは 高齢福祉課 地域包括支援センター ☎0288-21-2137

「世界アルツハイマーデー」は、認知症への正しい理解が進むことを目的に、国際アルツハイマー病協会（ADI）と世界保健機関（WHO）が、共同で1994年に制定したものです。

また、9月は「アルツハイマー月間」と定められ、世界各国で認知症に関する普及啓発や、本人や家族に対する支援など、さまざまな取り組みが行われています。

超高齢者社会といわれる現在、認知症患者数も年々増加しており、85歳以上では4人に1人が何らかの認知症の症状があるといわれています。認知症は特別な病気ではなく、誰もがなりうるものです。

市は、認知症になっても周囲や地域の理解と協力のもと、本人が希望を持って前を向き、自分の能力を生かしていくことで、住み慣れた地域の中で尊厳が守られ、自分らしく暮らし続けることができる地域社会を目指しています。

今回は、「アルツハイマー月間」に合わせて行われる催しなど、認知症に関するお知らせと、「にっこう認知症・若年性認知症家族の会」の福田さんへのインタビューを紹介します。

認知症に関するお知らせ

1 図書館に認知症コーナー開設

9月のアルツハイマー月間に合わせて、今市・日光・藤原図書館で認知症のコーナーを設置します。
認知症に関する書籍を紹介しているほか、認知症に関するパンフレットなども設置していますので、ぜひお立ち寄りください。



認知症に関する書籍などを集めた
認知症コーナー

2 家族介護教室を開催します！

10月28日（金）に家族介護者教室を予定しています。認知症看護認定看護師からケアの基本やコミュニケーションの取り方などを学べます。
どなたでも参加可能ですので、ぜひご参加ください。詳しくは、広報にっこう10月号でお知らせします。



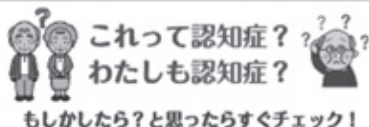
家族介護教室の受講イメージ

3 最近、物忘れが気になる方へ

パソコンやスマートフォンを利用して、自分で簡単に認知機能の確認ができる「日光市認知症ケアサイト」があります。

認知症には早期発見・早期治療が有効です。「もしかしたら？」と思ったら、気軽に活用してください。

認知症ケアサイト



◀日光市
認知症ケアサイト
QRコード

「につこう認知症・若年性認知症家族の会」は平成22年に発足し、認知症の人や家族同士が交流を図ることを目的に、現在、30人程度の会員で活動しています。

今回は、認知症の奥さんの介護を行っている、会員の福田さんにお話をうかがいました。

妻が認知症と診断されるまで

今から12年前、妻が55歳の時、当時は妻と同じ職場で働いていたのですが、それまで当たり前にできていたことができなくなったり、言われたことを忘れたりして、仕事のミスが目立つようになりました。何かおかしいとは感じていましたが、そうしているうちに一人で出かけて道に迷い、家に帰って来ることができなくなるなどの症状が目立つてきました。周りからも「病院に行った方がいい」と勧められ、受診した病院でアルツハイマー病と診断を受けました。

家族の会との出会い

介護を始めて1年ほどたったある日、妻の介護保険を申請するために市役所の窓口に行った際に、「家族の会」の存在を教えてくださいました。どんな会かもよく知らずに参加しましたが、初めて参加した私たちを、家族の会の皆さんがとても温かく迎えてくれました。家族の会に参加していく中で、

につこう認知症・若年性認知症家族の会 Interview

ふくだ きしまさ
会員 福田 喜志正さん(68歳)

自宅での介護を続けられているのは
家族の会と出会えたから



奥さんに優しく話しかける福田さん

私の気持ちに共感してもらえたことや、皆さんの体験談を聞いたことが、私にとつてとても大きな力となりました。介護についての悩みを打ち明けると「うちもそうだった」「わかるよ」と言ってもらえて、胸につかえていたものが、すーっと消えたのを覚えています。

また、それまでは妻が認知症とわかっていても、心のどこかで「言えばわかるはず」と思って介護をしていました。しかし、いくら言っても妻にはわかってもらえず、それが苛立ちの原因になっていました。そのとき、家族の会の方に「病気なんだからしょうがない」と自分に言い聞かせて介護をしている」という話を聞き、その通りだなと思いました。私もそれ以来、自分に「しょうがない」と言い聞かせて介護をするようにしました。すると妻に対して苛立つこともなくなり、笑顔で接することができるようになりました。

私にとって家族の会はなくてはならない存在です。きつと家族の会に出会っていなかったら、自宅で介護を続けることはできなかったと思っています。

介護で大切にしていること

私が妻に対してニコニコと接すれば、妻も表情がにこやかになりますし、イライラして接すれば、妻も表情が曇ります。妻は今では話をしたり、私の話を理解したりするのは難

しくなっていますが、気持ちは通じていると思っています。

「笑顔で接すること」が何よりも大事だと思っています。

インタビューを終えて

インタビューの中で福田さんは、「認知症になっても自宅で生活を続けるといことは当たり前前の選択だった」と語ってくれました。奥さんの口元に水を差し出す福田さんの表情がとても優しく、それと同時に奥さんも穏やかな表情をしていたのが印象的でした。

今回、介護の悩みを共感してもらったり、経験者の体験談を聞いたることができる家族の会が、介護者家族にとつてとても大きな存在であることを改めて感じました。地域で同じような悩みを抱えている方に、家族の会の存在を知ってもらえればと思います。

につこう認知症・ 若年性認知症の家族の会

認知症の当事者とその家族が集い、活動しています。

集い…毎月第3月曜日午前10時～
正午(市民活動支援センター)

相談日…毎月第2月曜日午前10時～
正午(ほっとウエーブ(今市787))

※祝日の場合は休み