

巻頭言 木舟雅子	1
若年認知症専門員の活動報告	2
フォローアップ研修 勝野とわ子	3
研修の案内・総会の報告 他	4

母の介護散文

木舟 雅子

今回は、2008年ごろから2024年に亡くなった96歳の認知症の母の介護を通して感じ考えたことを徒然に書かせていただきます。高齢なので若年認知症の方と違い本人も家族も病気を受け入れやすかったと思います。いろいろありましたが週末は公園でランチをしたりと楽しい思い出となりました。

1. 入浴について

『介護の場面では、入浴は身体の清潔を保つだけでなく、気分転換や心身のリラックスにも繋がる大切な支援の一つである。特に高齢者や身体機能が低下している人にとっては、お風呂の支援が安全に行われるかどうか、生活の質に大きく影響する・・・』

入浴の支援は、単なる身体介助ではなく、利用者の尊厳を守りながら安心して生活していくための重要な介護実践である』これはAIが「介護の話」、「風呂の支援」について書いたものです。お風呂が好きで毎晩入浴していた母は、自宅でお風呂に介護椅子を使ったりしても手間がかかり本人の抵抗も出てくるので、デイサービスの入浴ではなく、自宅で浴槽に家庭用の昇降機をつけ洗身はたまにしか行わず、お風呂に浸かって歌うだけの時もありましたが、基本毎夜入浴していました。

尚、亡くなった時昇降機があったので家で湯灌が出来たのはとても満足でした。

2. トイレについて

朝、水の流れる音で起きると部屋が水浸しになっていた時がありました。便器にパッドを流して流れなくなったのに困りレバーを押し続けていました。幸いパッドが見えたので取り除き 断捨離出来なかったタオルで吸収させてタオルは捨てられました。また調べると詰まったトイレは1万円前後で治せるというのを知り、今後のパッド使用に安心感を持ちました。だんだん難しくなるトイレ事情はユーチューブを見て先輩たちの対応が非常に役に立ちました。ベッドの下には尿漏れシートと更に大型犬用や尿取りマットはソファカバーの下にも敷きました。

3. 食事と水分摂取等

最後まで食事を取れていたのは助かりましたが、断固拒否の時も多く点滴をお願いしたこともありました。子供ではないけれど、最後の食事の写真として、1センチ角のウナギの食事とか、最後の一人外出とか最後シリーズで結構記念写真を撮りました。



4. 楽しみ

90歳からピアノでチューリップと日の丸を毎日2〜30分弾いて歌いました。街角ピアノデビューも行い録画しました。最後の方は、本人はまだ弾けるか確認する様で必至だった様でした。

有料ホームのショートステイをする代わりに二人で船に乗ったり、近くのホテルに宿泊したり、車椅子から降り困った時にはスタッフに手伝ってもらえ、食事美味しく家より楽でした。

最後までコンサートに行ったり、落語をきいて楽しそうに適切に笑っていたのは驚きでした。

5. その他

勝手に出ることもあり、開けられない様に鍵を付けたり、アップルウォッチで居場所を特定したり、ペンダントに名前と連絡先を彫り連絡を可能にしたのは心強かったです。

デイサービスは週5日利用して、訪問看護・訪問診療をいれました。最後はこんな力がどうして出るのかと思うほど抵抗して、行けない時も多々ありました。私も怒るときは怒り、自分の手を傷めないよう布団をなぐり、近所にも聞こえていたと思いますが、近所の人は優しくかったです。

落ち込んだ時は自分のためでなく私のために生きてと言いつけました。母を通して楽しく生きることを学んだ気がしています。

「若年認知症専門員」の活動報告



若年認知症専門員 14 期生
齊藤 弘美さんと愛犬

私が「若年認知症専門員」を知ったのは、確か9年前に新潟で行われた認知症ケア学会です。友人に誘ってもらい参加した懇親会で宮永先生や専門員の皆さんとお話をする機会を得、お酒を酌み交わし、楽しい時間を過ごさせていただきました。あれから数年の時が経ち、沖縄県石垣市で「認知症地域支援推進員」として活動していた時、ひとりの若年認知症の当事者との出会いがあり、そのことが「若年認知症専門員」を受講しよう、と決意する大きなきっかけになりました。彼女は元同僚で友人でもあり、お互いに愛犬とともに暮らす「犬友」でもあります。久々にランチをした彼女は屈託のない笑顔で「私、アルツハイマー型認知症になっちゃって。若年性だって。」と私に話してくれました。衝撃でした。彼女と彼女のご家族のために、自分に何ができるのか…模索する日々が始まりました。徐々に症状が進行していく彼女が「安心して過ごせる居場所」を作りたい。そんな想いを、仲間たちと一緒に形にしたのが「ひこぜんカフェ」です。ご自身も認知症の旦那様を介護しながら、自宅で彼女と過ごせるカフェを始めることを提案してくれた素敵なオーナーと、同じ想いを持つ仲間数人で、昨年4月にこじんまりとした認知症カフェを立ち上げ、月に1回のペースで集っています。もちろん、彼女と私の愛犬たちもメンバーとして毎回参加。彼女がもともと得意だった料理、お菓子作り、大好きな自然散策など活動内容は様々ですが、ただただ一緒にお弁当を食べてコーヒーを飲んで過ごす時間も、私たちにとってとても大切な時間になっています。今後は、この「ひこぜんカフェ」を続けていくこと、そして、ご家族が日々の想いを「ゆるっと、ほっと、分かち合える」ご家族のつどいを立ち上げて運営していくことを目標に、専門員としての活動を南国石垣島で続けていきたいと思っています。皆さん宜しく願いいたします。

2026 年 7 月 11 日 公開講座「認知症の終末期に備えて」

2026 年度の公開講座は、7 月 11 日（土）10：00～12：00 オンラインにて開催しました。

講師に石黒秀喜氏をお招きして「認知症の終末期に備えて」を講演していただきました。石黒秀喜氏は、厚生労働省の介護保険制度等の運営を担当、退職後は一社）長寿社会開発センターにて地域包括支援センター職員研修に携わり、義母の認知症十数年の歩み、延命医療と義父の癌緩和病棟死に接したことから、ご自分の「老いと健康寿命&終活」をどうするか等、老い支度を考えるようになる。老いると誰でも認知症になることを前提にご自分の体験談を交えた講義で大変分かりやすい内容となりました。

認知症になった義母の過ごし方の中で、周囲の焦りに対して、本人がどのように過ごしたいかを見極めることが大切だが、本人の本音を聞き出すことは難しく、介護者が何を考えるべきか、決めるのは難しい。そこから、生前準備のためにノートが生まれてきたのだと思います。貴重な経験と温かい眼差しの中から多くの学びえた研修となりました。

参加者からは、経験者の方から具体的なお話を聴くことができ、貴重な機会でした。実際には理想通りいかないことも少なくない、ということをご経験から話していただいたので説得力がありました。家族の中に理解がある人とそうでない人がいる場合の調整はとても大変だと思いました。

石黒先生のお話の結論として、事前指示書、ACP、SD M、などを普及させるためには、まず関係者が「自分事」として考える慣習をもつことが大事だと思いました。等の感想がありました。

認知症があってもなくても、終末期は誰でも自分事ととらえる必要性を感じた講座となりました。

2026 年 若年認知症専門員フォローアップ研修会報告

勝野 とわ子

今年度の若年認知症専門員フォローアップ研修会が 2026 年 7 月 11 日 13:30~16:00 まで ZOOM で開催されました。専門員の 3 期生から 15 期生まで 8 名が参加予定でしたが、残念ながら 1 名は、折からの台風の影響で通信網が遮断され参加できなくなるというハプニングもありました。研修会は、2 部構成で 1 部は参加者の近況報告および情報・意見の交換、2 部は「若年性認知症の診断と治療の現状」というトピックで、宮永和夫理事長の「医療における新しい患者観」、厚東知成理事による「抗アミロイドβ抗体薬」についての講義でした。参加者の近況では、それぞれの自己紹介を含めた活動内容と現在直面している困難なことなどが話され、活発な意見交換がなされました。参加者が勤務先の仕事として、あるいは NPO やボランティアとして若年認知症者と介護家族に関わる活動を積極的に、そして地道に継続していることが報告されました。活動内容としては、現在重要性が強調されている「伴走型支援」の実践報告や、認知症者や家族と関わる人々が「立場を超えてともにいるスペース」づくりなど新しい活動を創造しつつあることの報告があり、お互いに刺激を受けつつ励まされる内容でした。また、困難な状況として、家族の希望と本人の力や希望との差による就労支援の難しさや母親の認知症を受け止めきれない家族支援の難しさなどが共有されると共に、より現実的な介入方策を考える方向性も示されました。さらに、宮永理事長の「医療における新しい患者観」の中で、認知症者を治療される対象から「人生を生き続ける主体」として尊厳を保ち共に生きる人間として認識する重要性が示されたことは意義深いものでした。

このフォローアップ研修会は 1 年に 1 度、同じ志をもった専門員同士の横のつながりやサポートセンタースタッフとのつながりを広げる機会となります。是非リラックスしてお互いを知り合いましょう！来年度も専門員の皆様の積極的な参加をお待ちしています。

<参加者のコメント>

ざっくばらんに近況報告や意見交換ができたことが良かったです。厚東先生のお話、宮永先生のお話のどちらでも、新しい知見を得ることができました。また、先生方の、患者さんたちに対する温かい姿勢が感じられる内容でした。午前中の講演もとても良かったので、全員が聴いたわけではありませんが、それに基づいたディスカッションの時間がもっとあったのも良かったかとは思いますが

専門員研修修了者の近況報告は興味深かった。開催案内がショートノーティスだったので、余裕をもってご案内いただき、事前課題なども前もって知らせていただければよかったです。例：現在の仕事で抱えている課題、困難ケースの紹介等

とても濃い内容で良かったです。定期的に参加することで、知識が深められるのでこれからも宜しくお願いします

今後の活動に参考になるアドバイス等をいただきありがとうございました。様々な気づきがあり、とても勉強になりました

2026年度「事例でまなぶ若年認知症」

- 第1回目 9月5日(土) 14:00～15:30
テーマ「夕暮れ症候群の対応」宮永和夫
- 第2回目 12月5日(土) 14:00～15:30
テーマ「若年認知症への支援と課題」山田多津子
- 第3回目 2027年2月6日(土) 14:00～15:30
テーマ 認知症の人の「食べない」を探る

参加費：一般 1回参加 3,000円 全3回(一括申込) 7,500円
会員・若年認知症専門員 1回参加 2,000円
全3回(一括申込) 5,000円

第17回全国若年認知症フォーラム in 江戸川のご案内

日時：2027年3月7日(日)

会場：江戸川区タワーホール船堀



第20回通常総会 開催報告

2026年度第20回通常総会は、昨年に引き続き、オンライン開催となりました。正会員87名のうち、出席12名、委任状46名 合計58名(必要数 44名以上)となり総会は成立し、第1号議案から第4号議まで原案通り可決されました。冒頭に理事長より、当法人の総会も20回目となり、認知症の現状を考えるとまだまだ取り組まなければいけないことがたくさんあると感じている。いろいろ課題もあるが新たな気持ちで今後もこの活動を続けていきたい。皆様のご協力に感謝するとともに今後ともご協力を宜しく願います。との挨拶がありました。

また、早々の年会費のお振込み、多くの方からのご寄附にも心より感謝申し上げます。今後ともご理解、ご協力の程を宜しく願い申し上げます。

【編集後記】

6月は雨が多く比較的涼しい日が続きました。梅雨明けと共に猛暑の日々が続いております。熱中症の話題も多くなり介護者を抱える方の苦労がしのべれます。介護される方も、介護する方も栄養や水分を十分に摂取して、この暑い夏を無事に乗り切れますように祈ります。皆さまもご自愛ください！

特定非営利活動法人若年認知症サポートセンター 事務局

〒160-0022 東京都新宿区新宿 1-9-4 中公ビル御苑グリーンハイツ 605号

TEL: 03-5919-4186 FAX: 03-6380-5100

メール: info@jn-support.com ホームページ URL: <http://jn-support.com/>

第27号 2026年7月20日発行【発行責任者】宮永 和夫 【編集責任者】遠藤 百合子