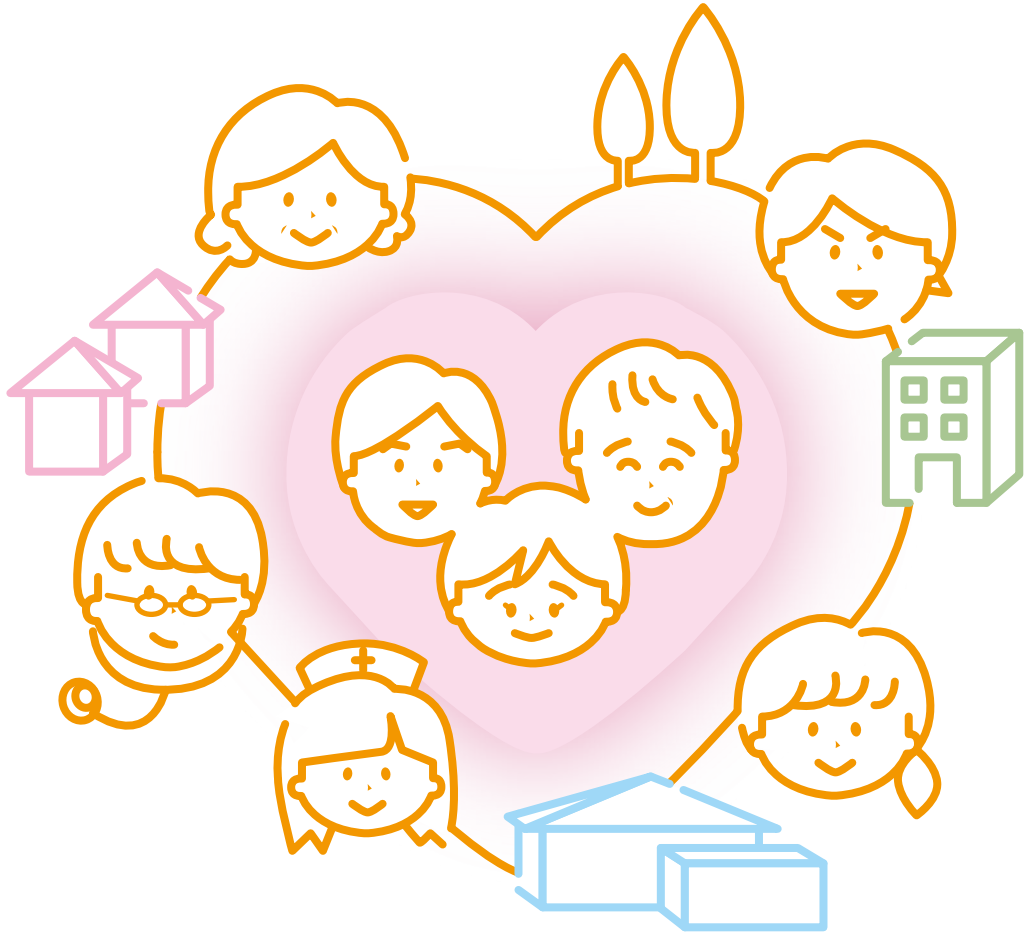


特集

妻が認知症になった日から

―夫が支えた10年9カ月―



「若年性認知症」

今回の特集では若年性認知症を患った妻の厚子さんをおととし9月に亡くした石井秀夫さん(67歳)から当時の気持ちや介護についてお話を伺いました。

「若年性認知症」は、18〜65歳で発症する認知症の総称で、脳血管障害やアルツハイマー病などにより、もの忘れや言語障害などの症状が現れます。厚生労働省によると患者数は全国で推計約3万8000人とされ、働き盛りの若年者の認知症は本人はもちろんのこと家族にも大きな影響を与えます。

若年性認知症と診断されて

石井秀夫さんの妻、厚子さんが最初に専門医を受診したのは、平成16年1月でした。「奥様に認知症の症状がみられるので専門医師の検査を受けてはどうか」と厚子さんが勤める職場から石井さんは勧められたそうです。

石井さんは「息子に聞いたら、『あれ、お父さん気付かんかったん？』って言われて驚きましたね。勤めから帰宅して、いつもならパッとご飯が出来ているのに、なんとなく出来てくるのが遅いと家族は感じていたようです。私は仕事で帰りが遅いもんだから、そんな妻の変化に全く気付くことができませんでした」と当時を振り返ります。

病院で受診し、先生から若年性認知症と告知された帰りの車中で「厚子はずっと泣いていました。私もまさか自分の妻が認知症になるなんて全く思ってもいませんでしたからね。私自身もなかなか現状を受け入れることが出来なくて、今の厚子が本人らしくない状態に変わっていくのかなあ。弱ったなあ。これからどうすりゃいいのさ」と不安な気持ちを抱えていたそうです。



石井秀夫さん

戸惑いと怒涛の日々

「若年性認知症になってしまった今、なるようにしかならない。最期まで2人で楽しく暮らそう」と思い直した石井さんを待っていたのは、進行の早い若年性認知症の厚子さんとの目まぐるしい毎日でした。厚子さんは介護サービスを利用し、石井さんは平成21年2月

の定年まで仕事を続けました。同年4月、厚子さんは朝に下りられた階段を昼には上がることが出来なくなり、そのうち玄関や浴槽などの段差が下りられなくなっ ていきます。「少し歩いたり外出した方がいいと聞いて連れ出そうとするけど、外の音に脅えたり段差を怖がるようになりました。二人で一緒に買い物に行って、レジの間待つように言っても、ふらーっとどこかに行っちゃって、目を離せられなくなって、自分も連れて行くのが怖くなっていましたね。」

料理や洗濯などの家事は厚子さん任せだった石井さんは、慣れない家事もしなければならなくなりました。「残念ながら家庭の大黒柱の妻が倒れるとインスタントの食事が多くなりました。女性用の洋服を買うにも苦心しましたね。妻もだんだんと状態が悪くなってベッドで寝ていることが多くなってきました。」

そんな時「妻はお日様の匂いが好きだったのを思い出しました。天気の良い日は、庭先に洗濯物や布団を干していました。寝たきりだから、よりお日様の匂いを感じるんじゃないかなと思ってね。そうすると心なしか妻が嬉しそうな顔をするような気がしたんですね。」

支えとなった力

あまり反応を示さなくなってきた厚子さんを大事に介護していた石井さん。最期まで自分が見られるのか、長い間悩んだと言います。「とにかく分からないこと、初めてのことが多くて戸惑いました。変化に対応していくのが精いっぱい」と石井さんは話します。



厚子さんは洗濯物のお日様の匂いが好きでした



妻の厚子さん

活動レポート

黒部を思う募金が集まりました
赤い羽根の一斉
街頭募金活動を行いました

10月1日(土)5日(水)に黒部市内で街頭募金活動を行いました。募金をいただいた皆さん、また活動場所を提供していただいた店舗の皆さんのおかげで多くの募金が集まりました。ありがとうございました。
また、9月24日(土)25日(日)黒部市総合体育センターで開催された「第61回くろべフェア2016」でも赤い羽根共同募金のブースを設け、助成団体が募金の協力を呼びかけました。黒部で集まった募金の70%は、黒部を良くしようとがんばっている団体へ助成され、残りは市町村を越えた広域での活動や災害時の備えに使われます。




募金額ご報告

221,733円

9月24・25日 くろべフェア
50,268円

10月1日・5日 街頭募金
171,465円



赤い羽根共同募金

多額の募金ありがとうございました

「そんなとき支えとなったのが、妻の元同僚の方のアドバイスでした。男の私では気付かない女性ならではの助言が有り難かったです。また、ケアマネジャーさんは、親身になって悩みや不安をたくさん聞いてくれて、介護に必要な知識なども丁寧に教えてもらい頼りにしていました。約束の時間以外にも『様子はいかがですか?』と家に寄ったり気にかけてくれて、ケアマネジャーさんの顔を見るだけでも助かりましたね。感謝しきれないくらいです」。



周りの方々に感謝しています

経験を通じて

石井さんは「今の時代、認知症という病気自体はかなり認識が高まってきましたが、当時はまだそれほど知られていなかったように思います」と言います。
「自分や家族が実際に当事者となると本当に戸惑いました。最初は、恥ずかしさやプライドがありました。けれど、大切なのは支援に関わってくださる方々に、ありのままをぶつけて現状を正直に話すことだと思えます。そうする中で、お互いに信頼関係が出来て、相互理解するようになります。介護していくためには、家族の理解や協力、お金も含めて考えていかなければなりませんし、これは避けて通れないことです」。



大変なことだからこそ支え合っていかなければいけません

「当時は介護で余裕が無く、ついでに独りよがりにおちいりがちでしたから、介護する者同士、支える家族同士が悩みや相談を聞いてくれたり、話せる場があればいいと思います。やはり自分の気持ちや体が健康でなければ介護は出来ませんからね」と石井さんは語ります。

厚子さんは10年と9カ月、石井さんの心のこもった介護を受けながら、享年61歳でこの世を去りました。お話を伺った最後に「今でもこれが正解だったのか、良かったのか、と自分に問いかけています」と話されたことがとても印象に残りました。
近年、認知症への理解・啓発のために認知症サポーター養成や、支援者の研修会、認知症の方や、ご家族が気軽に集える認知症カフェなど様々な取り組みが行われていきます。家族の日常生活での困りごとや介護の相談などを行う地域包括支援センターが、市内に2か所設置されています。また、今年「富山県若年性認知症相談・支援センター」が富山市に開設されました。ちよっとしたことでも一人で悩まず、まずは専門職に相談してみることが大切です。

写真レポート 2

児童が高齢者の生活を擬似体験しました



9月21日(水)―宇奈月小学校

宇奈月小学校6年生49名は、重りの入ったベストなどを装着して高齢になった時の体の変化を体験したほか、障がい者への理解も深めました。

写真レポート 1

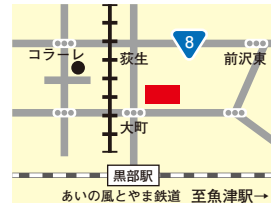
頭と体の体操で健康寿命を延ばします



9月12日(月)―東布施公民館

東布施わかば会では毎月1回60～80代の高齢者が集まり、リハビリ体操やバスハイキングなど介護予防に積極的に取り組んでいます。

黒部市地域包括支援センター
(黒部市役所内)

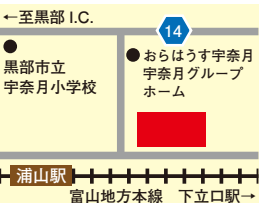


担当地区
生地、石田、村椿、大布施、三日市

電話
0765-54-5002

黒部市三日市1301

黒部市東部地域包括支援センター
(黒部市宇奈月老人福祉センター内)



担当地区
浦山、下立、愛本、内山、音沢、宇奈月温泉、若栗、狹生、前沢、田家、東布施

電話
0765-65-1165

黒部市宇奈月町浦山2111

地域包括支援センターのご案内

市役所内と市宇奈月老人福祉センター内どちらにお越しいただいても、まずはお話を聞きます。

来て見てヤンバイ映画館

開催時間:13:30から 入場無料

11月8日(火)	「おとうと」 出演:吉永 小百合 笑福亭 鶴瓶 場所 三日市公民館
11月15日(火)	「瞼の母」 出演:中村 錦之助 松方 弘樹 場所 黒瀬公民館(前沢)

今月の相談日

民生委員児童委員と心配ごと相談 行政相談員と行政相談	ご予約不要
黒部市福祉センター 11月 8日(火) 13:30~15:30 (金屋464-1)	
黒部市立中央公民館 11月10日(木) 13:30~15:30 (宇奈月町浦山2100-2)	
弁護士と法律相談	予約受付11月1日より
黒部市福祉センター 11月15日(火) 13:30~15:30 ※お一人につき同じ相談内容の場合は3回までとさせていただきます。	
富山県東部生活自立支援センター 生活自立支援相談	予約受付11月1日より
黒部市福祉センター 11月14日(月) 10:00~11:30	

催し物と休館日のご案内

黒部市福祉センター 利用時間/ 8:30~16:30

11月の催し物

5日(土) 藤間流華松会(日舞)	10:30~
6日(日) 日本海歌謡研究会歌と踊りの祭典	10:30~
12日(土) カラオケうた仲間	10:30~
13日(日) カサブランカ愛好会 発表会	10:30~
19日(土) 華の会歌謡ショー	10:30~
26日(土) フラサークルイリマ	10:30~
27日(日) 歌謡パラダイスふれあいショー	10:30~

休館日 毎週月曜日(7日・14日・21日・28日)・4日(金)・24日(木)

12月の催し物

3日(土) さくらカラオケ愛好会	10:30~
4日(日) はまなすカラオケサークル	10:30~
10日(土) カラオケうた仲間	10:30~
11日(日) YKK社友会	10:30~
17日(土) 年越しまつり	8:30~

休館日 毎週月曜日(5日・12日・19日・26日)
24日(土)・30日(金)・31日(土)
年末年始のお休み…12月30日~1月3日まで

今月のクラブ

囲碁・将棋クラブ
金曜日(11日・18日・25日)

元気カラオケクラブ
木曜日(3日・10日・17日)

今月の湯

入浴時間 10:00~16:00

- 11月 1日(火)~ 6日(日) … アルカリ泉の湯
- 11月 8日(火)~13日(日) … 酵素のお風呂
- 11月15日(火)~20日(日) … ココナッツオイルのお風呂
- 11月22日(火)~30日(水) … お花畑のお風呂

誕生日のお祝いに

センターの入浴券はいかがですか?

11枚綴り 3,000円

町内の会合や趣味の集まりに、黒部市福祉センターをご利用ください

イベントpick up!

高齢者の元気づくり事業
ノルディックウォーキングで
ランチに行こう! (第1回 ※全6回の予定)

ポールを持って歩く、誰でも簡単にできるウォーキングです。秋空のもと、おいしいランチを食べに行きませんか?

平成28年11月22日(火) 10:00~14:00

[集合場所] 黒部市福祉センター

[参加費] 800円(食事代のみ)

[持ち物] 内履きズック、外履きズック、飲み物、タオル
ポール(持っておられる方)

[募集人数] 10名程度

[対象年齢] 65歳以上の方

お申し込み・お問い合わせは

黒部市福祉センター受付 TEL.0765-54-1082

ふくし
スマイル
ワーカー

スマイル
Vol.35



特別養護老人ホーム 越之湖
社会福祉士 生活相談員

若島 稔さん(34)

Q.この仕事に就いたきっかけは?

A.高校3年の時、高齢者施設へボランティアに行きました。レクリエーションの手伝いや、利用者の方々とのお話が楽しくて、社会福祉学部へ進学することにしたのです。困っている方や支援が必要な方の手助けができればと考え、社会福祉士の資格を取りました。

Q.どのような仕事ですか?

A.施設への入所や退所に関する相談を受けたり、他の事業所や病院との連絡調整などを行っています。そのほかにも、利用者の方の送迎などもしています。

Q.心掛けていることは?

A.相手の立場に立って考えるように心掛けています。自分の価値観だけではなく、広い視野で柔軟に対応しようと気を付けています。できる限り自立した生活を送っていただけるよう、越之湖では寄り添った介護をしています。

イベントpick up!

みんなで育てよう!
花いっぱいのもちづくり
~カンナロードin前沢~

自然とふれあいながら
ボランティア体験しませんか

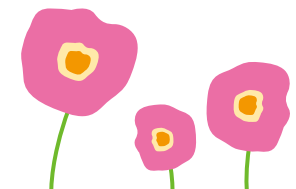
前沢自治振興会及び各種団体、ボランティアグループの皆さんとカンナロードで咲き終わった花の球根を掘り起こし、イモ穴へ貯蔵します。

平成28年11月23日(水・祝日) ※雨天決行
8:30(受付)~11:30(終了)

[集合場所] 前沢公民館

[対象] どなたでも参加できます
(小学生以下は原則保護者同伴)

[持ち物] 軍手、スコップ、タオル
動きやすい服装でお越しください。



参加
無料

お申し込み・お問い合わせは

社会福祉法人黒部市社会福祉協議会
くろべボランティアセンター(担当:杉本)
TEL.0765-54-1082 FAX.0765-52-2797



お知らせ

主婦の方、大歓迎! 登録ホームヘルパー募集

募集①

仕事内容

利用者さん宅を訪問し、家事(掃除・洗濯・調理等)のみの援助を行います。

応募資格

資格は不要です。

募集②

仕事内容

利用者さん宅を訪問し、身体の介助・家事等の援助を行います。

応募資格

介護職員初任者研修(ホームヘルパー2級課程)を修了された方、または介護福祉士の資格保有者

勤務時間

6:00~22:00のうち勤務可能な時間

受付・お問い合わせ

月~金 8:30~17:00
社会福祉法人黒部市社会福祉協議会
在宅福祉課:宮崎 TEL.0765-57-1089



特集 妻が認知症になった日から 一夫が支えた10年9カ月

地域の今を届ける密着レポート／赤い羽根の一斉街頭募金活動を行いました

写真レポート／頭と体の体操で健康寿命を延ばします

連載／ふくしスマイル・ワーカー

etc.

📷 今月の表紙 ススキ——夕焼けに包まれて輝いています

[編集・発行] 社会福祉法人 黒部市社会福祉協議会 平成28年11月1日発行

この広報紙は一部共同募金の助成金により発行されています。

うなづき

[場所] 黒部市宇奈月老人福祉センター

介護予防通所事業 生き生き倶楽部

時間/9:30~15:00

参加無料!

対象/65歳以上の方



日	月	火	水	木	金	土
25	26	1 バス ハイキング	2 バス ハイキング	3 文化の日	4 バス ハイキング	5
6	7	8 健康体操C	9 健康体操B	10 健康体操A	11 レクリ エーション	12
13	14	15 レクリ エーション	16 レクリ エーション	17 レクリ エーション	18 レクリ エーション	19
20	21	22 健康体操A	23 健康体操C	24 勤労感謝 の日	25 健康体操A	26 健康体操B
27	28	29 買い物 ドライブ	30 買い物 ドライブ	12/1 買い物 ドライブ	2 買い物 ドライブ	3

※■は休館日

時間/10:00~
健康体操A・・・石田みどり先生
健康体操B・・・村田あゆみ先生
健康体操C・・・岡崎 明子先生



マッサージで足先の冷えを改善!

朝晩が急に冷えたこの頃…。足先の冷えは、血流を改善すれば自然と解消されます。丁寧に5~10分揉みほぐして血行を促進しましょう!

〈ポイント〉

- ・足の指先を1本ずつほぐします。
- ・足の裏をかかとからつま先に向かって親指で揉みます。
- ・足首を両手でつかみ、雑巾をしぼるイメージで!
- ・足首からふくらはぎ、膝まで両手で押し上げるようにします。

お問い合わせは生き生き倶楽部の
担当:山内まで TEL.(0765)65-1820

福祉・ボランティアに関することは

黒部市社会福祉協議会

<http://www.kurobesw.com/>

●本所 黒部市福祉センター内
〒938-0022 黒部市金屋464-1
TEL.(0765)54-1082(代表) FAX.(0765)52-2797
TEL.(0765)57-1089(ケアセンター・ホームヘルプセンター)
Eメール kurobesw@ma.mrr.jp

●宇奈月支所(東部包括) 黒部市宇奈月老人福祉センター内
〒938-0862 黒部市宇奈月町浦山2111
TEL.(0765)65-1165 FAX.(0765)65-9533
Eメール tobu-houkatsu@kurobesw.jp

くろべ

[場所] 黒部市福祉センター

介護予防のための 元気はつらつ体操教室

時間/10:00~11:00

参加費/300円(入館料のみ)

対象/65歳以上の方



日	月	火	水	木	金	土
25	26	1 体操	2 バス ハイキング	3 文化の日	4	5
6	7	8 バス ハイキング	9	10 バス ハイキング	11 バス ハイキング	12
13	14	15 ストレッチ	16 ストレッチ	17 ストレッチ	18 ストレッチ	19
20	21	22	23 勤労感謝 の日	24	25 健康体操	26
27	28	29 健康体操	30 健康体操	12/1 アロマ ・ヨガ	2 体操	3

※■は休館日

時間/10:00~
ストレッチ・・・仁科 在重先生
健康体操・・・樋口 瞬先生
アロマ・ヨガ・・・村田あゆみ先生
体操・・・小森亜希子先生

※バスハイキング当日に、初めて来られた方の参加はお断りしています。

編集後記

今の特集では「私の経験が何かの役に立つなら」と取材に応じてくださった石井さんから、聞く機会の少ないご家族の介護のお話を伺いました。インタビュー記事を読まれて介護中の方も介護に関わったことがない方も何かを感じていただけたらと思います。

編集 中野



[黒部市の人口] 41,830人 [65歳以上の人口] 12,511人 高齢化率 29.9%
H28.9.30 現在