

認知症介護の悩みや不安を、みんなで分かち合いませんか。都内には、認知症について語り合う場所が各地にあります。

認知症の家族の介護 悩みや不安語り合う

東急線中目黒駅前のビルの けのこは、毎月第1、第3金
集會室。認知症の家族会「た 曜日」の午前、交流会を開いて



活動15年の「ヒントもらい気が楽に」 目黒の家族会

いる。今春で丸15年を迎えた。認知症の患者本人と家族が参加でき、約50人が会員登録（年会費3千円）している。交流会は2時間で、患者本人はボランティアによる介助を受けながら、音楽などを楽しむ。家族はその間、別室で介護の悩みや不安を打ち明ける。家族だけの参加もでき、下見や見学も可能だ。目黒区の保健師も、活動を手伝う。世話人の竹内弘道さん(69)も、介護の経験者だ。13年前、同居していた母親のアルツハイマー病の症状がひどくなり、夜中に「家に帰る」と言い出すようになった。竹内さんは「終電がなくなったから帰れないよ」などと言いつつ、母親をなだめていた。

そんな時、区の保健師から「たけのこ」を紹介された。悩みを打ち明けると、介護の経験者からこう言われた。「帰りたいと言ったら、一緒に外に出てあげれば良い。外に出れば、落ち着くから」。介護の体験者ならではの助言だった。竹内さんは「ちよっとしたヒントをもらっことで、気が楽になった」と振り返る。

10年前からは6月の日曜日に年1回、区役所で「たけのこ広場」という催しを無料で開いている。昨年は横浜や水戸など、都外からの参加者も

いたという。今年は2日の午後後に開催し、専門医の講演や交流会を企画している。認知症に詳しい宮永和夫さん(新潟県南魚沼市立ゆきぎに大和病院院長)らによる個別相談会も、予約制で実施する。

最近「もしも親が認知症になったらどうしよう」という相談も増えた。竹内さんは「一昨年の夏に母親をみとり、区内の自宅を改装。2階に談話サロンを設け、第4土曜日の午後などに開放している。「困っている人に、そっと手をさしのべる場所になれば」と竹内さん。夏には専門医も立ち寄り「認知症カフェ」を開く予定だ。

交流会や催しの問い合わせは、竹内さん(03・3719・5527)へ。(前田大輔)