

認知症特集 > 認知症家族会インタビューVol.2

認知症の対応に強いホーム特集

認知症の方でもご入居可能なホームや、様々な取り組みをしているホームをオアシスナビが厳選いたしました。家族会代表者のインタビューやホームの取材レポートなど認知症に関わる情報も満載です。



認知症家族会 インタビュー

第2回 認知症介護のコツについて

東京の目黒区で認知症家族会の世話人をされ、ご自宅を認知症カフェとして開放されている竹内弘道さんへのインタビュー第二回。今回は、数百の認知症家族を見てこられた竹内さんに、認知症カフェや介護のコツについて伺います。

プロフィール



竹内弘道さん

目黒 認知症家族会「たけのこ」世話人
認知症カフェ「Dカフェ・ラミヨ」主宰

認知症の母親を12年間、自宅で介護。親子2人暮らしの単身者介護で、最も助けられたのは「認知症家族会たけのこ」の存在だった。現在は、その世話人役をするかたわら、97歳の母を見送り1人になったのを機に、自宅の2階を地域に開放。月に2回認知症カフェ「Dカフェ・ラミヨ」を開催している。

Q 認知症カフェ「Dカフェ・ラミヨ」について教えてください。

A 家族会は認知症の方と家族が中心となりますが、「Dカフェ・ラミヨ」は、認知症の方や家族に加えて、地域住民、ヘルパー、ケアマネなどの介護職、その他興味を持つ人なら誰でも参加できる場です。DカフェのDは、認知症を表す英語「Dementia」の頭文字で、「誰でもOK」の「D」なんです。私の自宅の2Fで、月に2回開催しているので、近所の家にコーヒーを飲みながらおしゃべりしに来た、と軽い気持ちで参加して欲しいと思っています。認知症を自身の問題として考える人が増えれば、認知症の人が地域で暮らし続けられます。是非多くの人に気軽に参加していただきたいですね。



取材に伺った日も、介護者、医師、看護師、ケアマネ、ヘルパーなど15名が参加していました。

テーマを設けたり、医師をゲストに招くこともありますが、毎回15名程度の方が参加します。それぞれの参加者がここで情報を得て、日々の介護に活かしたり、仕事に活かしたり、ボランティアをしたり、良い刺激を与え合う場になっていると思います。

家族会同様、認知症の方本人も家族と一緒に参加します。いざ参加すると、家にいるときと異なるしっかりした表情やウィットに飛んだ受け答えをしたりして、連れてきた介護者が驚くことも。参加費300円で3時間程度という予定なのですが、おしゃべりが盛り上がってそのまま時間を延長することもしばしばですね。



Dカフェに参加される松沢病院 認知症疾患医療センター長の新里和弘医師。



認知症は、病院に診察に連れて行くのが大変だと聞きますが、何かヒントは？



認知症は早期発見、早期受診が大切だと言われます。早期発見できれば、早く介護の環境も整えられますし、早めに薬を飲むことで進行を遅らせることもできます。ですが、実際には、早期の人ほど受診を嫌がります。自分は問題ない！という思いもありますし、逆に、万が一そうだったら・・・という恐怖感も持っているためです。

認知症の懸念のある方を病院やクリニックに連れて行く際には、以下のような方法もおすすめです。

- 「高齢診療科」、「老人科」、「もの忘れ外来」など、あからさまに認知症を意識させない病院・科目に連れて行く。
- 自分の調子が悪いので病院に行くが付き添って欲しい、と病院へ連れ出す。せっかくだからついでに見てもらおう、と認知症に対応する科目へ誘導し、受診する。
- 精神科ではなく、まず内科を受診。診察の中で先生から「精神科で、きちんとした検査を受けましょう」と言ってもらおう。（※事前に内科の先生には、本人が精神科を嫌がることや、先生から言ってほしいという要望を伝えておくこと。）
- どうしても病院に行くのを嫌がるなら、認知症に詳しいまちのクリニックにかかり、可能なら家まで訪問診療に来てもらう。認知症ケアの指導を受けながら、時機を見て病院のCTやMRIなどの検査・画像診断へ誘導してもらう。
- 訪問診療なども全て拒否する場合は、介護者だけで家族相談窓口のある病院へ行き相談する。（※費用は有料で保険対象外となるのが一般的。家族相談窓口がない病院も多いので、必ず事前に確認しましょう。）

地域の病院やクリニックのリストは、地域包括支援センターにあります。ただ良いクリニックかどうか、などは中立的な立場の地域包括支援センターからは公には教えてもらえません。こんな時こそ、家族会の口コミ情報をフル活用して欲しいと思います。



地域の介護サービスを上手に利用するコツはありますか？



デイサービスやショートステイなどの介護保険サービスの他にも、地域には、家族会や有償のボランティア、サークル、介護セミナーなどさまざまなものがあります。有償ボランティアの主なものは家事・生活サービスですが、通常よりかなり安い価格で庭の手入れや電球交換、ペットの散歩など介護保険で対応できない部分をサポートしてもらえます。

これらの地域情報は、地域包括支援センターに集まっています。相談窓口で保健師さんなどに気軽に要望や相談をして教えてもらうとよいでしょう。

地域包括では、介護保険の手続きなどルール化しているものは黙っていても教えてくれます。ですが、介護保険外のサービスは、こちらから言わない限り、特別説明されないケースが多いでしょう。だったら言わなければ損です。ただし、気を付けてほしいのは、クレームではなく、前向きな要望を言うこと。

保健師さんもケアマネさんも人間です。頼られれば役に立ちたいと思うし、文句を言われるとやる気がそがれます。自分のこと・家族のことを知ってもらい、いい関係性を作ることができれば、自然に自分達に合うサービスを教えてもらえるようになっていきます。



Dカフェにはケアマネや保健師も参加。いろいろなアイデアを教えてください。

Q 老人ホームに入居するとき、気を付けるべきことはありますか？

A まず、契約する際には、「契約書」と「重要事項説明書」をしっかりと読んで欲しいと思います。契約内容をしっかり理解しないまま入居して、こんなはずじゃなかった・・・となるケースが、しばしばあります。特に一般棟と介護棟や、一般フロアと認知症 専門フロアなどが異なる場合、どのような状態になったら移動するのか、移動後はどんな待遇・介護を受けるのかを理解しておくようにしましょう。

また、ホームに入ってからまかせっきりせず、毎日や週に1度など定期的に訪問してほしいと思います。ホームに入って症状が緩和される場合もあれば、逆に、症状が激しくなるケースもあります。あまり頻繁に行っては迷惑かもと遠慮する方もいますが、良心的なホームであれば、頻繁に来てくれる家族を歓迎するところがほとんど。食事の時間など忙しい時に行って、食事介助をスタッフの代わりにするのはホームにとっても助かります。喜んでokしてくれるところが多いので、ぜひ、気軽にホームに確認してみてください。

あとは、老人ホームに入居してからも、なるべく今のかかりつけ医との関係を継続されることをおすすめします。頻繁でなくてもよいので、半年に1度でも、定期的に診断を受けるとよいでしょう。ホームにはたいてい提携する病院や医師がいますが、いざという時、他にも見てもらえる医師・クリニックがあった方が安心です。何かあったときにはスムーズにセカンドオピニオンが得られます。



ミニデイサービスで、近所の公園へみんなまで外出。
みんなに愛されるおばあちゃんでした。

手、共有できる相手が、徐々に増えれば、介護する方自身の気持ちも解放されていきます。そして、それに伴いさまざまな役立つ情報も入ってくるようになります。

介護する側がゆとりをもって介護できるようになると、認知症の方も、不思議と症状が良くなってくるものです。

Q 現在、認知症の介護をされている方へメッセージをお願いします。

A とにかく、自分ひとりで抱え込まない、隠さない。自分を解放して欲しいと思います。特に男性介護者は、自分で抱えこんだり、参考書などマニュアルで解決しようとしたりしがち。周りに助けを求めるのは女性より苦手で、感情を押し殺そうとするので、余計にストレスをためがちです。

いきなり家族会に参加するのが難しい場合も、話のできる人を、まず1人見つけて欲しいと思います。地域包括の担当者でもいいし、認知症の電話相談やネットコミュニティでもよいので、まずは自分の辛い思いや、困っている気持ちを話してみましょう。心を許して話せる相手

Q 自分が将来認知症になったら…と不安に感じている方へメッセージをお願いします。

A 私も70歳の独居老人です。認知症になるかもしれません。でも、不安は感じていません。家族会や認知症カフェを通じて、何百人の認知症の方や家族を見てきました。一般的に「認知症は悲惨なもの」というイメージがもたれていますが、認知症になった方すべてが不幸になるわけではありません。認知症への適切な対応を知らない方、認知症を不幸なものだと考える方が、不幸になるのだと思います。

悲惨なものだと考えても、避けられないものは避けられない。だったら、相手を知ること。自分を知ることです。認知症とはどんなものか、認知症になったとき自分は、家族はどうなるのかを考えて、その準備をしましょう。また、認知症を正しく知りたいたら不安を煽る報道だけでなく、家族会などリアルな場も見たいと思います。「意外に悪くない、怖くない」と思える方も多いと思いますよ。

- ▶ 目黒 認知症家族会 「たけのこ」
- ▶ 認知症カフェ 「Dカフェ・ラミヨ」

<http://takenoko.kazekusa.jp/>

* どちらも目黒区外の方も参加できます。

🔍 認知症対応に強いホームをエリアから探す

▶ [東京都](#) ▶ [神奈川県](#) ▶ [埼玉県](#) ▶ [千葉県](#)

📄 認知症について詳しく知ろう

📄 編集部の
ホーム取材レポート



シニア町内会癒しのま
くはり館

詳しく見る

🗣️ 家族会インタビュー



竹内弘道さん
第2回認知症介護のコツ

詳しく見る

🎵 最新のケア・療法



実例紹介
昭和レトロ教室

詳しく見る

🗣️ 心に残るエピソード



生活相談員
藤井 日斗美さん

詳しく見る

📄 認知症の基礎知識



認知症の症状や種類、
サポート情報...etc

詳しく見る

[介護のオアシスナビTOP](#) | [老人ホームTOP](#) | [デイサービスTOP](#) | [訪問介護TOP](#) | [居宅介護TOP](#) | [介護用品通販TOP](#) | [介護の知恵袋](#)

[サイトマップ](#) | [ご利用規約](#) | [会社概要](#) | [個人情報の取扱いについて](#) | [広告掲載について](#)

Proto Medical Care Copyright (C)

PROTO MEDICAL CARE. ALL RIGHT RESERVERD.

▶ [老人ホーム介護情報](#) ▶ [医療・介護・福祉の転職](#) ▶ [看護師の求人情報](#) ▶ [看護師の転職支援](#)

