

# 介護の疲れを いっしょに癒しませんか？



## だれもが安心して老いることのできる社会の実現を目指して 大阪市介護家族の会連絡会の場合

大阪市社会福祉研修・情報センターが活動をお手伝いしている「大阪市介護家族の会連絡会」は、認知症をはじめ、介護している家族の方ならだれでも入会することができる組織です。「若年認知症家族の会（日々草の会）」や講演会、勉強会、定例会や区外の方との交流会などを通じて、情報交換や行政への働きかけを行い、介護をしている家族や介護が必要な本人の生活が少しでも向上することを願って活動しています。他人にはなかなか話づらい介護の悩みや苦勞などを、同じ境遇の人たちと分かち合ってみませんか？

### 同じ苦勞を抱える人たちが 悩みやストレスを発散

まず「老いと認知症」について簡単に説明しておきますと、認知症という病気は家族以外の人になかなか理解してもらえないことが多いのです。老いてくると、今していたことを忘れてたり、あるいはできていたことができなくなったりという程度ならだれでも多少なりとも経験はあると思うんですが、現実はそのような生易しいものではないのです。たとえばガスに火を点けても消すのを忘れてたりとか、悪質商法による被害、交通事故、あるいは孤独死など、一歩間違えば危険な状態が日常に隣り合わせているのです。そのため介護している側の家族は、いろいろ悩みをふくらませたり、ス

トレスを貯めこんだりするのです。

「家族の会」は、そんな同じ事情を抱えた人たちがひとつの場所に集い、それぞれの悩みごとや経験談を話したりするグループです。えっ？と思われる人もいらっしゃると思いますが、当事者にとっては、たったそれだけのことで随分と気持ちにゆとりが生まれるというか、胸のつかえがなくなったりするんですよ。たいへんさには個人差があって、金銭にゆとりのない人は金銭的な負担がかかることをたいへんに感じるだろうし、お金のある人はまた全然違ったことをすごく負担に思ったりするんです。そんな介護者たちが抱える、それぞれの不安が消えて、解決策が見えて、希望すら感じることができる。それが「家族の会」だと思います。

### 各区のつながりをより密に 強固にしたいという思い

「大阪市介護家族の会連絡会」は、大阪市内の24区に散らばる、そんな「家族の会」の連携を深めていこうという思いから発足しました。もともとは平成13年に大阪市健康福祉局の呼びかけで、介護家族交流会が開催され、その席上で連絡会の結成が話題になり、同年のうちに準備会を立ち上げ、平成14年2月に連絡会が発足したのが経緯です。この会はいわゆる家族を介護している方ならだれでも参加することができ、特に認知症の家族だけと限定してい

## 「大阪市介護家族の会連絡会」 の活動内容

### ●定例会(座談会)の開催

社会福祉関連の情報提供や参加者の近況などを気楽に話し合え、さらに介護経験者や専門職からのアドバイスも聞けます。

### ●市内各区の行事に参加して、交流の場(居場所)づくりを支援

区民まつりや福祉まつりなどの会場で、パネル展示やリーフレットの配布などを通して、認知症についての「関心と理解の啓発」や「閉じこもり」による生活の質(日常生活動作/ADL)低下防止策の一環としての居場所づくり、キッカケづくりなどをお手伝いします。

### ●認知症サポーターへの支援活動

安全で安心して暮らせる街づくりの一環として、各区で開催されている「認知症サポーター養成講座」や「家族介護教室」などに会員が参加して、介護の体験談や体験を通じて得た介護支援に役立つ情報を提供します。

### ●認知症を理解する講座の開催

認知症高齢者特有の事故などが多発しています。これらを防止するために、認知症を理解する講座を開催します。

### ●「男性による介護についての講座」の開催

### ●パネル展示や作品の展示会等の開催

#### 【連絡先】

大阪市介護家族の会連絡会

〒557-0024 大阪市西成区出城2-5-20

大阪市社会福祉研修・情報センター 相談支援課

☎06-4392-8181

るわけではありません。区だけではなく市内で各区が集まるメリットは、いい意味で地域によって特色が出てくることをダイレクトに感じとれることですかね。地域でさえ、利用しているサービス等に違いが出てくるもので、それが市に広がると、あのサービスにこんな使い方があったのかなど今まで知らなかったことがわかったりもするんです。

今はこの「大阪市介護家族の会連絡会」のつながりをより強固なものにしたいという思いが大きいです。現在、24区中13区とつながりがあるのですが、残りの11区についてもだれかが「家族の会」を立ち上げてくださって、きちんと関係を深めていけるように活動を続けたいと考えています。そうして、理解してくれる人、支援してくれる人の輪を拡げていきながら、すべての人が住み慣れた地域で手をつなぐことができる居場所作りをしていければいいですね。



### 「大阪市介護家族の会連絡会」

会長 北野 忠男さん

平成13年2月に大阪市が高齢社会対策の一環として実施した「痴呆性高齢者\*の支援について」の調査をきっかけに本会発足に事務局長として参画。「住吉区要介護者を抱える家族の会(すみれの会)」の会長も務める。

\*その当時の名称を記載

## 若年認知症の 本人や家族を支援

にち にち そう

### 日々草の会の場合

「日々草の会」は、若年認知症の本人や家族、支援者が参加する交流会です。大阪市介護家族の会連絡会の一部として平成16年に発足しました。偶数月の第3土曜日の午後に、認知症の医療やケアについての勉強や家族・本人同士の交流会などの活動を行っています。現在、登録している会員は30名あまりです。

日々草の会は、大阪市社会福祉研修・情報センターで実施している総合相談への、若年認知症の相談が多くなったことがきっかけで発足しました。若年認知症とは、64歳未満で発症した認知症のことをいいます。認知症は一般的に高齢者の病気とされているので、病気に気づき診断を受けるまで、何年も認知症とわからず苦しむケースもあります。そして、若年認知症の人や家族が必要としている支援は、高齢者の場合とは異なります。まだ、働いている人、子育て中の人認知症になるので、医療だけでなく経済的な支援、社会保障制度の活用も必要です。しかし、家族や本人が精神保健福祉の利用をためらったり、情報が得られなかったりするため、適切な時期に制度を利用できないことがあります。また、介護保険制度の中でも利用できる(受け入れてもらえる)サービスは、高齢者に比べて少ないのが現状で、本人や家族は希望を見出せず、うつ的な気分になってしまいます。

そこで、若年認知症の家族同士がいっしょに医療や社会保障制度について勉強したり、気持ちを話すことで、介護しながらも新しい生き方を身につけていくことができるのではないかと、若年認知症の本人や家族、支援者で交流会を作りました。交流会では、若年認知症の本人は、家族とは別に卓球をしたり、アートワークをして過ごします。この本人の交流会では、本人の支援方法や好みを知ることができ、介護保険サービス利用につながるように情報提供することも少なくありません。

日々草の花言葉は、「楽しい思い出」「優しい追憶」です。毎日、新しい花を咲かせる日々草のように、たとえ忘れても、楽しい思い出を毎日作りながら生きたいという思いを込めて、会の名前は日々草としました。若年認知症の方、ご家族、支援者の方、いっしょに毎日新しい花を咲かせましょう。参加をお待ちしています。若年認知症の方を担当されているケアマネジャーやデイサービス等の職員の方も、ぜひ、ご参加ください。

次の予定は、8月30日(土)に、家族の会連絡会と合同で、認知症についての情報を得るためのインターネット活用術について研修を行います。

#### 【連絡先】

日々草の会

〒557-0024 大阪市西成区出城2-5-20

大阪市社会福祉研修・情報センター 相談支援課

☎06-4392-8181