

# 「第13回男性介護者ケアの集い」ニュース



令和5年8月17日（木）に「第13回男性介護者ケアの集い」を開催しました。今回は、認知症の人と家族の会長 崎県支部 松浦地区 折り梅の会の会員 金井田正秋様（68歳）をお招きし、認知症当事者からの声を聞かせていただきました。集いには、松浦の折り梅の会の代表者や松浦の包括支援センター・社会福祉協議会の職員の方も参加され、認知症に対する松浦市の活動も報告を頂き、23人の参加者がありました。

## 「認知症、それがどうした！俺は俺!!」

金井田 正秋様は、2009年2月（54歳）に記憶障害、見当識障害などの中核症状が出現し、アルツハイマー型認知症と診断。認知症であることを周りの人に自ら公表し、仕事を続けてこられた金井田様、何事も前向きにチャレンジして「認知症は病気、堂々と治療を受けましょう」と認知症のマイナスイメージを払拭しつつ、家族・主治医・患者・家族の会の支えが何よりも大切であることをお話しされました。金井田様が何度も口にされたのが、「正々堂々」という言葉でした。本人のやる気と周りの人の理解と支えがあれば、認知症になっても正々堂々と生活することができることを学ばせていただきました。笑顔を絶やさず、人生を楽しんでおられる金井田様の力強さにみなさん感激されていました。

## 金井田様の講演より教わった大切なメッセージ



- 仕事は、18歳から役場（公務員）に勤務。認知症と診断された時、仕事を辞めざるを得ないと思っていた。主治医に、仕事を続けていた方が認知症の進行を遅らせるといわれ、仕事を続けるように励まされた。  
「若年性認知症専用コールセンター」にわからないことは、いろいろと相談した。松浦市長や職員にも病気を知らせ、仕事の継続を承諾してもらえた。そのおかげで仕事を59歳まで続けられたことが、本当に良かった。**仕事は、できるだけ続けたほうがいい。**
- 3年目より毎日行動記録のメモをとり、毎晩手帳に清書する習慣がついた。忘れても手帳を繰り返し見直して、今日の出来事を思い出すようにしている。**記憶障害などの認知症状を悲観せず、自分ができていることを考え、解決策を続けていくことが必要。**
- 松浦市で行われている脳トレ教室（週1回）に休まずに参加、自宅で脳トレやナンプレ、はさみ将棋そして毎日1時間のウォーキングを行ってきた。**頭を使うことだけでなく、体を動かすことも頭によく、いい習慣をつけることが大事。**
- 認知症の人と家族の会長 崎県支部 折り梅の会との出会いが自分にとって大きな転機となった。「認知症について」平戸市で講演してみないかと依頼を受け、自分の病気について振り返り、発表することができた。それ以降、県の認知症フォーラムをはじめ、いろんなところで講演する機会を頂き、対人への苦手さが徐々になくなり、一人で交通機関を使い、外出できるようになった。2022年9月からは、認知症当事者として「ながさきけん希望大使」に任命された。外出や講演をすることは、いろんな方との交流になり、自分の役割ができたことが、自信につながったと思う。**今、この瞬間を楽しく、「一期一会」を大切にしている。**

## 講演後の参加者からの感想や自己紹介の様子

- ・認知症の人と家族の会長 崎県支部 折り梅の会の会員は、現在 8 名程度。松浦市包括支援センターと社会福祉協議会の協力で月 1 回の第 1 月曜日に老人福祉センター「万年青荘（おもとそう）」で開催。誰でも気軽に来てもらい、おしゃべりや介護技術（おむつの研修会や料理教室など）を学ぶことをしている。金井田様も参加され、認知症当事者からの助言もいただき、参加者から、「来てよかった。とても勉強になった」などの声がある。
- ・妻が入院した頃は、自分のことはできていたが、段々と元気がなくなり、車いす生活になっている。病院から施設へと言われ、今後どうしたらいいか心配です。ケアマネージャーに相談をしようと思っている。
- ・今年認知症の母がなくなり、初盆を迎えた。母の介護を通じて、机上の論理と実際の介護を経験して勉強になった。
- ・昼夜逆転の祖母の介護を 10 年間介護し、見送った。夜中、祖母とずっとお話をしていた。症状は様々あっても、その人はその人。改めて思った。
- ・当事者やご家族の思いを直接聞く機会は、大変勉強になります。周りの方が、認知症を理解することは大切。
- ・金井田様の話を聞いて「認知症だからと言って、諦める必要がないこと。認知症になることがマイナスではないことを知りました。今日は、すごく元気を頂きました。」
- ・金井田様は、外出時はヘルプマークと精神障害手帳を必ず持参しているとのこと。「自分は、認知症です。困っています」と提示すると丁寧に説明や援助をしてくれます。

## ご存知ですか？ヘルプマーク



ヘルプマークとは、日常生活などで何らかの困難がある方が、周囲の人に「支援や援助を必要としている」ということを伝え、サポートしてもらいやすくするためのマークです。ヘルプマークの場合、障がいや疾患の基準はなく、書類などの提示の必要もなく、申し出があれば、配布されます。佐々町役場住民福祉課までお問い合わせください。



## 次回の集いのお知らせ

日時：10月19日（木）

10時から12時

場所：佐々町健康相談センター

※開催日は、偶数月の第3木曜日です。初めての方も気軽にご参加ください。

## 編集後記

はじめて認知症当事者の方にお話をさせていただき、本人の悩みや症状の変動それを支援してきた家族や関係者などの大切さを痛感しました。当事者からの発信は、地域住民への理解を深め、住民すべてに優しい住みやすい町づくりへとつながっていけると思います。今後もこの会が、より多くの方が当事者や介護されている方の発言できる場になることを心から望んでいます。