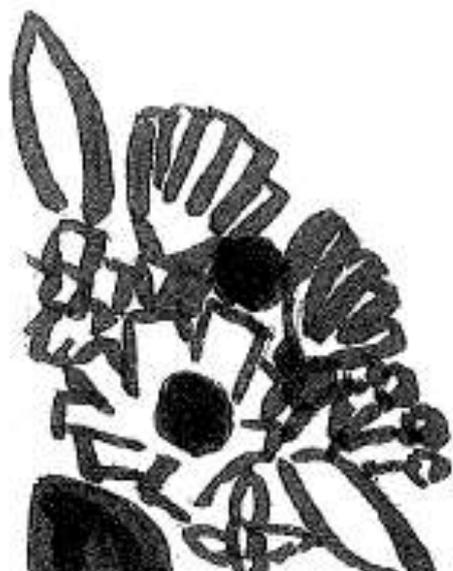


# 妻とのおもいで

【認知症当事者家族として】



# イラストレーター プロフィール

宏大(こうだい)

介護士。

埼玉県ふじみ野市在住。

介護士として勤務する傍ら、禅語をベースとした書や画を手がける。

生命力溢れるメッセージと静かな平和への祈りを作品に込めて発信中。

Instagram"宏大の筆絵、筆ことば"にて作品を公開しています。



@MONPO\_KODAI

# はじめに

## 当事者・当事者家族の想いを知る

---

高齢社会の進展に伴い、認知症の高齢者数も増加しています。厚生労働省が2024年5月に発表した認知症高齢者の推計によると、2040年には認知症が約584万人となっており、2022年の約443万人から大幅に増えるとされています。

そのような状況もあり、令和6年1月には、認知症基本法が施行され、ふじみ野市においても、多様な認知症施策の推進及び支援体制の充実を図ってきました。

本書にも登場します高齢者あんしん相談センターを中心とした相談支援体制のほか、認知症の人やその家族が集えるオレンジカフェや認知症の人を地域で支えるチームオレンジなど多くの取組があります。

ただ、支援が必要な人に、それらの支援が十分に届いているかという面においては課題があります。また、当事者である認知症の人やその家族の声や気持ちを聴いたり、当事者が意見を発信できる機会や場を設けたり、そのような声や意見を生かし、取組に反映するという部分は不十分なところがあります。

今回、認知症の妻を思い、懸命に介護し、家族や周囲の人に支えられながら、最後まで妻と過ごしたA氏より提供のありました手記を基に、当時、御夫婦を支援していた認知症地域支援推進員やチームオレンジ（りんごの会）のメンバーが中心となって、市の認知症地域支援推進員と連携し、本書の作成を進めました。

さらに、作成に当たっては、A氏はもちろん、御夫妻を支えたオレンジカフェのスタッフ、高齢者あんしん相談センターかすみがおかの認知症地域支援推進員等、多くの人の意見、協力を得て進めました。

本書が認知症支援における課題解決の一助となり、また認知症の人や介護者となる家族、さらには支援者となり得る地域の人の道標や希望となることを願います。

令和6年9月

ふじみ野市高齢福祉課

## 目 次

第1章 穏やかな日々.....	1
第2章 病を抱えて.....	4
第3章 日常の異変.....	7
第4章 不安な毎日.....	12
第5章 認知症と診断されて.....	17
第6章 妻に寄り添って過ごす.....	22
第7章 いつまでも変わらない絆.....	29
第8章 みんなに支えられて.....	33
相談できる場所・使える制度.....	37

# 第1章 穏やかな日々

～霞ヶ丘団地～

私たち、4人家族は、朝霞市のアパートに住んでいましたが、部屋が1部屋で、子どもたちも大きくなったので、公団住宅を申し込んでいました。抽選で入居が可能になり、昭和55年5月始めに、上福岡市の霞ヶ丘団地に入居することになりました。

1階が居間、台所、トイレ、風呂で2階は2部屋、私たちと子どもたちの部屋があり喜びも感じられました。同時期に、妻の友人から「子犬を育てて」と言われて、にぎやかになって来ました。また、小さいが庭もあり、何か植えたりできるので木とか花が好きな妻は、庭に買って来た花を植えたり、サボテンとか、自分の好きな花等を育てていました。

夢中になっている姿を見ていると、すごく楽しそうで団地に来て「良かったな」と思いました。歩いて、2～3分のところにコモディイイダというスーパーもあり、買物も便利で良かったです。

その後、10年ほどして、子どもも社会人になったので、妻もパートの仕事を辞めて、プールに通って運動したり、ほかに小さな畑を借りて、自分で芋とか、ネギなどを植えて、楽しんでいました。私も仕事が休みの日には、2人で畑を見に行ったりできて嬉しい一時でした。

私たちの住居は、昭和33年に建てられた古い住宅でした。建物を管理する公団から「住居が古くなったので、新しく建替える住宅に移り住んでいただきます」との連絡が入りました。

私たちとしては、充分楽しく生活ができていたので、今のままでも良

かったのです。毎日、妻も花で楽しんでいて、楽しく話をしている姿、また、その声が部屋の中まで聞こえてきて、本当に楽しそうでした。花を切って、近所の人にあげていたり、咲いている花について教えていたり、喜んでいる姿を目にして、生活する場所によって、人間って大きく変わるものなのだと、私なりに感ずることもあった気がします。

この頃、十数年が経って大事に育てた犬も旅立ってしまい、妻も少し淋しい思いをしていました。次に住む場所は近いですが、7階建の5階に引越すことに決まりました。軽い物は手に持って運んだり、重い物、冷蔵庫等は、台車に乗せて私たちが運び、無事引越しは、終わりましたが、引越し後の生活は、私が思っていたより違いを感じたのでした。

## 第2章 病を抱えて

～コンフォール霞ヶ丘～

今まで、毎日声をかけ、挨拶をしていた方々と顔を合わせなくなり、お互いに住居も変わってしまいました。妻も、前のように花の手入れなど、好きなようにできなくなっているのを、私なりに感じてはいました。でも、プールには頑張っ続けて通っており、そこには、友達も数人いることを話で聞いていました。以前は花や人といつも楽しく過ごしていたのに、引越してみんな処分してきてしまい、鉢植しか、このときはなく、土もなく育てにくいので、妻も辛かったと思いました。

前のことを思い出しましたが、夜明け頃に、妻が起きて「頭が痛い」と言ってきました。病院と思い、タクシーで駅の反対側のA病院に行きましたら、「頭の方ですか？」と言われて、「ここではみられませんので、川越のB病院に行ってください」と言われて、妻はまだ「(頭が)痛い」と言っていました。タクシーでB病院に行きましたが、30分近く待って、やっとみてもらえたのでした。

私は、全てに同席しようと思いましたが、検査などは、本人だけでした。あとで先生に聞きましたら、脳梗塞とのことでした。頭の痛みは少しなくなって「帰れるか？」と妻に聞いたら、「帰りたい」と言うので、薬だけもらって、先生から「通院が遠くて大変なら別の病院を紹介します」と言われまして、南古谷のC病院を紹介してもらい、通院することになりました。

そのあと、妻は自転車で通院していましたが、1か月ほどして、急

に「寒い」と言って私の所に来たので見ましたら、体全体が震えていました。C病院に電話して「全身が震えています。これからタクシーで行きますので、みてください」とお願いし、一日だけでしたが入院したこともありました。脳からの病気で半身不随になってしまったりする人も世の中にはいるので、私も大変心配になりました。いつ何が我が身に起こるか分かりませんからなおさらです。

妻がかわいがっていた犬とも、そして、大好きな花とも別れたり、この頃は少し元気がないかなと思っていました。私も妻が一泊のツアー旅行など申し込んだときには、いつも一緒に参加していました。石川、四国、沖縄など、私も協力して休みを取って、いつも行動をともにするよう心掛けていました。ある日、長男は独立し、外で生活するようになり、次男と長女との生活で自宅の3部屋のうち1部屋が空き、妻が「お父さんは空いている部屋に行く？」と言うので、妻も自由になりたいときもあるだろうし、そうしようと別の部屋で寝ることになりました。

## 第3章 日常の異変

～物忘れと家族～

いつものように朝、妻がゴミを捨てに行くのと、腕を抑えて帰ってきました。「(転んで腕を強く打って) 痛い」とのこと。朝早い時間だったので、どうしようと思っていましたら、「仕事行っていいよ。私は、自分で病院に行けるから」というので私は仕事に行きました。帰ってから妻に聞きましたら、「病院に行っていない」とのこと、次の日、私と病院に行くのと骨折していて手術することになりました。1か月入院となったので、私は見舞いと洗濯物を取りに行っていました。

いつの日か私が病院に行くと、妻に「何しに来たの？」と声をかけられたことがあり、私はビックリしました。「何って、洗濯物を取りに来たんだよ」と答えたら、「ふーん」と言っていて何だか気が抜けている感じがしました。入院中は何もせず一日中話をしたり、時にはゴロゴロしたりの時間の過ごし方をされていて、頭も使わずで、そのときは心配しました。1か月の入院も終わり、日常の生活が始まりましたが、家では今までと変わりなく生活ができていたので何の心配もしていませんでした。

しかし、その後、「お父さんと一緒に病院に来てください」と先生から言われた」と、妻から知らされて「なんだろう？」と思いました。病院に行くと、先生から小声で「最近物忘れが感じられます」と聞かされて、「えっ」と思いました。

私には、妻がこれまでと同じように見え、同じように話しているよう

な気がして、何にも変化は感じられませんでした。最近時々、耳に入ったり文字でも目にする認知症のことかと思いました。

それから数年してから、処方された薬のことですが、薬をもらってきたばかりなのに、薬を確認するのに30～40分かかっているで、「どうしたのか?」と聞いたら、「数が合わないの」とのことでした。新しくもらってきたのは間違いのないのですが、残してある薬が飲み間違いなどもあって、その数も合わせると数が合いませんでした。私が残りの数を合わせて渡しましたら納得してくれました。「次からは2人で(薬の確認を)しようね」と言って声をかけたら「んっ」と返事があったので私も安心しました。また、血圧が高いためか、「肩が凝る」と言っていたので、マッサージ機を買ってあげ、よく使用していました。私は休みの日は必ず部屋の掃除をしていて、妻の部屋も掃除をしてあげようと思って見ましたらビックリ、2人で部屋を使っていたときは、片付いていましたが1人部屋になったら、部屋中が物だらけになっており、「なにこれ!」と思いました。妻に「一緒に片付けよう。掃除をするから」と話をしたら、「私の部屋はあとで私がするから」とのことでした。

そのときは、「分かった」で終わらせましたが、2週間、1か月しても何も変わらず、部屋に衣類が散乱していて、どこを見ても足で踏みつけてしまう様子でした。豆知識ということで書きたいと思いますが、この病気は怒ったり、怒鳴るのは駄目と見たり聞いた気がしまして「我慢

だけ」と自分に思い込ませていました。

まだ70才頃で、片付けられないと、先のことが本当に心配になりましたが、食事の方はまだ作ってくれているのでありがたかったです。それでも、台所の洗い場には時々ですが、洗い物が夜までそのまま片付けるのが遅い時間になっていることがありました。何かにつけて「少しずつやれなくなるのかなー」と思いましたが、その後、1年もしないうちに次の日まで洗わないでいることがあり、前日の食後に、私が黙って洗えばよかったなと思ったりしました。一度「私が洗いますか？」と声をかけたら、「私の仕事だから、あとでするから、そのままにしておいて」と言われてしまいました。

朝起きて食事のテーブルに行って洗い場を見て、「やっぱり」と思いました。口では私の仕事と言っているにも実際はもう言っていることを実行ができなくなっているのが分かったのです。また、勝手に手を出して私の仕事を取ると思われて怒らせるのも良くないし、私も知らないふりをして、いないときに片付けたり、何かしてやれば良いことだと思うようにしました。

その夜というか、私の仕事片付いて冷蔵庫からビールを取り出すときに、魚の悪くなった臭いに気が付きました。野菜入れを見ましたら、魚が14～15匹入っていたので、すぐ妻に聞いてみたら「(私が)食べないからいっぱいになったのだ」と言われてしまい、私は怒れな

いし、「少し臭いし、古いものは捨ててもいいか？」と聞くと「良いよ」と言うので、すぐ袋に入れて処分しました。

次の日も、もしかしてと思って、冷凍庫を見たらやはり山のようにいっぱい魚が入っていたので分からないように自分でビニール袋に入れて捨てました。行商に来ている魚屋さんに、商いをしている方には申し訳ないけれど病気のことを伝えて、今まであったこと、魚を捨てたことをはっきり伝えて、理解してもらい、私も頭を下げて謝りました。「全く駄目でなく、3回来たら1回ほど買わせてください」と勝手なお願いもしてしまいました。

その後のことですが、団地のガスメーターの設置されている所が臭いので見ると、ビニール袋に入った魚が2匹置いてあり、見つからないように妻が隠したのだと私には分かりました。それもすぐゴミに捨てました。それからしばらくすると、妻は、台所にはあまり行かなくなり、食事が作れなくなってきた様子でした。私に「今日は作りたくないので近くのスーパーに行って食べたい物を買って食べよう、たまにはそうしよう」と言うので「それもいいね」と返事をしました。2人で買い物をし、食事を済ませました。女性も長生きして何十年と食事を作っていると、それから開放されたい気持ちになるのは当たり前かと私も思いました。

## 第4章 不安な毎日

～鶴瀬での生活～

この頃、私たちの孫はまだ小学1年生だったのですが、長男の奥さんが重い病気と戦っていて、体力も落ちてしまい生きるのが危ない、と知らされました。また、妻のことも心配になりまして、家族で話をして私たちが長男の家に同居することになりました。その話が決まったのに急に妻は、「私は無理」と言い出したので「兄ちゃん（長男）は仕事に行くし、今度小学2年生になる孫1人じゃ、起きて学校に行けないよ。兄ちゃんは運送で、夜0時にトラックで荷を積んで走っているの、孫が起きる頃は仕事をしている時間だから」と説明しても、「私は友だちがいなくなってしまう」と言うのです。確かにそうなる、私も頭が痛く、両方丸く収まる方法はないのか考えたが浮かばず、妻に我慢してもらうしかありませんでした。妻には何回も生活環境が変わったり、引越しをさせたりで、また辛い思いをさせてしまうのかと申し訳なく思いましたが、自分達が起こしたことでもないし、何とも言えない運命的なことかと感じるしかありませんでした。

妻が嫌がっても、別々の生活は無理で自分が何とかしないと、と思いながら不安だらけだがやるしかなく、長男の家に引っ越しました。何も持って来ないで、「長男の家にあるから」とタンスも電気製品も全部粗大ゴミに出しました。思い出も。妻も苦しかったと思います。年齢的にも、知らない土地に行って知人もいないし、不安だらけと思うのは当たり前、私も気を付けながら嫌な思いは少なくしてあげようと心に誓いながら新しい鶴瀬での生活を始めました。

昼間は見て違いが分かったのか、1日目は夜になって、部屋が違い不安になってきたらしく「何で勝手に私をここへ連れて来たんだよ」と怒り出して困りました。「孫を見てあげないと、孫がかわいそうだよ。2人で見てあげようよ」と言いましたが、私に「自分で見れば。私は帰るから」と言って外に出てしまい、私も「分かってくれよ」と本当は、大声を出したくなりましたが、病人には駄目と決めていたので我慢するしかなく、辛かったです。外に出たついでに散歩のつもりで少し話をしました。「明日天気良ければ、上福岡に自転車で2人で行こう」と言ってなだめたら、少し気持ちも落ちついてくれたみたいで、家に戻って寝てもらいました。私と部屋が別々なので時々、妻の様子を見に行ったりして気を使いました。

次の日、洗濯物などをしていたら、時間を取られて出るのが遅れてしまいました。そうしたら妻が、部屋に入って来て「紐で首を吊る」と言ってきたのです。ハサミのある場所は知っていたので、すぐ紐を切って外に出て自転車で上福岡に向かいました。行くときは、何もしゃべらなくて少し心配でしたが、帰りは話をしてくれました。上福岡のスーパーに入ってお茶とお菓子を買って、外にあるイスに座って飲んで、食べて「明日も上福岡に来る？」と聞いてみたら「ん」と言ってくれたので私も、良かったと思いました。帰ったら、また嫌な思いをするかなと思うと不安もありましたが、明日も上福岡に行けると思ってもらうことで、少しですが安心もしてくれたの

かと思いました。今日もなんとかことがうまくいって来て良かったと感じました。

鶴瀬は慣れておらず、いつも見ていないと帰れなくなるため、妻には、見える所にいてもらいました。それで、移動するときは2人で自転車に乗ってスーパーまで連れて行って、何か必ず食べてから帰るようにしました。子どもと同じで、何か食べたり、飲んだりすると気持ちも落ち着きますから、そのことは、いつも頭に入れていました。食べたり、飲んでいるときは、ゆっくりと会話をする時間も取ることができ、良いチャンスでした。

孫と3人でららぽーと富士見に行ったとき、「すぐ戻るから座って待っていてね」と念を押していたのに、帰ったら妻の姿がなく、館内放送で呼び出しをしましたが見つからず、すぐ交番に届けて探したが見つからず、次の日の午前中に川越のコンビニの前で見つかり、事故にならず良かったです。

孫も中学生になるので、もう自分のことは自分でできるようになり、妻は上福岡に戻ることを願っているのです。毎日上福岡まで自転車で行き帰りしていました。この頃は、少しスピードも落ちて、止まることも多くなってきましたが、80才近いのにまだ自転車に乗っているのは、病人でなくてもすごいと思いました。

妻が行方不明になったことで、市役所の方がみえて私達に「デイサービスを受けて見ませんか？」と進めてくれて「デイサービスセンターA」という場所を教えてください、行ってみました。そこは、高齢者の集いの場でした。

2回ほど行きましたが、孫も中学生になったので、上福岡に戻るようになりました。長男は、仕方なさそうにしていたのですが、この頃、妻は、風呂にも入りたがらず心配事も増えていたのです。下着も替えなくなってしまい、長男たちに心配を増やしたくない気持ちを強く感じていました。

## 第5章 認知症と診断されて

～上福岡で いろいろな支え～

鶴瀬から上福岡に住居を移してからもいろいろな心配事だらけで、私は、これから自分たちだけでうまく生活していけるか不安を感じるが増えました。そこで初めて、上福岡で西デイサービスを利用することになり、そのあとに、新しく「高齢者あんしん相談センターかすみがおか」と変わりましたが、不安を感じたり、困ったときなどは、私の話を聞いてもらいました。

私もこの病気は分からないことばかりで、話をしただけでも心が少し安心しました。時には力づけられたり、2階のホールに設けられたオレンジカフェで、病気の妻や多くの方たちと会話をする時間を作ってもらい、楽しい時間を過ごさせてもらいました。また、私たちは、別室にて日常の苦勞とか、現在困っていることなどを話す場も作ってもらい、良い勉強の場となり、助けられました。その場でも話を聞いてもらい、知恵をお借りできて、気分的にもありがたい時間を過ごさせてもらいました。ほかの人の話を聞くこともありますが、認知症でも人により荒い人、静かな人、動き元気な人、暴れ回る人、人により違いがあるのも感じられました。いろいろな相談も受けてもらって気持ちが楽になったときなどは、「（オレンジカフェに来て、）話ができ良かった」と思って帰ることも多く、助けとなり、ありがたかったです。また、知人や私たちに声をかけてくださる方たちにも随分と力づけてもらい、私たち2人も励まされて元気をもらいました。このときなどは私たちも多くの方たちの力をもらって生活ができていることをすごく感じ、寝ると

きなどは時々、会って声をかけてくださった人たちの顔を思いながら心の中でお礼を言いました。

日常生活に私も少しずつ不安を感じてきたので、ふじみ野市の相談する所を教えてもらい、今の自分の気持ちを話しました。認知症の病気の専門の病院を紹介してもらい、妻には言わずに、「（妻が前に）『頭が痛い』と、言っていたので、みてもらいに行こう。病院が見つかったので明日一緒に行こう」と言ったら「今は大丈夫」とのこと、「でも、また痛くなる前に調べて検査した方が安心だよ」と、なんとか分ってもらいD病院に行ってMRIの画像を見せてもらい「アルツハイマー型認知症ですね」と言われました。やはり、認知症かと思いました。先生から「初めてなので薬も少な目から始めて様子を見てみましょう」と言われました。1週間後に病院に行ってみましたら「変わりないですか？」と尋ねられて「変化はありません」と答えたら「薬の量を少し増やしましょう」と言われました。薬を増やしてから二回目までは大丈夫でしたが、三回目の服薬で「気持ちが悪い」と言って食べた物を出してしまいました。そのことを先生に電話で知らせましたら「（薬を）止めて」とのことでした。

次回からは最初の量の薬に戻して服薬を続けました。薬が合わなかったことが、薬のせいなのか、体調が少し悪かったせいなのか、理由を知っておこうと思い、先生に「今飲んでいる薬はどのような効果の薬ですか？」と尋ねましたら「病気の進行を遅らせる効果のある薬です」とのことでした。病気

の進行は遅い方が良く、長く元気な姿と一緒にいたいのは当たり前のこと。妻も私の言うことには反対もしないでついてきてくれました。

それでも、上福岡から戸田公園という駅まで行き、少し歩くので電車も乗換えたりで、疲れたのか行く途中で嫌がったり、また、待ち時間も病院では当たり前のことですが、嫌な顔をしたりするので私も困りました。でも何かについて話をしたり、嫌なことを少しでも頭から取り除くように気を使ったりしました。「帰りに何かおいしい物を買って家で食べよう」「（妻は小さい子どもが大好きなので）子どもに会いに行こうね」とか嫌なことを忘れさせようと必死でした。怒らせて「もう帰る」と言われたら困るのでなんとかぐさめて乗り越えることができました。半年ほど通院しましたが専門の先生が辞めてしまったとのことで、内科の先生になり、鶴瀬のE病院に電話を試してみたら、「物忘れという科があります」とのこと、通院することになりました。

ところが、半年ほど通院する中で変なこともありました。ある日、診察に行くと、先生が私たちに向かって「言うことをきかないのは縛っておけばいいのだ」と言いました。ビックリして、次回も同じ先生ならみてほしくないなと思い、帰ってきました。次の通院日に確認すると、「前回の先生は、他院から来ていた先生で元の病院に帰られました」とのことでした。この半年ほどは薬だけもらいましたが、その後、F病院を紹介してもらい通院することになりました。これでまた、先生と対話ができるので安心しました。やは

り専門の先生は、安心してみてもらえますし、私の気持ちもほっとできました。

## 第6章 妻に寄り添って過ごす

～家族の苦悩と喜び～

長男が休みを取れたので「お母ちゃん（妻）と青森に墓参りに行こう」と話が決まり、家族で出かけました。ホテルに着くまではうまくことが進み、良かったなと思いましたが、ホテルの部屋に入ってから、妻は知らない所に連れてこられたと思ったのか、急に気持ちが変わって「ここで寝るの？」と言い始めてしまい困りました。心配していたことが起きたか、と思い「うーん」と思い、夜なのでどうしようもなく、気持ちを静かに落ち着かせようと考えましたが、妻は風呂にも入らず困りました。バックを持って「帰るよ」と言って、ずーっと私の顔を見ているので、そばに行って「今の時間だと電車もないし、暗くて危ないので、今日はここに泊って明日おいしい朝ご飯を食べてからにしようね」と小さな声で優しく言って手を握って話しかけてみました。少し嫌な顔をしましたが、気持ちも少し落ち着いたのか、静かになり聞き入れてくれました。孫が「ばあちゃんと寝る」と言いましたが、また嫌な顔になり、「帰る」と言ってきました。「あまりいろいろなことを言わないでほしい」と私も言って、妻は「（たぶん）乗り物で疲れたのに、勝手に私を連れて来た」と、怒っていたので、「私たち3人で寝るからそれで良い？」と聞くと「良いよ」と返事があり、なんとか気持ちが静かになり私たちも安心しました。次の日は早目に帰ることになり、やはり一泊の外出は無理なのだ和家人で納得しました。

その後、妻は、家の部屋でテレビも見ないし、話をして返事をしてくれませんでした。そのため、毎日、食後30分ばかりして片付けをしてから2

人で散歩に出ました。妻は、小さな子どもを見るのが好きなので、園児を見るために、幼稚園を外から見ることのできる場所、同じ所にも毎日のように通いました。妻は「ババだヨ～」と園児に声をかけて笑い、子どもを見ては笑顔になっていました。

外出すると半日は、出ていました。水筒を持って毎日、夏は日傘を持って出かけ、汗をかいて背中を拭いたり、いつもそばにいてあげないと外に出てしまうので、妻がデイサービスに行っている間に買い物をしたりしていました。毎日が本当に忙しい日々でした。

ある日、妻が衣類のボタンを手で引いて、着ている物から取ってしまうので「どうして取るの？」と聞きました。すると「これはいらないから取ったんだよ」と言い、夏物でも冬物でも自分の力で、取ってしまいました。ボタンは手に持っていたので、「ちょうだい」と言って妻がデイサービスでいない時間に付けていました。毎日のように取り付けていましたが、力で引くので衣類の生地も破れて着ることができなくなって、着る物もなくなってしまいました。新しい服は、ボタンではなく、チャックのものを買うことにしました。また、入歯を外すので歯医者に行くと、「口を開けてください」と声をかけても、開かなくて「治療はできません」と言われてしまいました。

この頃には、便もコントロールできなくなってしまい、紙パンツに替えました。便をしても自分で取り替えができなくて、トイレで紙パンツに手を入れてペーパーで手を拭いたり、便器に手をこすり付けたり、また、トイレの

タンクで手を洗うのでタンクの中に便が入ったりしました。そんなことがあって、妻がトイレを出たのを見たら、すぐ掃除をしました。早くしないと、次なにが起きるか分からないし、冬は寒いので風呂に入れて体を少し洗ってあげようと、声をかけて風呂場の電気をつけて、ドアを開けてすぐに入れるようにしておきました。ところが、風呂場の方で音がせず、見に行くとトイレの便器の水で冬の寒い中、頭を濡らして裸になっていました。風呂場に連れて行きましたが、「入りたくない」と言い、タオルで拭いて終わりにしました。次の週も、同じようにしてみました。やはり同じでトイレに行ってしまう。そのあとは、言うのを止めました。きれいになって身体を暖かくして寝てもらおうつもりが逆になってしまい、辛かったです。

今まで徘徊も3回ほどありましたが、金もないのに神田まで行ったり、麴町まで行ってしまいました。金もないし、ケガもせず無事に帰れたので、迎えに行くときは、必ずお茶を持って行き、手を握ってから「元気でいてくれてありがとう」と抱きしめてあげました。顔を見ると、夜中も歩いていたのでかなり疲れているのが分かりました。散歩の途中で少し離れていてもついてくると思っていたのに、仕事帰りの人に紛れてしまい、名前を呼んでも駄目でした。夜中歩いて、朝になって電車が動いたので帰ろうとしたのか、家にいても、分からなくなっただけか、夜中に出たがるのでドアにはカギも掛けました。ほかにも、針金でドアを開かないようにしたり、センサーでドアの所に行くとも音が鳴って目が覚めるものも付けたり苦労しました。外に出たそう

なときには、上着を着せて外に出て10分ほど散歩をしました。夏だからまだ良いが冬の散歩には本当に困りました。

本人は、外が寒いとか分からずに外に出てしまうので、自分が床に入って寝ようとしたときに、外に出たがられるのは参りました。病人だから私も諦めて言うとおりにしてあげていました。一度落ち着いても、1時間ほどしたら、また起きて玄関に行くときもありました。「またかよ」と思いながら仕方ないかと思って、外に出ました。「(2度目は)寒いから早く帰ろう」と手を取って早目に帰ることができました。寒風にいつまでも当たっていると風邪をひいたり、ほかの病気にもなるのであまり出たくありませんが、仕方ありませんでしたね。

毎日、妻に認知症と血圧の薬と水を渡しても、もう飲むということはせずに床に置いたり、洗面所に行って水で流したりしていました。私も今まで飲んでいた薬がもうあまり効かないのかな、と思ったりしました。でも、頼るのは病院の薬しかありませんし、この頃になってきますと、少しずつでしたが食べる量が前に食べていた量の2/3ほどになってきたので、通っていたBデイサービスに尋ねると、やはり「食べる量が少なくなっていて、残しています」とのことでした。

団地(コンフォール霞ヶ丘)で生活していましたが、「ここで待っていてね」と、駆け足で部屋に戻りすぐに引き返してみてもいません。団地内の清掃をされている方に「妻を見ましたか?」と聞いたりして、見つかったりも

しました。妻を1人にすると何をして良いか分からなくなって動いてしまうのか、認知症と分かっているので団地内で働いている方にもかなり気にしてもらいまして、本当に助かりありがたく思いました。自分で便の処理ができなくなってからは、自転車での散歩は止めて歩きだけにしました。水筒と少しのおやつとタオルを持って、ゆっくり手を握って並んで。ゆっくりと毎日のように出ていました。この散歩中でも気を使って、尻が重くなっていないか、紙パンツが下がっているときは家に帰り、パンツを取り替えてあげないと気持ち悪いので手で触れてみたりもしていました。早く気が付かないと紙パンツに手を入れて便を道路に捨てたりもしました。そんなことも時々ありましたから、トイレの紙とビニール袋などを持って散歩をしていました。

一度、私もビックリしたことがありました。外に散歩に出ると、すぐに妻が口を開けて私を見ているのでよく見ましたら、便が口の中に見えました。すぐに家に帰って、口をゆすがせたり、手を洗ってあげました。私も思いもしないことが起きて、自分でも冷静に行動を、と思って動きました。妻も口を開けて私の言っていることが通じたらしく、うまくうがいもして一安心しました。

汚れた紙パンツを取り替えるときには、気を使いました。壁やタンスに両手をついてもらって、ズボンも肌着もおろして、紙パンツだけにしてから、床に新聞紙を敷いてハサミで横から、紙パンツを切り落として濡れたタオルで拭きました。そのあと、普通に立ってもらい紙パンツを履かせました。妻

に動かれるとうまく交換できません。この方法ですと、妻は両手が使えず、あまり動くことができないので、スムーズに交換することができました。

## 第7章 いつまでも変わらない絆

~ずっとこの人と~

妻も80才を過ぎたので少しずつ元気もなくなっていました。でも外に出たい気持ちはあり、玄関に毎日出ようとしていました。病気も進んでいて大好きな納豆も食べられなくなってきたようで、以前は、毎日少しですがご飯に納豆をのせて渡すと自分で混ぜて食べていたのが、混ぜるだけで床に置いてしまい、食べなくなってきました。ケアマネジャーにも話をして、デイサービスの連絡帳にも書いてみましたが、やはり食べられない、との返事でした。食事も小さめに切って、食べやすくなるように煮て柔らかい物を、と気を使って作っていました。この病気は食べられなくなるのか、気になって通院していた先生に電話して聞きました。すると、先生は「進行すると食べようとする行動が、頭の中で働かなくなることが多いです」と教えてくれました。「人間、食べられなくなると終わりだ」と、私もショックでした。食事が駄目ならお菓子をとと思い、甘い物を手に渡して食べさせてみましたが、一口又は二口食べてポケットに入れようとするので、手でストップして皿を渡して「あとで食べて」と言って終わりました。でも何も口にしないより良いかと思って少し続けましたが、F病院の先生に「食事がとれなくなったら、私ができることは何もなくなるので入院の予約をお願いします」と話しました。

食事がとれたときは、便も良く出ていましたが、食べられなくなってからは、パンツも汚れなくなり、水分も自分で飲もうとせず、渡してあげると少量を口に入れる程度でとても心配でした。その後、妻は話もできなくなり、

病院の方が専門のスタッフが揃っているので安心できますし、少しでも長く生きてほしいので入院をお願いすることにしました。家では、8月21日頃から食べられなくなってきましたので、10月に入ってから10月27日の入院が決まりました。入院が決定したことを、Bデイサービス、ケアマネジャーにすぐ連絡をしました。

入院の1週間前頃に、妻が私に「大好きだよ」と私の手を握って言ってきたのでビックリしました。だから私も「お母さんのことを大好きだよ」と言ってあげました。一言も妻に、入院の話をしていないのに、何か感じたのかと思いました。最近は何を話しかけてもうまく返しもしてくれないのに、なぜ自分から話げできたのか今でも不思議な気持ちです。入院の当日も「大好きだよ」と言われてしまいまいりました。今まではいつも2人一緒にいたのに、明日からは別々の生活になるので、妻を先生にお願いして、妻に頭を下げて「ゴメンネ」と謝って帰ってきました。家に戻っても、妻に一言も入院について聞かず、私が決めてしまっただけで本当に申し訳ないと、泣いて謝って涙がずっと止まらず謝っていました。

次の日、病院に電話を入れたら「夜中ずっと騒いでいたらしい」と先生が教えてくれました。新型コロナウイルス感染症の影響で面会は、月に1回だけでした。食べられなくなってから5～7か月も生きていてくれた。オンラインの映像を見るのが辛い、痩せた姿でした。「私の妻になってくださって

私も幸福でした。本当にありがとうございました」それが妻が亡くなったあと、私の心に今もずっとある言葉です。

## 第8章 みんなに支えられて

～これから介護する人、介護している人へ～

これまで私たちは多くの方たちにお世話になりました。身近ですと、私たちが外出、散歩のときに姿を見ると必ず言葉をかけてくださる人たちがいて、励まされていました。また、団地内の清掃されている方には、私が洗濯物を外で干している間に、妻が外に出てしまい探しているときには、「あちらに行ったよ」とか、呼び止めてもらったりしました。私も認知症の病気のことを周囲に話しておきましたので協力してくれたのです。

ケアマネジャーの方にも心配してもらい、私も相談したり、経験豊かでないかと知恵をお借りして、頑張ることもできました。

数回の徘徊のときは、交番に行って近辺をパトロールしてくれたり、警察犬も使用して広範囲を探してもらいました。いつも無事に保護というか、帰宅することができまして本当に助けてもらって、感謝で私たちもありがたかったです。また、病気のことは、私も分からないので頼れるのは専門の先生だけでした。「今のところは、薬で病気の進行を遅らせるしかないので、薬を出します」とのことで、量を調整してもらったり、声かけもしてくれました。

デイサービスでは、家で風呂に入れないので、入れてもらったり、いつも優しく送迎をしてもらい、私も自由な時間ができました。デイサービスでの様子について、報告もあり助けてもらい、本当にありがたかったです。

私が悩みとか不安で辛いときには、介護予防センターの2階の高齢者あんしん相談センターかすみがおかに行き、自分の今の悩みとかを聞いてもら

ったり、月1回のオレンジカフェでは、悩みを抱えている方の話をする場を設けてもらい、話を聞いてもらったり、すぐその場でアドバイスがあったりで私もいろいろと話をさせてもらいました。同じように私とは、違う悩みの方などの話も聞くこともあり、ほかの病気で悩みを持っている方たちの話も聞いて、自分なりに人の話を受け止めて、辛そうな生活をされていることも感じました。私たちがこうして、別室で話をしている間に病気の妻たちは、オレンジカフェに来ているボランティアの認知症サポーターの方たちと話をしたりで、うまく時間を過ごしていて、楽しそうな笑い声が小さく聞こえていました。私などは、高齢者あんしん相談センターかすみがおかの方のお陰で月1回でしたが、妻は喜んで、私は話を聞いてもらったりで本当にありがたかったです。

やはり病気を抱えて1人で頑張っている方たちもまだまだたくさんいると思います。私も経験しましたが、病気の人も辛いと思いますが、介護する人も疲れます。病人を思い、考えたり、なにかといつも頭には病人のことばかりです。腰が痛いときもあり、体調もいつも良いことはありません。でも、「してあげられるのが自分しかない」と頑張ったり、無理をしてしまいます。だから、高齢者あんしん相談センターも時には利用して、話を聞いてもらうだけでも、介護する人も、介護される人も元気になれると思いました。

私は、高齢者あんしん相談センターの利用ができて本当に良かったです。認知症も一人ひとり、病気の内容も違いがありますが、やはり便のことが一

一番大変な思いをしました。でもこうして多くの方たちのお陰で頑張ることができました。今でも思いますが、みなさまに助けてもらい、最後まで妻をみてあげることができ本当に良かったです。みなさまには感謝の一言です。ありがとうございました。

## 相談できる場所・使える制度

### お出かけサポートタクシー事業

専用タクシーへの乗車で、運賃の半額(上限800円、年度内24回まで)を助成し、お出かけの機会を提供します。

### 配食サービス

市が指定した配食サービス事業者と協力して、安否確認を含めた配食サービス(お弁当の宅配)を実施します。(自己負担あり)

自身又は家族による食事の用意が困難な方は一部助成があります。

### 訪問理美容サービス

理容店や美容院に行くことが困難な方のために、市に登録した理容店・美容院が自宅を訪問し、カットやシェービングを行います。(最大年4回利用可能)

対象者 要介護3以上の認定を受け、6か月以上常時ねたきりの状態にある方

助成額 1回2,000円(理美容代金の支払額から差し引かれます。)

### 寝具洗濯事業

年1回寝具類の洗濯をします。

対象者 要介護3以上の認定を受け、常時ねたきりの状態にある方

実施方法 敷き布団、掛け布団、毛布、枕、ベッドパッドのうち4点を委託業者が洗濯して自宅へお届けします。

### 緊急時連絡システム事業

緊急時に消防署へ通報ができるシステム(通報機と発信機)を貸与します。

対象者 心疾患等の病気のある一人暮らし等の方

自己負担 通話料

### ふれあい収集事業

週1回、ごみ収集業者が戸別に訪問し、ごみを回収します。

対象者 身体状況によりごみ出しが困難で、協力が得られない要支援以上の一人暮らし等の方

自己負担 なし

### 認知症の方、その家族が利用できるサービス

・ 認知症高齢者等位置検索(GPS)サービス

位置検索端末機(GPS)を貸与し、在宅高齢者が外出した際の所在の把握に役立てていただくサービスです。

自己負担 利用料月額 500円

緊急対処用の現場急行を要請した場合、1回1時間まで11,000円

- ・ 認知症高齢者等早期発見ステッカー  
在宅高齢者が外出した際の早期発見、事故の未然防止のため、番号のついたステッカーを配付します。
- ・ オレンジカフェふじみん(認知症カフェ)  
認知症になっても住み慣れた地域で安心して過ごせるよう、認知症の方やその家族が集い、交流する場です。

#### おおい老人福祉センター(大井総合福祉センター2階)※要利用登録

60歳以上の方へ、教養の向上や健康増進・レクリエーションの場を提供する施設です。

場所 大井中央 2-2-1 ☎049-266-1111

設備 浴室、大広間、機能回復訓練室、教養娯楽室、集会室

開館 月～土(午前9時～午後5時) ※浴室は毎週水曜日休み

#### 成年後見センター

成年後見制度に関する相談の窓口です。

場所 福岡1-1-1(市役所第3庁舎1階) ☎049-265-3606

開館 月～金(午前8時30分～午後5時15分)

#### 市内で活動している団体の紹介

##### ●いきいきクラブ(老人クラブ)

【問合せ先】同クラブ事務局 ☎049-261-0058 午前のみ

地域に住む60歳以上の方が高齢者の生きがいづくりや健康づくり、地域社会との交流などを目的に活動しています。市内各地域にあるクラブで随時会員を募集しています。

##### ●ふじみ野市支え愛センター

【問合せ先】同センター事務局 ☎049-293-6266

登録したボランティアが、買物支援や清掃等の高齢者や子育て中の家庭などの日常生活のちょっとした困りごとを、1時間300円でお手伝いしています。60代から80代の方が活躍しています。

※二次元バーコードから支え愛センターの活動紹介を見ることができます。



#### 認知症相談

認知症は早期の段階での発見が重要です。市では、2か月に1回、認知症サポート医による認知症相談を行っています。「もしかしたら認知症？」と感じること、お困りのことがありましたら、相談ください。

### 認知症サポーター養成講座

認知症について学ぶ講座を受けた人を「認知症サポーター」といいます。認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る「応援者」です。

市では、市民向けの講座を開催していますが、企業、団体、自治組織等の単位での開催も可能です。希望があれば講師を派遣することができます。

高齢者あんしん相談センター(地域包括支援センター)

相談時間 月～土曜日 8:30～17:15

※日曜日、祝日、年末年始(12/29～1/3)は休み

ふくおか	福岡1-1-1 市役所第3庁舎2階	☎049-261-1126
担当地域	池上, 上ノ原, 上野台, 大原, 川崎, 北野, 清見, 駒林, 駒林元町 1~2 丁目, 新駒林, 新田, 滝, 築地, 水宮, 仲, 中ノ島, 中丸, 長宮, 中福岡, 西原, 花ノ木, 福岡, 福岡新田, 松山, 本新田, 元福岡, 谷田	
かすみがおか	霞ヶ丘1-5-1 介護予防センター2階	☎049-264-7620
担当地域	霞ヶ丘, 上福岡, 駒西, 駒林元町 3~4 丁目, 西, 富士見台, 福岡中央, 福岡武蔵野, 丸山, 南台	
つるがまい	大井中央2-2-1 大井総合福祉センター3階	☎049-256-6061
担当地域	大井中央 3~4 丁目, 亀久保 2~4 丁目, 亀久保(1215~2205 番地), 鶴ヶ岡, 鶴ヶ舞, 西鶴ヶ岡, 東久保, ふじみ野, 緑ヶ丘	
おおい	大井621-1 マザーアース敷地内	☎049-261-3021
担当地域	旭, 市沢, うれし野, 大井, 大井中央 1~2 丁目, 大井武蔵野, 亀久保 1 丁目, 亀久保(643~1196 番地), 桜ヶ丘, 苗間	

ふじみ野市 高齢福祉課地域支援係 262-9038(直通)

## 自分でもできる認知症チェックリスト

該当する項目に○をつけてください

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがある	1点	2点	3点	4点
5分前に聞いた話を思い出せないことがある	1点	2点	3点	4点
周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされる	1点	2点	3点	4点
今日が何月何日か分からないときがある	1点	2点	3点	4点
言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがある	1点	2点	3点	4点
質問項目	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
貯金の出し入れ、家賃や公共料金の支払いは1人でできる	1点	2点	3点	4点
1人で買い物に行ける	1点	2点	3点	4点
バスや電車、自家用車などを使って1人で外出ができる	1点	2点	3点	4点
自分で掃除機やほうきを使ってそうじができる	1点	2点	3点	4点
電話番号を調べて、電話をかけることができる	1点	2点	3点	4点
数字を合計してください	点			

10～19点	今の生活を維持できるよう生活習慣などに気をつけ、認知症を予防していきましょう。
20点以上	認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。お近くの医療機関や高齢者あんしん相談センターへご相談ください。

出典：認知症の人にやさしいまち 東京を目指して「知って安心認知症」

※このチェックリストはあくまでも目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

あとがき

私はこれまで福祉の専門職として、困難を抱えた多くの人たちと接してきました。福祉の現場では、自己決定や意思決定支援、当事者に寄り添った支援が大切とされ、私なりに実践してきたつもりです。

しかし、今回、A氏の手記を拝見し、地域包括支援センターかすみがおかやチームオレンジ(りんごの会)のみなさんの活動を知り、自分の実践は果たして、本人を尊重していたのか、真の意味で寄り添っていたのか、それぞれの課題が連続する日常で発生していることや、限られてしまう中での喜びや自己実現について考えていたか、当事者の生活や課題を断片的に捉えていたのではないかと自分に投げかけるとともに反省をすることとなりました。

福祉に携わる支援者は、多くの業務を抱え、人材不足の中、日々奮闘をしています。振り返ったり、見直すという時間はあまりないかもしれません。

本書の一節に目を通すことで、福祉の原点に立ち返る、自分の足跡を振り返る、何よりも当事者の声、希望を聴くことが大切だと改めて気がつく、そんなきっかけに役立ててもらえたら幸いです。

最後に、本書作成のきっかけを与えてくださったA氏御夫妻、御夫妻の支えとなっていた地域のみなさん、チームオレンジ(りんごの会)のみなさんに、深い感謝の意を示したいと思います。ありがとうございました。

ふじみ野市 高齢福祉課 認知症地域支援推進員 中村 生





---

**ふじみ野市高齢福祉課**  
**ふじみ野市社会福祉協議会**  
**ふじみ野市 認知症地域支援推会議**

---

**令和6年11月27日 第2刷発行**

発行 ふじみ野市

編集 ふじみ野市 福祉部高齢福祉課地域支援係

所在地 〒356-8501 ふじみ野市福岡 1-1-1

電話 049-262-9038 (直通)

---