

かえるの会 Q&A集

—ご家族へ—

かえるの会は西東京市を中心に行っている
若年性認知症の家族会・当事者会です



問い合わせ先:西東京市高齢者支援課地域支援係

TEL 042-420-2811

令和7年5月



はじめに

このQ&A集は、「かえるの会」参加者からの質問に、同じく参加者および専門職が回答しているものです。日頃の介護に役立つものとして、また、「かえるの会」の中で、どのようなことを話し合っているのかを知っていただく資料として作成致しました。このQ&A集をきっかけに、ご参加いただけましたら幸いです。皆様のご参加をお待ちしております。

参加や内容に関するお問い合わせは、西東京市役所高齢者支援課地域支援係までお願い致します。

問い合わせ先：西東京市高齢者支援課地域支援係
TEL 042-420-2811

1 かえるの会に関すること

Q1 ホームページを見ると家族会では、困った事等に対してやり取りするとありますが専門家からの直接的なアドバイスはいただけるのでしょうか？

- ・ 認知症地域支援推進員の他、保健師／看護師などの専門職が参加していますので、その場でご相談いただけます。

Q2 家族会に参加したいと思っっているのですが、発症年齢が65才を超える場合には家族会には参加できないのでしょうか。例えばオブザーバ参加のような形での参加はできないでしょうか？

- ・ 若年性認知症の方またはそのご家族を対象としているため、65歳未満発症の方に限らせていただいております。発症が65歳未満で参加時に65歳～70歳くらいの方は、ご参加いただけます。
- ・ オブザーバ参加という形はとっておりません。65歳以上発症の方は、他の家族会や当事者会をご紹介します。

■ 家族会

西東京市ゆとりの会

公益社団法人 認知症の人と家族の会

息子介護者の会・娘介護者の会 など

■ 当事者会

本人からはじまる「わくわく」ミーティング など

Q3 当事者会では具体的にはどのようなことを行うのですか？

- ・ ゲームなどを通して参加者同士の交流をしたり、専門職がお話をうかがったりしています。

Q4 市外からも参加できますか？

- ・ 市外から参加している方もおられます。
参加希望の方は事前に下記までご連絡ください。

問い合わせ先：西東京市高齢者支援課地域支援係
TEL 042-420-2811

2 若年性認知症の介護に関すること

Q5 病院でもらった薬を服用しても不安感や落ちつかない症状が日常茶飯事です。何かいい対応方法がありますか？

✿ 家族会参加者の声より

- ・我が家の場合は、日中は外に出ると精神的に安定するので散歩などします。また塗り絵などをするように促して気分転換を促しています。また夜には童話を読んだり、YouTubeの童話を見てもらったりすると安心するのか眠ってしまいます。

◆ 専門職より

- ・体調不良が原因であることも少なくありません。体温や血圧を測ったり、便秘になっていないか、皮膚に異常はないか？など確認したりしましょう。また、新しく始めた薬が原因で落ち着かなくなることもありますので、かかりつけ医に相談してみてください。その他、上記のように気分転換を図ったり、気温や湿度・臭い・音など快適な環境を整えるようにします。

Q6 介護事業（在宅介護、デイサービス、ショートステイ等）の上手な利用の仕方を教えてください。

✿ 家族会参加者の声より

- ・かかりつけ医からは認知症の治療として社会参加がとても重要だと言われています。その為、デイサービスは介護の軽減というよりも社会参加や気分転換の観点で行ってもらっています。ショートステイは出張などの時に利用しています。

◆ 専門職より

- ・上記のように「何のために利用するのか」を明確にすると良いと思います。理由が曖昧だと「行かなければいけない」「行かせなくてはいけない」などと「行くこと」が目的になってしまい、辛くなってしまいます。そのサービスを利用する目的が明確であれば、一つのサービスがうまくいかない場合に、他のサービスを検討しやすくなります。

Q7 家族が理解に苦しむような行動に対して、注意したりしますが、なかなか聞いてもらえずイライラしてしまうことがあります。認知症のある本人は、そのイライラを感じ取り、怒っていると不快感を示します。どう対応したらいいのでしょうか？

✿ 家族会参加者の声より

- ・ 認知症の妻が取り出したものを所定の場所に戻さず、とんでもない場所に置くことがしばしばありました。記憶が曖昧なのだろうと思い、置き場所にラベルを貼るようにしましたが、効果はありませんでした。大事なものでなければ、あまり気に留めないのですが、財布や鍵、通帳などの貴重品の場合は、さすがにイライラして強く注意したことが何度かあります。もちろん妻の方も不快感を示します。どうして、そのような行動をとるのか、最初は理解に苦しみましたが、どうも泥棒に入られた時の予防のためだということがわかりました。このようにこちらが理解に苦しむような行動をとられると、どうしてもイライラしてしまいますが、そこには本人ならではの理由があるのだと思うと、イライラ感も少しは治まりました。

◆ 専門職より

- ・ 認知症のあるご本人なりの理由があるのだろうと思いを馳せることは素晴らしいことです。でも、その理由がすべてわかるわけではありません。また、理由がわかっても、どう対応したらよいかわからず、イライラしてしまうことがあるのは、ある意味当たり前です。そういった場合には、まずご本人に「何か心配なことや困ったことがあるのか？」「どうしてほしいか？」と尋ねます。それでも、わからない時は、ご本人を良く知るご家族やご友人などと一緒に考えてみることもお勧めします。また、家族会などで同じ経験をしている方に相談してみるのも良いと思います。1人で考え悩むよりも、考えの幅が広がり、それを受け止める気持ちの幅も広がります。

Q8 本人が「認知症だと思われたくない」という気持ちが強く、家族会や当事者会に参加するのを嫌がります。家族としては参加してほしいのですが、何か良い方法はありますか？

✿ 家族会参加者の声より

- ・我が家の場合も同じように認知症だと思われたくないとの気持ちが強かったです。「ケアラズカフェ」※1や「かえるの会」などへの参加は当初はそれほど喜んでいませんでしたが、社会参加が大事だということを言って無理して参加してもらいました。実際参加してみると「みんな親切で良かったよ」と言い、それ以降は拒否感もなく参加しています。

◆ 専門職より

- ・初めての場所に行くこと自体に抵抗がある方は結構いらっしゃいます。それに加え、「認知症は恥ずかしいことである」という偏見があると隠したくなる気持ちが出てきて、余計に行きたくなってしまいます。まずは認知症のある方が発言していらっしゃるものを読んだり、動画を観たりして、認知症になっても希望を持てるということを感じていただけるようにしてみてもどうでしょうか？また、初めての参加の時には、ご家族だけでなく地域包括支援センターの職員（認知症地域支援推進員）などと一緒に行かれるのも良いと思います。

※1 ケアラズカフェとは、無償でケアをする人（ケアラー）が、お茶を飲みながらお話や情報交換などをする場所です。

Q9 認知症のある人が他人には愛想よく対応するのですが、妻が「こうしたら？」と助言をしたりすると否定的な言動をして、いつも喧嘩になってしまいます。どうしたらよいのでしょうか？

◆ 専門職より

- ・命の危険が伴うような時以外は、できるだけ本人の言動を否定しないようにします。否定されると本人の「心のガード」がますます頑なになってしまいます。まずは本人がどのような気持ちで過ごしているのかを考えて、その思いに焦点を当てて話すようにしていくと、本人に話を聞く気持ちの余裕がうまれてきます。
- ・ただ、他人に対して愛想よくしているのに妻である自分に対してのみ否定的な態度をとられるのは、大変辛いことだと思います。そういった介護している側の「気持ち」を分かってくれる人も必要です。家族会などで、介護する側の仲間と出会い、つながることを強くお勧めします。

Q10認知症のある夫が周囲に認知症と知られたくなく、閉じこもりの生活をしているのですが、日中、お酒を買いに行き、飲酒しながら散歩することがあります。危ないので心配しているのですが、何か良い方法はありますか？

✿ 家族会参加者の声より

- ・ 状況は違うのですが、1人で歩き回り、交通事故にでも合わないかと心配したことがありました。その為、外出は必ず2人ですることになっています。さらに見失った場合に備えてGPSを使っています。

◆ 専門職より

- ・ 「散歩しながらお酒を飲みたい」というご本人が「したい行動」を支援するためには、危険予防の観点から一緒に行動する、または道中で見守りしてくれる方が必要になると思います。ただ、ご家族だけで見守ることには限界がありますので、「認知症地域支援推進員」に相談し、ボランティアも含め伴走者をコーディネートしてもらいましょう。
- ・ お酒以外の興味を持てるよう、地域のボランティアさんと何か（趣味など）を一緒に行くことで、地域とつながっていると感じていただくのも良いと思います。認知症のある人の交流会「わくわくミーティング」への参加もお勧めです。

Q11夫婦で出かけると、トイレの付き添いができなくて困ることがあります。皆さんは、どうされているのでしょうか？

✿ 家族会参加者の声より

- ・ 認知症の妻と外出するときは、女性トイレや男性トイレと一緒に入るわけにもいかないので、必ず障害者用トイレ（多目的トイレ）を利用するようにしています。障害者トイレ（多目的トイレ）は広く設置されているので、それほど困ることはありません。外出先が限られているような場合には、あらかじめ調べておくとも良いでしょう。

◆ 専門職より

周囲に多目的トイレがなく、やむを得ず男性トイレ（女性トイレ）に入る時のことを考えて、「介護マーク」をご活用ください。「介護マーク」は、高齢者支援課で配布しています。



Q12 取り繕いがあるので、本当のことがわからず困ってしまいます。どうしたらよいのでしょうか？

＊家族会参加者の声より

- ・ 取り繕いがあるかどうかは別にして、初めのころは本人が何を考えているかわからないで困っていることがありました。認知症の本などを読んでみて、結局のところは本人の性格の特徴と認知症の症状や特性について理解すると、概ねのところはなんとなくわかってくるようになってきました。

◆専門職より

- ・ 認知症のある人は、不安だったり、困っていたり、また困っていた内容を忘れてただ不安になったりしています。「本当のこと」は、本人だってわからないことがあります。まずは、本人の気持ちを聴きながら「今こう思っているの？」と訊いて確認しながら、「何かできることがあればやりますよ」などと、対話を繰り返します。そういったことを繰り返しながら「待つ姿勢」でいると、自然と本来の姿を見せたり、お気持ちを話したりしてくださるようになります。認知症のある人は（ない人も同じですが）、問題を解決してくれる人よりも、まず気持ちをわかってくれる人を必要としています。自分にとって、「この人は良い人、そうでない人」と判断しながら話をしています。

Q13 認知症のある本人が抱えるストレスには、どのように向き合っていけばいいですか？

＊家族会参加者の声より

- ・ 認知症のある本人自身がやるべきことを無理に本人にやらしてもらおうとすると、本人も介護者である自分も双方イライラすることがあるので、代わりに自分がやっています。
- ・ 認知症のある本人が何かに対して感傷的？になって涙が出るときがあります。理由はわからないのですが、無理せず落ち着くまで待ちます。

◆専門職より

- ・ 認知症のある本人が何にストレスを感じているのか？本人自身も周りもわからない時があります。ただ、「辛い」「苦しい」「悲しい」「困っている」などの気持ちは推測することができるので、「辛いんだね」「困っているんだね」と、気持ちを共有するだけでも、ストレスが和らぐことがあります。

Q14介護保険サービスを利用したいのですが、本人が利用を嫌がって利用できません。何か良い方法がありますか？

✿家族会参加者の声より

- ・利用当初は嫌がりましたが、「自分と同じ悩みを持っている人がいっぱいいるので話をしたら良いよ」と言って説得してデイサービスに行ってもらった覚えがあります。
- ・最後は、「私（妻）のために行って」と説得してデイサービスに行ってもらいました。
- ・うちはトレーニングするデイサービスは好きみたいです。

◆専門職より

- ・「介護保険を使って…」と説明しても、『〇〇保険』と名がついているので「私は大丈夫なので保険に入らなくても良い」と仰ることがあります。介護保険自体が複雑な仕組みで、説明ばかりだと聞いてもらえないので、その方が興味があるワードを用いて、具体的にわかりやすく説明することが必要です。

例：お昼を食べられる場所がある、送迎もある、など。

- ・地域包括支援センターなどに相談をしてみるのも良いかもしれません。基本的には信頼できる人からの勧めが必要だと思います。

Q15本人を連れていけないところに行かなければいけない用事がある時、皆さんは、どうされていますか？（冠婚葬祭など）

✿家族会参加者の声より

- ・子どもに協力してもらったり、ショートステイを利用しています。ただし、緊急的な対応としてのショートステイをお願いした時にはすでに満床で利用できない場合がありましたので、注意が必要です。

◆専門職より

- ・ショートステイを利用されている方が多いです。参加者の声のように急な利用は難しい場合もありますが、まずは利用先の情報を多数持っているケアマネージャーや地域包括支援センターへ、ご相談ください。

Q16感情の起伏が激しく、暴力的になることがあります。売り言葉に買い言葉にならないようにしていますが、ストレスは溜まります。どうしたらよいのでしょうか？

✿ 家族会参加者の声より

- ・参考になるかどうかわかりませんが、14時間徘徊して極度の不安状態になり、それが原因で起きている間中、何かに襲われるような不安感や時としては暴言も吐くことができました。家族としてどうしようもなく、病院で静養してもらうことにしました。幸いなことに退院後は精神的に全く安定した状態です。

◆ 専門職より

- ・精神的に不安定な時には、Q5でも書いているように、体調の確認や環境調整を行ってみます。そして、興奮が続くときには、介護者だけで頑張らず、専門職に相談してください。
- ・興奮している時には、ご本人の刺激にならないよう、落ち着いた声で話すように心がけます。言い返したい気持ちは、専門職に聞いてもらいましょう。万が一、言い返してしまっても大丈夫です。自分を責めずに、介護者である自分にも支援が必要な状態だと気付きましょう。

Q17主に介護をしている家族以外の家族や、同居していない家族、近隣の方などには、どのように伝え、どのように関わってもらうのがいいのでしょうか？

✿家族会参加者の声より

- ・夫婦2人で生活しています。都内に長男の家族がいますが、現時点ではデイサービスやショートステイなどを活用することにより特別な介護の援助は求めています。ただ、今後介護者の私が入院したりした場合には、長男家族に必要な対応を行ってもらうことになっています。
- ・付き合いがある範囲で伝えています。

◆専門職より

- ・伝えるか／伝えないか、認知症のある本人と相談しながら決めていくことが理想ですが、介護者が孤独にならないよう、周りの方に少しずつでも伝えていくことも大切です。ご家族等には、ただ伝えるだけでなく、認知症に関する講座などに一緒に参加してもらうのも良いと思います。
- ・ご家族や近所の方に伝えることに抵抗がある場合は、専門職に相談して、まずは第三者であるボランティアなどに関わってもらうことから始めても良いでしょう。

Q18皆さん、介護でイライラしている時はどうしてですか？
私はイライラした時、つい言ってしまうのですが。

✿家族会参加者の声より

- ・イライラする場合には私も言い返すこともあります。
- ・本人の姿を見ているとイライラするので、本人の姿が見えないところに行きます。
- ・第三者に話を聞いてもらうなどして、とにかくストレスを溜めないようにしています。
- ・認知症のある本人にはデイサービスやショートステイを利用してもらい、介護者である自分は好きなアーティストのライブに行くなどしてリフレッシュしています。
- ・介護をしていると何とか良くならないかとイライラしました。でも発症から5年経って、やっと受容できるようになりました。治らないことを受け入れることも大切だと思います。
- ・介護している自分へのご褒美としてハーゲンダッツなど、好きな物を買って気分転換を図るようにしています。

◆専門職より

- ・上記の参加者の方の声のように、自分なりのストレス解消法を見つけることが、できるだけ長く自宅で過ごす秘訣です。その解消法も一つや二つではなく、リスト化して、その日の自分の状態に合わせて選べるようにしておくのもオススメです。

Q19 「認知症」と診断されているので自動車運転を止めて欲しいのですが、「自分は大丈夫」と止めてくれません。何か良い方法がありますか？

✿ 家族会参加者の声より

- ・ 医師から説明してもらうのはどうでしょうか？
- ・ 運転以上に夢中になれるものを見つけてみるのはどうでしょうか？
- ・ 自分が認知症であることを受け入れることにも抵抗があると思うので、市民向けの認知症に関する講座などに、参加してもらい、「新しい認知症観」※を知ってもらうのもいいと思います。

◆ 専門職より

- ・ 認知症と診断されたら、道路交通法に基づいて運転免許の取り消し停止となります。安全運転相談ダイヤル# 8080では、高齢や病気等で運転に不安を覚える方、またはその家族から相談を受け付けています。
- ・ 警察署にも相談し、情報を共有しておくことをお勧めします。事故が起きた際に、家族が事前に相談するなどの行動を起こしたという実績を作っておくことも重要です。
- ・ なかなか運転をやめられない理由として、「車での移動が必要である（ないと困る）」「運転へのこだわりがある」などがありますが、その方によって対応は様々です。ご家族が無理に取り上げるなどの行動をとると、その後のご本人との信頼関係に影響してきますので、早めに専門職へご相談ください。

※ 「新しい認知症観」

認知症になっても、意思に基づいて希望をもって暮らすことができる