回覧
Vol.124
令和7年
9月

水戸市東部高齢者支援センターだより

私たちが相談をお受けします♪

水戸市東部高齢者支援センタースタッフ　日高友紀子　峯島みどり　五十嵐真弓　四宮知美　植田杏奈　塚本大介

認知症になったら何もできなくなる って思っていませんか？

東部高齢者支援センターに寄せられる相談の中でも認知症に関するものは多数あります。相談者もご本人だけでなく、ご家族、地域の方など多岐にわたります。

内容はたとえば「認知症だと思うんだけど、一人にしておいていいの？」「火事でも起こされたら大変だから、施設に入れることはできないんですか？」など。

たしかに、認知症になると記憶力が低下することで、同じ物を何度も買ってしまったり、料理の手順がわからなくなってしまったり、生活のしづらさは出てきます。

とはいえ、適切なサポートがあれば、何もできなくなってしまうわけではないのです。

今月号は、認知症でありながらも、地域で自分らしく暮らしているお二人をご紹介します。もし、自分が認知症になったら、どうありたいのか。この機会にぜひ考えてみてください。

センター長　日高 友紀子

認知症とともに

いろいろな暮らしのリアル

「また明日ね」と言える日々を

認知症の父と暮らす私の時間

「トイレの流し方が分からない…」

――気づきの瞬間

ある夏の日、私に父が「トイレの流し方が分からない」と言いました。私は歯科衛生士として「歯がある人は認知症になりにくい」と学び、歯が揃っている父には関係のない話だと思っていました。しかしその時、心の奥に小さな違和感が残りました。

検査の結果は「問題なし」。

それでも半年後、再び同じ言葉を聞き、「やはり何かが始まっている」と感じました。

「ゆっくり病気と付き合えるように、専門のお医者さんに診てもらおう」

父は少し間を置き、「そうか…。…わかったよ」と受け入れてくれました。

診察の日、父は穏やかに診察や検査を受け、私はこれから始まる新しい生活を想像しました。

次ページに続く ▶

「僕のか、ありがたいな」

── 暮らしの変化と工夫。予定はカレンダーに

診断後、同じ質問を繰り返すようになった父への対応を変えてみました。

3回までは初めて聞いたように答え、4回目にはテーブルに置いた父専用の予定表を指して「カレンダーに書いてあるよ」と伝えます。今では、予定表はケアマネジャーが毎月作ってくれます。

父は「僕のか、ありがたいな」と笑い、指で文字をなぞります。

1日の予定はカードに、月の予定はカレンダーに記入し、本人がいつも座る場所に置いてある

「『また来たね』と言われるのが嬉しい」

── 日々の楽しみ① 自転車とゴルフ

昭和3年生まれの父は週5日、自転車で30～45分のコース（6kmか10km）を、天気や体調で選んで走っています。行く道で知り合いに会って、「『また来たね』と言われるのが嬉しいんだ」と話します。

一緒について行ったことがありました。父は何度も後ろを振り返り、私を気遣います。帰宅後は母に「T子がいたから遅くなっちゃったよ」と笑って報告です。

ゴルフも月に1～3回は通います。クラブを選べないときは「何番がいい?」と尋ねてきます。「7番か8番かな?」と答えると、「じゃあ7番にしよう!」と自分で決めます。写真を撮った日も「グローブつけた方がそれっぽいな」と言い、何度もポーズを変えていました。

「うん、いい所だな」

── 日々の楽しみ② カフェでの交流

もう一つの楽しみが「カフェ」。私はあえて「認知症カフェ」とは言わず、「カフェに行こうか」と自然に誘います。出かける日は服を選び、髪を整え、玄関で待っています。

カフェでは季節の話をしたり、スタッフの話にうなずいたり。「また会ったね」とどなたかに声をかけられると、照れたように笑います。

会話はすぐに忘れますが、「楽しかった」という感情は残るようです。「また行こうね」に「うん、いい所だな」と答えます。

穏やかに続く日々

── 小さな楽しみ、小さな気づき、小さな支え

ある日、父の財布が見つからず探していると、父が「人が探し物をしてるのって面白いな」と笑いました。その一言に、私も思わず吹き出してしまいました。

雨の日や台風前は機嫌が悪くなることも、施設の職員さんから教わって初めて気づきました。家族だけでは見えないことをまわりの支援者のみなさんが教えてくれるのは大きな助けです。

認知症は治らない病気ですが、笑顔で過ごすことはできます。誰かと話すこと、外へ出かけること。ちょっとした気遣いを受け取ること。そうした一つひとつで、父の日々は“穏やかに続いている”と感じています。

かかりつけ医の先生がこう言いました。

「本人がニコニコして過ごせる生活が、いちばん大切です」

その言葉を、私は今も心に刻んでいます。父との「また明日ね」と言える日々を、これからも大切にしていきます。■

認知症と
ともに

いろいろな
暮らしの
リアル

ひとりで暮らす、みんなと生きる

認知症の方の独り暮らし。ご近所さんの関わり

「お父さんが ゴルフから帰らない」

―ご近所さんの気づき

Uさんは、夫の入院をきっかけに独り暮らしになりました。

夫が亡くなった翌日、ご近所さんへ「お父さんがゴルフに行ったまま帰らない」と話していました。「ご主人、亡くなったんだよ」と伝えても信じず、その翌日も「まだゴルフから帰らないの…」と言っていました。

ここで「おかしいな?」と思いました。

数日後、やっと夫の死を理解した後は、大泣きして泣き止まず、みな困り果てました。遠方に住む息子さんに連絡し、来てもらって、やっと落ち着きました。

「誰の世話にもならずに ここで暮らしたい」

―本人の強い願いをどう尊重するか

Uさんは認知症でした。日々の出来事をすぐに忘れてしまうため、家族は心配していました。

しかし本人は「誰の世話にもならずにここで暮らしたい」と強く希望しています。

まず、高齢者支援センターの職員が、自宅で安全に生活できる方法を探りました。介護保険を申請し、小規模多機能型居宅介護サービス*（以下、小多機）を利用開始。

小多機の職員による、地道な1日3回の訪問による見守りや買い物支援を通じて信頼関係が築かれはじめると、最初は怒りっぽかったUさんも、次第に穏やかな表情を見せるようになりました。

「自分で編んだのよ」と
帽子を見せてくれるUさん

「私たちが見守るから、 家に帰してあげて」

―ご近所さんは“第二の家族”かもしれない

ある日、ご近所さんが、いつも開いている雨戸が開いていないことに気づき、小多機の職員に連絡しました。室内で倒れていたUさんを職員が発見し、迅速な対応で命が救われました。

退院後の生活をどうするか家族が悩んでいた時、ご近所さんが「自分がもし認知症になったら、施設には入りたくない。Uさんもきっとそう思っているんじゃないかな。Uさんがいなくなったら寂しいし、私たちが見守るから家に帰してあげて」と声をかけてくれました。

こうして家族やご近所さんの協力のもと、再び自宅での暮らしが始まりました。

次ページに続く ▶

「さっき、あちらの方に歩いていったよ」

── 開かれた関係が生む安心ネットワーク

外を歩くのが好きなUさんは、近くの千波湖だけでなく大工町まで歩くこともあります。夫のお墓が堀町にあるため「お父さんに会いに行ってくる」と出かけることもありました。散歩や買い物が日課で、小多機の職員が訪問時に家にいないこともありましたが、必ず自分で帰ってきていました。

地域の方からは「火事でも起きたらどうするのか」と心配の声もありましたが、そのたびに職員が状況を丁寧に説明し、息子さんも挨拶に伺うことで理解を得られました。

今では「さっき、あちらの方に歩いていったよ」と地域の方が教えてくれ、あるご近所さんは「夜、電気ついているかな?」と見に行くことがあるそうです。

ご近所さんにはとびきりの笑顔を見せてくれるUさん

ご近所さんとのつながり

── 50年の“ご近所力”が生む安心感

ご近所さんたちは、Uさんが認知症で、息子さんが遠方に住んでいることを知っています。

そして、Uさんが夫婦で町内へ引っ越してきてから50年以上の付き合いのあるご近所さんもいます。

昔から勝気で陽気、愛嬌があり歌も上手なUさんは、フレンドリーな性格で声をかけやすい存在でした。そんな人柄であったことも、Uさんが今の生活を維持できている理由のひとつでしょう。

現在も、Uさんは散歩や買い物を楽しみ、「認知症カフェ」にも積極的に参加しながら、穏やかな生活をご自身の住まいで続けています。

誰もが認知症になる可能性がある中、地域とのつながりを意識して、ご近所さん同士で支え合う力=“ご近所力”を育んでいくことの大切さを改めて感じますね。■

おしらせ ── R7年8月～9月の予定

● **思い出カフェ**

【日時】9月21日(日) 13:30～15:30
11月16日(日) 13:30～15:30
＊10月はお休みです。

【場所】まるごとカフェ(東部高齢者支援センター)

● **みんなのカフェ**

【日時】9月13日(土)13:30～15:30
12月13日(土)13:30～15:30
＊10・11月はお休みです。

【場所】千波市民センター

三中、千波中学区 におすまいの方はこちらにご連絡ください

水戸市東部高齢者支援センター

☎029-246-6216

相談時間:月～金／8:30～17:30

＊そのほかの時間帯でも連絡はとれます。

水戸市吉沼町1429-12
「まるごとカフェ」内

水戸市東部高齢者支援センターは水戸市より委託を受けて運営しています。

こんな時にご相談ください

【ご本人から】介護保険のサービスについて知りたい／施設を利用したい／介護予防の教室に参加したい

【ご家族から】もの忘れが進んだ／お金の管理ができなくなった／離れて住んでいる親が心配／介護のしかたがわからない

【ご近所から】虐待されている高齢者がいる／怪しい業者が家に出入りしている／ひとり暮らしが心配