ケアラー新聞

2023 2 February NO.9

編集・発行 全国介護者支援団体連合会　助 成 公益財団法人キリン福祉財団　発 行 2023年2月15日

昨今、認知症ケアにもさまざまな取り組みがなされており、その一つに稲作や野菜作りなどの「農園を活用したケア」があります。今回の特集では、農園芸作業の取り組みを通して行われた認知症ケアの研究結果、およびケアラー支援への今後の可能性をご紹介します。認知症のご本人にとって、そして介護するケアラーにとっても効果的な取り組みを一緒に考えてみませんか。

特 集　農園は認知症ケアの社会資源 …… P2

ケアラーの思い …… P4

◆介護を終えたあとのケアも大事

◆優しさや言葉に助けられた

全国のケアラー団体から …… P5

◆介護という古くて新しい課題を、多世代で応援・支援したい

（NPO法人杉並介護者応援団）

◆支援する人とされる人の境のないごちゃまぜカフェ

（みやの森カフェ）

Topics

九州初、長崎県ケアラー支援条例成立

全国介護者支援団体連合会運営委員　毛利 真紀（長崎県在住）

令和４年10月７日、「長崎県ケアラー支援条例」が成立しました。都道府県での条例成立は全国で４番目、九州では初めてです。丁寧に準備が進められ、最終的には全議員提案というすばらしい形での条例成立でした。私も議員のみなさんとの意見交換やアンケート調査、パブリックコメントに参加し、上程当日は県議会議場にて傍聴しました。微力ながらケアラー支援に携わり１０年が経ちます。議場で全議員が起立され条例が成立された瞬間、安堵とともに長崎県もケアラー支援においてようやくスタートラインに立てたと感じました。

長崎県は子どもも大人も「全世代型ケアラー支援」を掲げています。特にヤングケアラーの話題がメディア等で注目されている昨今、行政がはじめから「全世代型支援」を提唱していることは非常に意義があると考えます。なぜならケアラーにとって介護は「生活」であり「人生」の中で繋がっているからです。ある年齢になったら、要介護者が施設に入所したら、亡くなったら…その途端介護がケアラーの人生の中から消えてしまうわけではありません。行政がケアラー支援におけるこの点を理解していることはとても重要だと思います。

ケアラーを取り巻く環境や課題は多種多様です。ヤングケアラー、ダブル介護、シングル介護、介護離職、介護殺人…一刻も早く国をあげてケアラーのための社会保障が確立されることはもはや必須です。全国でケアラー支援の動きが高まり県や市町で条例が制定され、さらには「法令化」にむけて進んでいくことを強く願います。長崎県もようやく「0」だったものが「1」になりました。これからさらに「2」や「3」になるよう具体的に、かつ継続性をもって進められていかなければいけません。自身もひとりの活動家として何が出来るのかこれからも考えていきたいです。

禁無断転載

特集 農園は認知症ケアの社会資源

東京都健康長寿医療センター研究所　研究員　宇良　千秋

1 人生100年時代の認知症ケア

人生 100 年時代といわれる今日では、認知症は誰でもなる可能性のある病気となりました。2009 年に英国政府が認知症国家戦略「Living well with Dementia（認知症とともに良き生活を送る）」を発表し、日本でも 2015 年に厚生労働省が「認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができる社会を目指す」という新オレンジプランを打ち出しました。では、実際に今あるサービスやケアだけで充分でしょうか。特に、高齢者の単独世帯や夫婦のみ世帯が増えている今日では、認知症の人や家族の社会的孤立は深刻な問題となっていますので、今の時代に合った認知症ケアについて考える必要があります。

大事なことは、認知症のご本人が主体的に参加できる、生きがいや楽しみとなるような活動を支援することです。それに加えて、なじみがあって、活動をとおして仲間ができて、体を動かせて、得るもの（収穫や収入）があって、人の役に立ち、年間を通じてできて、地域の文化に合った、投資の不要な活動がよいでしょう。これらすべての要素を網羅した活動を見つけることは難しいと思われるかもしれませんが、結構私たちの身近にあることに気が付きました。それが農園芸作業です。

2 稲作ケアプログラムが認知症の人にもたらした効果

私たちの研究グループでは、2016 年度から認知症の人の社会参加と QOL（生活の質）の向上を促進するためのプログラムとして、新潟県上越市の川室記念病院を拠点とした稲作ケアプログラムを週1回実施してきました。研究を始めたきっかけは、病院の理事長と医師との昼休みの雑談でした。「上越の高齢者になじみのある農園芸作業を認知症ケアに取り入れられないだろうか。上越には田んぼがたくさんあるじゃない。そうだ、稲作でプログラムをやってみましょうよ！」というような会話から始まったのです。

プログラムは認知症をもつ 8 名の方（男性 7 名、女性 1 名）を対象に週に 1 回 90 分、5 月の田植えから 9 月の稲刈りまでの約半年間実施しました。また、田植えと稲刈り以外の時期は畑で野菜を育て、収穫したものを皆で調理して食べました。作業は、認知症の方々が住民と協力して、できるだけ機械を使わず昔ながらの手作業で行いました。実際、ほとんどの参加者には農作業の経験がありましたので独力で作業をすることができ、若いスタッフに教えることもできました。終わってみると、全 25 回の平均出席率は 93% に達し、プログラム参加前にはうつ傾向がみられた方がプログラム終了時には改善していました。参加者には「毎週皆に会うのが楽しみだ」というような仲間意識も芽生えました。付き添いで来ていたグループホームの職員は、「こんなことができる人だとは思わなかった」と驚いていました。その後の研究で、稲作ケアの参加者は通常のデイケアの参加者と比べても精神的健康度が有意に改善したこともわかりました。

田植え

さつまいも掘り

3 オランダ発祥のケア・ファーム

実は、このような農園を活用したケアは、オランダが発祥なのです。オランダには知的障がい者や精神障がい者、認知症高齢者、長期失業者を対象としたケア・ファーム（治療やリハビリテーション、交流の

オランダのケア・ファーム

ための農場）が 1,500 ヶ所以上あるといわれています。私たちの研究チームでは、2017 年にオランダのケア・ファームや介護施設の視察に行ってきました。そこでわかったことは、オランダでは、野菜を育てたり家畜を育てたりすることが生活の中にあり、施設に入ってもそのようなライフスタイルを続けられる環境やケアの理念があるということでした。このことは、農作業に限ったことではなく、たとえば、買い物をしたり、料理をしたり、静かに読書をしたり、ペットを飼ったり、入居者それぞれの価値観やライフスタイルが施設に入ってからも継続されていました。これはまさにパーソン・センタード・ケアといえます。

従来の老年学では、年をとっても健康で productive（生産的）に生きることに価値がおかれてきましたが、人生 100 年時代となれば、90 歳を過ぎればだれもが何かしら障害とともに生きることになります。農園はそのような人たちを包摂する場として活用できるのではないでしょうか。

4 ケアラーにもケア・ファームを！

ケア・ファームは、ケアラーのケアにも有効ではないかと考えます。実際、富士宮市の来迎寺では、ケアラーや認知症ケアに関わる専門職の方々が集まってカフェや農園芸作業をしています。農園では誰もが平等です。作業をしながら雑談がしやすく、愚痴や自分の趣味の話などを自由に話せる雰囲気があります。皆で育てた野菜を収穫し、それを皆で一緒に食べる喜びも得られます。ケアラーが介護のストレスから解放され、人とつながることができる場所として、農園は大きな可能性を秘めていると思います。

東京都健康長寿医療センター研究所
研究員
宇良 千秋

沖縄県出身。白百合女子大学大学院博士課程修了後、心理学博士取得、日本学術振興会特別研究員などを経て現職。主な専門領域は、認知症ケア、老年心理学。日本認知症ケア学会代議員、日本老年社会科学会査読委員などを兼任。

書籍紹介

生きるぼくら

原田　マハ　著

家族、農業、介護、「生きる力」をもらえる一冊

「24 歳の青年があることをきっかけに農業に出会い、人間的に成長していくお話」…この小説のストーリーをひとことで表現するとこんな感じでしょうか。しかし、物語の中では、離婚、いじめ、引きこもり、就職難、そして認知症介護、現代社会における様々な課題を考えさせられます。

特に、実際に「介護」を担うケアラーにとっては、その場面一つひとつに心が揺さぶられる感覚を覚えるかも知れません。「そうだよね、わかる。」とか「え、そうかな？」とか、感じることも人それぞれでしょう。ただ、そこに描かれている「人が人を想う気持ち」や「想いの強さ」は、ケアラーだからこそより理解できる部分かも知れません。さらには、たくさんの登場人物の人間味があたたかく、ときにユーモラスに描かれていることに「生きている」ことを感じ、何とも言えないホッとする気持ちになるかも。

人のぬくもり、厳しさと優しさ、命のつながりを感じる。そして、お手製の梅干しが入った大きなおにぎりが食べたくなる、そんな物語です。

出　版
株式会社 徳間書店
定　価　690円＋税
発　行　2015年9月

ケアラーの思い

介護を終えたあとのケアも大事

木田 直子(長崎県/53歳)

父は70代後半で、多発性脳梗塞と診断されてから徐々に認知症のような行動が表れ、母と二人で何の知識もないまま介護生活が始まりました。働きながらの介護は思い通りにいかず、ついイライラして父に怒鳴ったり乱雑に扱ったりして、後で反省して落込んだりを繰返す日々でした。そんな時今のケアラー仲間に出会い、様々な体験談を聞いたり、自分の苦しい胸の内を吐き出す事で「自分だけじゃないんだ」と心が軽くなり、介護職員になったつもりでやろうと切替えてからは、父に対する態度も以前よりは改善できたように思います。3年程在宅で、最期は施設で1年お世話になり、84歳で亡くなりました。

母は、私が働いているからと80歳過ぎても家事を一手に引受けてくれていましたが、肺炎をきっかけに急速に体力が落ちていき、更に腰椎圧迫骨折によりほとんど寝て過ごす日々になりました。訪問介護でリハビリを3ヶ月程受けましたが、やはり食欲不振の為体調不良になり病院に半年程入院し、87歳で亡くなりました。

母が亡くなってからしばらくは忙しく過ごしていましたが、初盆を終える頃から母の事を思い出しては泣く毎日で、段々と体調不良や気分の落込みで「何にもしたくない」「もういつ死んだっていい」と、自分がまるで別人になったようで生きているのが辛い日々でした。そんな時やはり元気づけてくれたのが、兄姉・友人・ケアラー仲間です。これまでの介護を労ってくれ、自分の思いを聞いてもらうだけで、ようやくこれから頑張ろうという前向きな気持ちになりました。

介護を終えて今思うことは、介護中のケアも大事ですが、介護を終えてからのケア≪グリーフケア≫も同じ位大事です。「あらゆる状況で自分の選択が良かったのか、もっと他にできたのでは」と、今でも正解の無い思いが続きます。ケアラー交流会はよく見かけますが、介護を終えた人の声を聞く場所ももっとあればいいなと思います。

優しさや言葉に助けられた

S.Y (宮城県)

私は夫の介護を20年間行いました。初めに夫は呼吸器科の病院で重症無呼吸症候群と診断されました。都市部の病院に毎月一回通院し、初めは歩行もできて夫はおとなしく静かでしたが、眠れないということから精神科にも通院しました。この期間が約10年です。夫は無呼吸症候群の補助器具をつけるのを嫌がり、カーテンレールに針金を結び、何度も自殺未遂をしました。飼い犬が教えてくれたこともあります。「生きていてもしょうがない。殺せ」と訴えるようになり、「だったら山奥に行って死んできたらいい。タクシー呼んでくる」と、私もその時は必死でしたし、夫の言葉にも負けませんでした。こんな時に他の方はどんな応対をしたのか聞いてみたいです。

10年ほど経った頃に、夫はだんだん歩行ができなくなって、眠れなくなり24時間声をあげて騒ぐようになりました。息子は昼間働き、夜は睡眠時間を確保できない状態でした。主たる介護を担っていた私と娘も毎日寝られませんでした。汗をかけば全身を蒸しタオルで一日何回も二人でふきました。痰もからむので、それを器具で吸引しました。からむたびに一回一時間近く、一日十回以上行うこともありました。手に負えないときは病院に、昼間であれば介護タクシー、夜中は救急車で緊急搬送してもらいました。自動車免許を持っていないので、救急車で運ばれれば夫は病院に一泊することになり、私たちは寝ている息子を起こし迎えに来てもらうこともありました。家族三人で介護を行っていたと思います。

ある病院の電話相談で話したところ、神経内科の病院を紹介してもらいました。そこで夫は初めて多系統萎縮症と診断され、そこから寝たきりの主人を10年間介護しました。何が一番大変でしたかと尋ねられることがありますが、私にとってはすべてが大変でした。市販の食品は高いからなかなか手が出ず、食事は全部私が作りました。むせるのを予防するために、とろみをつける液体だけは、買って使っていました。食事を作るのに2時間はかかります。少しでもおいしいものを食べさせようと考えました。

亡くなる半年前に胃ろうを設置する手術をしました。娘が管から栄養剤を二時間かけて入れてくれました。寝返りも家族で力を合わせて行いました。主人は元気がなくなっていきました。しょっちゅう熱を出して痰がらみを起こします。その都度口からでは困難であったため、鼻から管を通して痰を取りました。手に負えない痰がらみをすると介護タクシーを使い病院にいきましたが片道一万円もかかり家計を圧迫しました。そしてついに痰がらみがひどくなり入院をすることとなりました。そこから一か月で主人は亡くなりました。

「がんばれ」「もっとしなさい」と人から言われることがあります。治るのだったらいいですが、治らないのにがんばれと言うのですかと言いたくなります。本当に疲れるだけの20年間でした。毎日の洗濯、毎日の食事、声をあげるので眠れないこともつらかったです。そのような中で、保健士さんとケアマネさんは毎月来てくださり話を聴いてくれたので助かりました。介護者サロンにも行くようになりました。そこで出会った皆さんは、「がんばって。もっと頑張んなさい」とは決して言いません。ある病院の先生は「手抜きしていいからね」と言ってくれました。周囲の人々の優しさや言葉に助けられました。

全国のケアラー団体から

●介護という古くて新しい課題を、多世代で応援・支援したい

NPO法人杉並介護者応援団／事務局長　土屋 洋子

杉並介護者応援団は、杉並区が開催した介護者サポーター養成講座の修了者を中心に結成した任意団体の活動を原点とし、平成18年のNPO法人化を契機に区の委託を受け、継続的な支援活動の基盤を築いてきました。現在区内11カ所で介護者の会と認知症カフェ等の集い場を開催しています。「杉並方式」と呼ばれるネットワーク形式による「介護者の会」運営支援の仕組みを構築したことで、コロナ禍にあっても、各地区の「介護者の会」および介護者サポーター相互の協力で、ごく一時期を除き、対面での会を継続できました。再開を熱望される介護者の方々の会への思いの強さを実感しました。

2022年4月からは、グリーフサポートの会を月1回開いています。「介護を卒業しても参加できて気持ちが落ち着く」、「今後の生活や抱える問題を話せる時間は貴重」との声が聞かれる一方、難しさも感じています。

また、行政、地域包括センター（20か所）、介護者の会・カフェ等に関わる方々との情報・意見交換の場として「介護者の会連絡会」を年2回開催しています。今年度は、若年性認知症家族会の方々の講演や当事者の丹野智文氏からのメッセージの上映などを行いました。例年「介護者ひろば」として、区内全域の介護者の方々の交流の時間を設けています。

次世代への継承も大切と考え、小中高校での認知症サポーター養成講座を15年余り続けています。
区委託の「ゆうゆう高円寺東館」は、若い施設長企画の講座や癌患者さんに贈る帽子を制作する「手仕事サロン」等、親子連れや90代までの参加で活気づき、多世代が交流する中、新しい課題把握の場にもなっています。

当団体の世代交代も課題であり、若く柔軟な力に期待する日々です。介護者の会やカフェなどの介護者・ご家族が安心して参加できる地域の居場所づくりや啓発活動を大切にしつつ、多世代の方々が目向け、新しい風を吹かせて下さるような地域活動のあり方を模索しています。

【連絡先】TEL&FAX:03-6768-1322
E-mail：s_kaigosha_ouendan@jcom.home.ne.jp
HP：http://suginami-kaigosha-ouendan.jimdofree.com/

●支援する人とされる人の境のないごちゃまぜカフェ

みやの森カフェ／代表　加藤 愛理子

終のすみかの庭にカフェを作って8年経ちました。田んぼや畑の中にある小さなカフェ。地名が宮森なので「みやの森カフェ」と名付けました。元教員で公認心理師の水野カオルさんと二人で社団法人を立ち上げて2014年7月にスタートしました。

開業当時はケアラーズカフェを目指していましたが、なぜか、子ども・若者・その親が多く訪れるようになりました。その後、砺波市から月に1回の認知症カフェを委託されたり、地域の人も来るようになり、訪れる人の年齢・状況バラバラの不思議なごちゃまぜカフェになっていきました。

現在、カフェでランチやスイーツを食べながらの相談、メール相談、個別相談などが月に100件ほどあります。子育ての相談の影にDVや介護問題、自分の病気があったりして、複雑すぎてどこに相談に行ったらいいかわからなかったという人も多く居ます。私たちはそれを整理して、必要なところに繋ぐようにしています。また、私も水野も姉妹に障害があるせいか「きょうだい児」「ヤングケアラー」と呼ばれる人たちも訪れています。

3年前に民生委員になってから近所の高齢者の方も来てくれるようになりました。「うどん食べさせてもらえるけ」といわれメニューにうどんを追加。友人の様子が心配と来てくれた皆さんと専門職も入れたライングループを作って情報交換。日々さまざまな進展があります。金曜午後は、自然発生した60代以上の皆さんのおしゃべり会。介護で悩んでいた人がそこで山歩きに誘われてはまり、ナチュラリストになったという展開もありました。

子どものことや介護・自分の病気などの悩みを抱えた専門職の方も大活躍。「カフェ保健室」を立ち上げ、個々の専門性を活かしたボランティアをしています。

ごちゃまぜカフェは支援する人とされる人の境がありません。そこに共に存在すること、それだけで何かが始まり、元気が出るような気がしています。

【連絡先】〒939-1406 富山県砺波市宮森 303
TEL：0763-77-3733
E-mail：miyanomori.ponte@gmail.com
HP：https://ponte-toyama.com/

全国介護者支援団体連合会 事務局より

入会案内

【全国各地でケアラー支援に取り組む団体のネットワークです。一緒にケアラー支援の輪を広げましょう】

◆主な活動

- ケアラー支援団体の交流・情報交換会の開催
- ケアラー支援に取り組む人材の育成
- ケアラー新聞の発行　など

◆団体同士の交流会や、活動リーダー向け研修等に参加できます！

◆正会員（団体）5,000円 / 年	◆準会員（団体）5,000円 / 年
◆正会員（個人）5,000円 / 年	◆準会員（個人）3,000円 / 年

※正会員はケアラー支援を行う団体に限ります。
※当会ホームページより入会申し込みできます。

ケアラー新聞をご希望の方へ

まとまった数の送付をご希望の方は、「レターパックライト370 円」「切手 370 円分」をお送りいただければ、50 部を郵送します。それ以上の部数をご希望の方は事務局にご相談ください。

全国介護者支援団体連合会 事務局

住　所▶〒160-0022
新宿区新宿１丁目24-7ルネ御苑プラザ513号
メール▶zenkokukaigo@gmail.com
ＵＲＬ▶https://kaigosyasien.jimdofree.com/

東京ガスの睡眠見守り ライフリズムナビ®+HOME

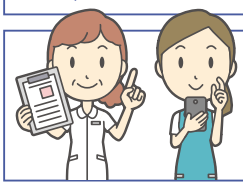
※「ライフリズムナビ」はエコナビスタ株式会社の登録商標です。

離れて暮らすご家族を見守るあなたをサポート！

※エアコンの機種によってはご利用いただけない場合があります。

サービス料金

月額費用	初期費用
5,980円／月（税込）	10,000円（税込）



ケアマネジャーや
介護サービス提供者も
一緒に見守ることができます。
（追加料金不要）

電話申込
東京ガス株式会社 ずっとも住まいサポート窓口
0570-002267 ［月～土］9:00～19:00 ［日・祝］9:00～17:00
＊電話料金はお客さまのご負担となります。かけ放題等の定額通話制度等も適用対象外（有料）となります。
＊IP 電話・海外からのご利用などは 03-6735-7240

サービスの詳細・Web申込はこちらから

TOKYO GAS

SOMPOはケアラーを応援しています！
～ケアラー向けの学びの場を開催～

ケアラーズスクールとは？

→対話・共感・活用を大切にした
120分のワークショップ形式のスクール

オンラインでも実施しています！

2021年度は全8回を2クール福島県会津若松市、大阪府堺市などで開催しました。

SOMPOホールディングスは
ケアラーが
自分の人生をより豊かに、
楽に、自分らしく生きるための
サポートをします。
スクールではケアの知識や
考え方を学びながら、
ケアラー自身の生活や
生き方に目を向けることを
大切にしています。

参加者の声

◆いつもスクールでは、目から鱗な話が聞ける。
考えが変わるタイミングが来る。

◆スクールを一言で表すと整えられる、
整理整頓できる。向き合って話せる場。

◆スクールでは介護している人同士で共有できる。
当事者でないとわかり合えないこともある。

SOMPOの取り組みについてのお問い合わせ先
SOMPOホールディングス株式会社　電話:0570-087-565(平日10:00～17:00)
ケアラーズスクール事務局【担当:植田】メール:10_carersupport@sompo-hd.com

ケアラー新聞 No.9（2023年2月15日発行）【発行・編集】全国介護者支援団体連合会 【助成】公益財団法人キリン福祉財団 【制作】(株)アダプティブデザイン