

2009 - 42

活動名	認知症になっても安心して暮らせる街づくり～「お父さんごめんなさい」から歩き始めた日々～
要旨	脳梗塞の父を介護した経験とその後の認知症介護の勉強を経て、「一人でも多くの人に認知症を理解してもらいたい」との思いで、講演会活動や認知症サポーター養成などの活動に尽力している。
応募者	彩和グループ 統括本部 統括管理者 土井 千代子
連絡先	〒343-0037 埼玉県越谷市恩間新田 383-1

# 認知症になっても安心して暮らせる街づくり

## ～「お父さんごめんなさい」から歩き始めた日々～

埼玉県越谷市  
彩和グループ統括本部  
統括管理者 土井千代子

### 概要

私の父は53歳で脳梗塞を発症し、66歳という若さで亡くなりました。今であれば、脳血管性認知症という診断名だったかも知れません。私が17歳から30歳までの13年間という、長期にわたる家族介護でした。その間、私は結婚し3人の子供を授かり、育児と仕事と介護に母と二人で何とか乗り切ったという精神的にも、経済的にも追い詰められる日々でした。その当時は、何も考える余裕すらなく、自分達が生きていくのが精一杯でした。父が亡くなり、私達家族は普通の生活を取り戻すことができました。私も、父が入院していた老人病院を、一年後に退職し、好きな外科病棟・手術室勤務の看護婦に戻りました。その当時、私は老人看護が好きではありませんでした。私の人生が大きく変わったのは、介護支援専門員の試験に合格した時から、始まったのかも知れません。介護保険制度のスタートと同時に、介護療養型病床群、介護保険制度と共に成長というか、知識を得る機会が増すごとに、私の中で疑問から後悔へと変わっていったのです。最初は「あの頃、介護保険制度があったなら」という後悔から始まりました。しかし、それが弁解でしかないことも、私の中ではわかっていたと思います。だからこそ、大好きな医療法人での勤務を諦め、認知症の勉強を営利法人に身を置きながらグループホームという環境から始めたのだと思います。認知症ケア専門士、主任介護支援専門員と認知症の勉強を深めるたびに、私の中で後悔は日に日に大きなものとなり、「言葉」を失った父を理解しようとしていなかった自分、どんなに孤独感を感じさせてしまったか、虐待ではないか・と考えた時、取り返しのつかない後悔と「お父さんごめんなさい」の思いで、墓参りに行くこともできなくなってしまったのです。そんな自分から、「卒業」するために、私のような後悔をする人間を少なくできれば、介護保険制度を上手に活用することにより家族介護の負担軽減が図れれば、悲劇の軽減に少しでも貢献することにより、父は許してくれるのではないかと考え活動を始めることしか術がなかったのです。最初は、研修会資料・認知症ケア専門士のテキスト・様々な本から資料を作り、パソコンが苦手な自分がパワーポイントの資料を作れるようになりました。そんな手探り状態で、「一人でも多くの人に認知症を理解してもらわなければ」と焦りを感じていた時、キャラバンメイト養成研修を受講することができ、「目標」を立てることができたのです。「100名の人に、認知症サポーターになってもらうことが出来たら、父の墓参りに行こう」どれだけ救われたかわかりません。その活動をまとめたものを報告させて頂きたいと思います。

## 活動報告

日時	主催者	テーマ・講座名
平成 19 年 5 月 8 日	大袋地区民生委員協議会	認知症に関して
平成 19 年 7 月 30 日	越谷市ボランティア連絡会	理解しよう認知症と高齢者
平成 19 年 11 月 13 日	訪問介護事業所部会	理解しよう「認知症」
平成 19 年 12 月 6 日	(株)マイカルせんげん台サティ	認知症サポーター養成講座
平成 20 年 1 月 18 日	越谷ケアマネの会ひだまり	認知症
平成 20 年 2 月 28 日	蕨市役所介護保険課	認知症サポーター養成講座
平成 20 年 6 月 14 日	グループホーム入居ご家族様	認知症サポーター養成講座
平成 20 年 6 月 27 日	蕨市役所介護保険課	認知症サポーター養成講座
平成 20 年 7 月 27 日	越谷市コミュニティ推進協議会	認知症サポーター養成講座
平成 21 年 1 月 17 日	グループホーム・特定施設部会	認知症サポーター養成講座
平成 21 年 4 月 26 日	大杉新田婦人防火クラブ	認知症サポーター養成講座
平成 21 年 5 月 23 日	(株)マイカルせんげん台サティ	認知症サポーター養成講座
平成 21 年 8 月 1 日	桜井地区コミュニティ協議会 福祉部会	認知症になっても安心して暮らせる街づくり



以上が「お父さんごめんなさい」から、スタートした、8施設の統括管理者としての、職場研修以外の活動報告である。

また、平成 21 年 8 月 1 日「認知症になっても安心して暮らせる街づくり」の講演会は 1000 名達成記念講演となり、その日、私は参加者の皆様に誓ったことがある。それは・・・。

「自分が今後もし認知症になっても、今度は認知症本人の言葉を伝える者として、必ず活動を行います。それが、何よりの父に対する供養だからです」(写真左)

仲間からの、花束は何より嬉しい宝物であり、これからの「勇気」でした。(写真右)

そして、私は平成 21 年 8 月 17 日から平成 21 年 10 月 16 日まで、認知症介護指導者養成研修の受講生としてのチャンスを得られました。

その研修で多くのことを学び、「認知症になっても安心して暮らせる街づくり」を継続実践していきたいと思えます。

## 埼玉県・越谷市の紹介

越谷市は、埼玉県内でも都心にアクセスしやすい、交通機関が整っている比較的、今は「若い」街であると同時に、将来的には、高齢化率・第1位と言われている埼玉県内にある。しかし、越谷市は高齢化率・認知症増加率に着目し、平成18年度介護保険法改正と共に、地域包括支援センター11か所を整備し、認知症になっても安心して暮らせる街づくりに積極的に取り組んでいる街であり、私にとって自慢のわが街である。

平成21年9月1日現在 総人口は、325.128人 男性・162.966人、女性・162.162人  
高齢化率 18.8%である。

\* 地区別高齢化率は、以下の通りである。

地区	総人口	65歳以上	高齢化率
桜井地区	39.905人	7.814人	19.6%
新方地区	15.503人	4.064人	26.2%
増林地区	32.413人	5.130人	15.8%
大袋地区	50.561人	9.564人	18.9%
荻島地区	12.583人	2.680人	21.3%
出羽地区	31.805人	6.108人	19.2%
蒲生地区	43.739人	8.350人	19.1%
川柳地区	8.151人	1.594人	19.6%
大相模地区	18.974人	3.497人	18.4%
大沢地区	22.168人	3.720人	16.8%
北越谷地区	8.488人	1.587人	18.7%
越ヶ谷地区	14.374人	2.634人	18.3%
南越谷地区	26.464人	4.246人	16.0%
越谷市総人口	325.128人	60.988人	18.8%

## 考察

私の今までの活動は、亡き父への罪滅ぼしから始まった個人的なものかも知れない。しかし、動機がどうであれ「認知症介護」を家族として経験した者だからこそ、語れることがあり、真剣に取り組めたのかも知れないと思う。また、その活動を多くの人が理解して下さり、応援して下さいたこと、心から感謝の気持ちで一杯である。

認知症に偏見を持たない、認知症を理解し、誰もが安心して暮らせる街づくり。そして、認知症介護実践者として、パーソンセンタードケアの実現に、真剣に取り組みたいと思う。認知症になっても、安心して・幸せに暮らせる街づくりの為に、労力を惜しまないことをここに宣言し、「お父さんごめんなさい」から歩きだした自分自身の歩みに、一度区切りをつけたいと思う。そして、これからは、ターミナルケア対象施設のグループホーム3施設を含む、8施設の統括管理者として、両親に恥じない人間として認知症介護の奥深さを追求していきたいと思う。