

会社の同僚たちに、介護の大変さを話しても「それは大変だ」で、会話は終わってしまします。しかし、今はわかりあえる仲間が存在があり、励みになつています。

一を言えば十の共感が得られる居心地のいい場所。だからこそ、落ち込むのではなく積極的に認知症と向き合い笑顔で介護し、その結果、介護される側も笑顔になるいい循環が生まれています。



▲「ぼちぼち野郎」のみなさん

三本の柱

北村さんには介護するにあたって、行き着いた三本の柱があります。

「介護は孤立してはいけない」

「介護者の会も孤立してはいけない」

「介護者に笑顔が無ければ、介護を受ける人も幸せにならない」

これが『ぼちぼち野郎』の皆さんの活動の根幹です。

介護経験者でもある北村さんは「話を引き出す役目や、経験からの助言」をすることで、円滑な運営ができると思います。



▲北村 吉次さん

今では、男性介護者支援ネットワーク(注5)の存在もあり、情報交換の場として、そしてなにより「情報の発信者」としての位置付けがあります。竹中さん夫妻の講演活動の継続も、三田にあるFMラジオ局(注6)への出演も、『ぼちぼち野郎』の大事な情報

発信がしつかりと位置付けられています。また10月には、市人権推進課主催の啓発講座への企画が具体化しています。

(注5)兵庫県下の男性介護者を支援する団体の統合組織。『ぼちぼち野郎』を含む7団体で構成。

(注6)ハニFM(82.2MHz)

介護マークについて

「介護マーク」(注7)は、平成25年7月1日から市内の介護者に配布が始まりました。これは、『ぼちぼち野郎』が三田市に「介護マーク」の導入を要望したことがきっかけです。



▲「介護マーク」

竹中(孝)さん：介護中に身につけることで、高速道路のパーキングエリアや商業施設で介護するときに、少しずつですが理解者が増えてきています。「介護中」のマークがなければ、男性・女性のトイレも選びづらく、障がい者用トイレを使用していません。今では、介護のために女性トイレに気兼ねなく入ることが出来ます。また、東日本大震災後の福島県に行ったとき、現地の皆さんも大変な中、「介護マーク」を身に付けた私に理解を示してくれました。

社会や地域が理解を深めることにより、介護の仕方も変わってきます。これから高齢者が増え続ける社会で、介護に対して一人でも多くの理解者が求められます。市内の商業施設では「障がい者」のマークは多く見かけるようになりました。それと同じく「介護中」のマークがより多くの人の目につき、理解が深まるように期待したいです。

(注7)認知症の人などは、外見的には要介護状態かどうか分かりにくいいため、介護者が誤解を持たれることがあります。介護者が介護中であることを周囲に理解してもらうために、静岡県で考案されたマークです。現在、各自治体を通じて全国に普及してきています。

認知症の初期症状

次のような症状が出ている場合は、認知症が疑われます。

- ・ついさっきのことを思い出せない
- ・同じことを繰り返す
- ・今日がいつなのか分からない
- ・自分がどこにいるのか分からない
- ・話している相手がだれか分からなくなる
- ・必ずしも全てが「認知症」の症状とは限りませんが、以前にも増して生活に変化がある場合は焦らず冷静な対応が必要です。

認知症の予防

認知症は誰にでもなる可能性があります。だからこそ、日頃の予防が大切です。今ところ、認知症の特効薬はありません。認知症の予防策としては、次のように生活に密着した習慣が大事といわれています。

- ・規則正しい生活パターン
- ・毎日散歩に行くなど、適度な運動を楽しむ
- ・バランスのよい食事を、よくかんで楽しく食べる
- ・知り合いに会い、会話を楽しむ
- ・文章を書いたり読んだり、ときにはゲームを楽しむ

認知症かなと思ったら

高齢者に限らず、若い人でも認知症を発症する可能性があります。まずは、正しい知識を持つこと、そして早めに相談することをおすすめします。三田市における高齢者のための相談窓口は下記のとおりです。

【高齢者のための相談窓口】

| 担当地区 | 名称 | 住所 | 電話・ファクス |
|------------------|--------------------|----------------------------------|--------------------------|
| 三田・三輪南(三輪・松が丘校区) | 三田市地域包括支援センター | 川除 675 総合福祉保健センター2階 | 559-5941 FAX 559-5707 |
| フラワータウン | フラワー地域包括支援センター | 富士が丘 5-17-3 特別養護老人ホームゼフィール三田内 | 553-3600 FAX 553-3601 |
| ウッディタウン・カルチャータウン | ウッディ地域包括支援センター | けやき台 1-4-1 ウッディタウン市民センター内 | 553-1077 FAX 553-7023 |
| 藍 | 藍高齢者支援センター | 下相野 1460-1 特別養護老人ホーム さんずい園内 | 568-3900 FAX 568-0810 |
| 三輪北(志手原校区)・小野・高平 | 三輪北・小野・高平高齢者支援センター | 小野 1139-1 特別養護老人ホームサンウエスト内 | 560-3080 FAX 560-3071 |
| 広野・本庄 | 広野・本庄高齢者支援センター | 下内神 525-1 三田高原病院内 | 567-6666 FAX 567-5561 |

編集後記

『ぼちぼち野郎』の活動は、社会的ニーズの高まりとともに、良き理解者や協力体制があつて支えられています。また、「三本の柱」と「情報の発信」を基本にした姿勢が、笑顔で介護し続けるポイントです。お話を聴いているとき竹中孝夫さんの笑顔がとつても素晴らしく、竹中孝夫さんが何かにつけて話題を小夜子さんに振り向けていました。最後にエレベーターまでの見送りの途中に、つたさんと小夜子さんが満面の笑みで応えあっていたのも印象的でした。当事者だけにしかわからない、でも一人でも多くの人に理解してほしい。そんな安らぎの場があることを知っていたらいいと思います。最後に北村さんの言葉を紹介します。「介護は100点満点にならなくてもいい」「全力で介護しよう」といふこと」「5年10年と支えていける方法をいっしょに考えましよう」『ぼちぼち野郎』の詳しいことは、人権推進課までお問い合わせください。

映画紹介

「ペコロスの母に会いに行く」

原作は、長崎在住の漫画家・岡野雄一のエッセイ漫画『ペコロスの母に会いに行く』。深刻な社会問題として語られがちな介護や認知症。でも、主人公のゆういちがこう言います。「ボケるとも、悪か事ばかりじゃなかかもしれん」。そんな自身の体験をもとに描かれた認知症の母との何気ない日常が、多くの共感と感動を呼びました。『ぼちぼち野郎』もメンバーで、この映画を鑑賞しました。