

下野新聞
認知症カフェプロジェクト
過去の特集はこちら！



Vol.22 とちぎオレンジガイド

本年度の認知症カフェプロジェクトのテーマは「共生」です。9月23日、宇都宮市のベルヴィ宇都宮で、家族介護の本を書いたお笑い芸人にしおかすみこさんのトークショーが開かれました。聞き手は佐野市の社会福祉士永島徹(ながしま・とる)さんで、認知症介護とその家族の姿について話を繰り広げました。

企画制作／下野新聞社 営業局

下野新聞 認知症カフェ プロジェクト2023



にしおかすみこさん

家族とのやりとりを話すにしおかさん

1974年生まれ。千葉県出身。2007年日本テレビ「エンタの神様」で女王様キャラのSMネタでブレイク。春風亭小朝師匠の指導のもと落語に挑戦。高座名は「春風こえみ」著書には自叙伝エッセイ「化けの皮」を出版。現在ではテレビ東京「なないろ日和」など、リポーターとしても活躍中。趣味のマラソンでは、2019年にフルマラソンで3時間05分03秒を記録。著書には自叙伝エッセイ「化けの皮」に続き、FRAUweb連載1回目で1,200万PVを超えた家族と介護の物語「ボンコツ一家」を2023年1月に講談社より出版するなど、多岐に渡り活躍中。

永島 「ボンコツ一家」という本がベストセラーになっています。執筆のきっかけを教えてください。

にしおか ウチは4人家族で、母が認知症、姉がダウン症、父が酔っ払いで、私が「一発屋」です。日々バタバタ、ジタバタしながら暮らしています。家族のことを月1回ウェブ連載していて、それが本になりました。連載は今も続いています。役に立つような情報はないです。役に立つような情報は、本にゼロですが、今日は「うちの母はこういう感じですよ」「私はこういう生活をしてますよ」というのを聞いていただけたらと思います。

永島 「ボンコツ一家」というタイトルには、どのような思いを込めていますか。

にしおか 題名は迷いました。大切な家族に愛を持って「ボンコツ」って言うんです。ですが、乱暴な表現でもあります。障害や悩みを抱えている方が自分のことをボンコツって思ったらどうしよう。そんなこと全くないし、誰も傷ついて欲しくない。違う言葉にしようか」とか、ギリギリまで悩みました。でもきれいで片付けたくない、かといって面白おかしく誇張するのも嫌です。実際にあったことをフラットに書くことだけフラットに書くこと、私の中で妥当な線が「ボン

コツ」かなって。そこで踏み切ったっていう感じです。

大みそかに家出

永島 にしおかさんならではの愛情を込めた表現だったのです。本にはたくさんのお出まわしがあります。

にしおか 実家に帰った3年前の大みそかのことで。大掃除をして簡単なおせち料理でも作ろうかという時に、姉が粗相をしてしまいました。おなかを壊した原因は、父がアイスを買ってきたのは姉に食べさせるからなんです。母は父に「愛情表現が違ったらどう」って激怒しました。姉は掃除をするものかえって汚れるばかりで。私はやることが増えてプチギレました。プチギレについて姉のことで「老々介護って言うのはすごい大変だ」というのは、施設を運営するとか、自分たちが判断できる時に決めた方がいいんじゃないの」と言ったのです。そうしたら父も母も「なんでそんなこと言うんだ、鬼だ！」って怒り、私は「もう知らない！」って家を飛び出しました。なんとなく時間をつぶして家に帰った時に私の部屋のドアに母の張り紙があつて、心に刺さりました。

永島 介護している方は少なからず「感情の爆発」をしてしまった経験があると思います。

にしおか 爆発して後悔するんです。言っても仕方ないことですから。だから、ちょこちょこ息抜きして、自分が元気でいることが一番大事かなと、今は思っています。

永島 大事なポイントには自分の時間を持つということですね。家族のために、全てを費やすのではなく「意識的に自分の時間を持つ」ということも大事です。

自分ファースト
永島 本には地域包括支援センターとのやりとりも描かれています。

にしおか 実は、地域包括支援センターについて言葉すら知りませんでした。疲れ果てて、何に困っているのか、わからなくなっていました。見かねた友人が「そのことをセンタリーに言え」と。思い切って電話したところ、心が救われました。私はしどろもどろだったのですが「お母さんはどんな感じですか」と答えやすいように聞いてくださいました。

永島 介護保険を使うかどうかではなく、本当にその人にとって何が必要なのかを、気づくための応援をするのが、われわれ専門職の仕事なんです。

永島 にしおかさんの経験(介護)を通じて、率直な気持ちと今後について聞かせてください。

にしおか 疲れてへたばってしまふこともたくさんありますが「自分ファースト」を心掛けています。私はたまたま実家に帰りましたが、認知症の家族を見守る方、見守らない方、施設を選択される方、全部捨てて逃げた方も、一生懸命考えて、自分で選択したことだから「全部あり」だと思っています。自分が選択したこと胸を張って、これからは「自分ファースト」でいきたいと思います。



笑顔と温かな雰囲気の中、トークショー

5名様にプレゼント！
『ボンコツ一家』(講談社)
にしおかすみこ 1,540円
【応募方法】
はがきに郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、紙面の感想などを添えて、〒320-8686 宇都宮市昭和1-8-11、下野新聞社営業局「下野新聞認知症カフェプロジェクト第22回」プレゼント係までご応募ください。2023年11月30日消印まで有効。商品の発送をもって発表とします。応募いただきました個人情報は、商品発送・意見分析、下野新聞社主催および後援事業のご案内に使用させていただきます。【下野新聞社営業局】

コシヒカリ
とちほのか(5kg)
50名様にプレゼント
▼応募方法はがきに郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、紙面の感想などを添えて、〒320-8686 下野新聞社営業局「コシヒカリとちほのか」係まで応募してください。11月30日消印まで有効。商品の発送をもって発表とします。応募いただきました個人情報は、商品発送・意見分析・下野新聞社主催および後援事業のご案内に使用させていただきます。【下野新聞社営業局】

私たちは「下野新聞認知症カフェプロジェクト」を応援しています。



応援医療機関 赤羽医院 宇都宮第一病院 宇都宮リハビリテーション病院 皆藤病院 長島医院 那須赤十字病院 那須南病院 根本医院 真岡中央クリニック 吉沢眼科医院(五十音順)

みんなで楽しく！
ウィズまごダンス
加齢とともに筋力や運動機能が低下する状態のことを「フレイル(虚弱)」といいます。「フレイル」が進めば、やがて「要介護状態」になります。ウィズまごダンスは、「フレイル」の予防や、軽減を目指すことを目的に考案した運動です。幅広い世代で一緒に楽しくダンスをして、「フレイル」を予防しませんか。
動画はこちらのURLを検索または、QRコードを読み取ります。
<https://www.youtube.com/watch?v=3Qy18fxQGHA>

フレイルってなあに？
フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が低下してきた「健康」と「要介護」の中間の虚弱状態をいいます。早い時期に予防や治療を行えば、より健康な状態に戻ることが可能です。
フレイル予防の3つの柱
運動 体力を維持して転倒等を防ぎましょう。運動は筋肉を鍛えるだけでなく食欲や心の健康にも影響します。
栄養・口腔 食事は活力の源です。バランスの良い食事を3食しっかりとしましょう。また、お口や歯の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。
社会参加 人と人とのつながりをもつことはフレイル予防に有効です。自分に合った楽しいと思える活動を見つけましょう。
◆介護保険の認定で「要介護」「要支援」となる原因は、約3割が「身体機能の低下(フレイル)」に起因するものです。
2019年厚生労働省国民生活基礎調査
認知症 18%
脳血管疾患(脳卒中) 16%
骨折転倒 13%
高齢による衰弱 13%
関節疾患 11%
その他 30%
フレイル(虚弱) 12%

年を重ねても自分らしくいるために
ついでに、気軽に、ちょっとずつ、フレイル予防はしませんか？
栃木県保健福祉部高齢対策課 TEL 028-623-3148
健康長寿とちぎWEBで、フレイル予防の取り組みを詳しく紹介しています



福祉用具レンタル・販売、住宅改修

福祉用具、介護用品についてのお悩みなど、お気軽にご相談ください。



必要なものを、必要なときに、必要な期間だけ
品質と安全性を充たした安心な商品をお届けいたします



宇都宮営業所
宇都宮市横田新町4-19 Tel:028-688-6005
佐野営業所
佐野市富岡町1509-1 Tel:0283-86-8661
小山営業所
小山市城北1丁目18-9 Tel:0285-39-8365