

地域で支える 地域で寄り添う

いざ介護者になると、思うようにいかない現実には不満が募り、心の余裕がなくなることもあるかもしれません。そんな時、あなたのことを思い、寄り添ってくれる人たちがいます。

認知症介護は長期戦 だからこそ心の負担を軽くしたい

プロフィール 天田文久さん。両親の介護をきっかけに、平成30年に介護者同士が悩みを共有できる場「認知症家族の会」を設立。



あまた ふみひさ
天田文久さん

私 自身、母親がアルツハイマー病を患い、長年介護を経験してきました。今振り返ってみても、介護生活は壮絶の一言。症状がひどい時には、自身の排便を壁に塗ってしまいい、一日かけて掃除したこともありました。

認知症介護は長期戦 最低10年の覚悟が大切

長年の介護生活の中で、何より辛かったのは周囲に相談できる理解者がいなかったこと。当時は認知症に対する理解も進ん

でおらず、近隣地域の目を気にする日々でした。認知症介護は、最低10年は覚悟しなさいと言われるほどの長期戦です。優しく相手に接することが介護の基本と分かっていても、実際に介護をする当事者になると、それはとても難しく、日々のストレスから心も体も疲弊していきました。そこで母の介護を終えて一段落して、今度は私と同じ悩みを抱えている人のために、心のうっ憤を吐き出し、介護者同士で悩みを共有できる場を作ろうと立ち上げたのが「認知症家族の会」です。

誰もが不満を吐き出せる場

認知症家族の会では、具体的な介護方法などは二の次とし、まずは心の負担を軽くすることを大切にしています。唯一の約束事は「聞いた内容を絶対に口外しない」こと。そうすることで参加者には好きなだけ自分の思いや不満を話してもらいます。話し手の会話を途中で止めることは絶対にしません。たとえ一人の話が長く、ほかの参加者

に話す順番が回ってこなかったとしても、その人たちには、また次の回で存分に話してもらえば良いのです。話し方の上手い・下手など気にせずに、ただただ不満や不安を出し切ってもらおう。そうすることで話しているうちに、自分の心の中の整理ができるようになります。し、「こんな話でもみんなに聞いてもらえた」と思うとホッとします。初めての方は、緊張からこわばった顔でよく参加されますが、帰る時には「また来月ね」と笑顔で帰られていきます。

認知症家族の会 ~同じ悩みを持つ人と出会える場~



- 【日時】 毎月第二水曜日午前10時30分~正午
- 【場所】 市役所第一棟2階会議室、もくせい会館※月ごとに異なる可能性があります。
- 【対象】 現在家族の介護に携わっている方、介護していた家族を看取られた方
- 【参加費】 1回400円
- 【申込み】 介護福祉課地域包括支援センター係 ☎551・1537へ。

仲間たちとの共有・共感が 介護を続ける活力を生む

認知症介護と一言で言っても、若年性アルツハイマー病の介護者もいれば、子育てと介護を両立されている方など、家庭ごとにその状況は異なります。そこで参加者には自身の介護について話す前に、「だれを介護しているのか」「いつから介護しているのか」「その人の状態は」「どこで介護をしているのか」を必ず伝えてもらいます。そうすることで聞く側もイメージが浮かび、より親身になって傾聴することができ、何より参加者同士の共通点の発見にもつながります。私たちが認知症を治すことはできませんが、認知症家族の会に参加する仲間たちに「共有」して、「共感」してもらえらることで、介護を続けていく活力が生まれます。ぜひ、介護で悩む方も、介護を終えられた方も私たちの会にご参加ください。

Opinion

介護の悩みは一人で抱え込まないでください

現在、地域で認知症に悩んでいる方は年々増えていて、またその悩みも十人十色です。自分が介護者になってみると、何でも自分でやらなければと思ひ込み、精神的に追い込まれてしまう方もいらっしゃいます。



もみやま まさかつ
粕山 匡克氏

熊川病院 作業療法士

介護の悩みは一人で抱え込まず、だれかと共有することで、心の負担が軽くなります。

市内には、介護や予防に関する質問、相談などを介護者同士が気軽に共有し、交流できる「カフェ」があります。私たち熊川病院でも、少しでも介護における不安や負担を取り除くお手伝いができればと、専門医のほかに、薬剤師や介護経験者と一緒に介護の悩みを共有できる「くまがわカフェ」を開設しました。

ほかにも市内には、さまざまな特徴を持った介護者交流の場があり、認知症に限らず幅広い介護の悩みを相談できますので、ご自身で抱え込まず、私たちにご相談ください。

~あなたの悩みに合ったカフェがあります~

くまがわカフェ

熊川病院 ☎553・3001



熊川病院が今年度から開設した憩いの場。さまざまな分野に関する専門家を講師に迎え、病気や介護に関する知識を学べる場となっています。【日時】 毎月第三水曜日午後1時30分~3時 【場所】 熊川病院リハビリテーション室 【費用】 1回100円

オレンジカフェ ふっさ

地域包括支援センター熊川 ☎510・2945



福祉センター内で実施する「オレンジカフェ ふっさ」では、参加者同士の交流はもちろん、介護・福祉・医療の専門職の方々も参加しています。【日時】 偶数月第二火曜日午後1時30分~3時 【場所】 福祉センター 【費用】 1回100円



地域で取り組む 認知症への理解

～オレンジの輪でつながる認知症サポーターたち～

正しい知識と理解を持って、認知症の方やその家族に寄り添う「認知症サポーター」とその証となる「オレンジリング」。

近年福生市では、企業や学校、薬局などが認知症サポーター養成講座を受講するなど、認知症の方に優しい地域づくりに取り組んでいます。

企業



店舗全体で徘徊による 交通事故を未然に防ぐ

おぎわあつし
小澤 淳氏 トヨタモビリティ東京
株式会社 福生店 店長

私自身、過去に認知症徘徊者への対応を経験しましたが、実際にその状況に遭遇すると、通報すべきかどうか判断に迷いました。店舗の前は国道のため、交通量も多く、大きな事故につながりかねません。高齢化が進む地域の中で、会社として何ができるのかを考えた結果、店舗全体で交通事故を未然に防ぐために、スタッフ全員の研修として養成講座を取り入れました。

学校



奉仕の心を子どもたちに 育んでもらいたい

くろやなぎしんご
黒柳 真吾氏 第三中学校
生活指導主任

第三中学校では、「自分のできる範囲内で他者を支える」という奉仕の精神を育むために、これから社会に出る3年生を対象に養成講座を受講してもらっています。中には講座を通じて、認知症を初めて知る生徒もあり、認知症に悩む身近な人がいた場合、自分ができることは何かを考えてもらうことで、社会参画への意欲を養っています。

～サポーターになりませんか～ 認知症サポーター養成講座

本講座では、認知症の基礎知識や対応方法を分かりやすく学べます。あなたのできる範囲で、認知症の方とその家族を手助けしてみませんか。
【日時】12月13日(金)午後1時～2時30分
【場所】福祉センター2階研修室
【定員】先着30人
【申込み】地域包括支援センター熊川 ☎510・2945へ(日曜・祝日を除く)。



認知症介護を振り返る

苦悩や葛藤、さまざまな思いを抱きながら妻・節子さんの認知症介護を続けてこられた梅夫さんに、当時を振り返ってもらいました。

どんなに辛い介護でも 妻への愛は変わらない

認

知症が進むと非常に頑固になります。薬も飲みやすいように、1週間ごとに分けるなど工夫をしてみました。次第に薬を飲んでいなくても本人は「飲んだ」の一点張り。時には暴れだすことも。

常に冷静でいたくても、相手から声を荒げられると、こちらも攻撃的になってしまいがちになります。ですが、一度手を出してしまえば一度が二度に、二度が三度に、次々と心の制御ができなくなってしまう。いつ自分もそうなってしまうかわからない、毎日が怖かったです。



在宅介護を続けていきたいと思いましたが、このままだと通報されるような事態にもなりかねない。葛藤の末、ケアマネージャーに相談して、施設への入居を決めました。

少しずつ心にゆとりが持てるようになった今、妻への後ろめたさを感じないと言えは嘘になります。妻のやりたいことは何でもやらせてきましたが、どうして認知症を防げなかったか。そんなことも考えます。

入居後は必ず週3回ほど妻に会いに行き、食事を与えます。症状はますます進行し、話すことも難しくなりました。彼女ですが、それでも会いに行くと、笑って私のことを「うめお」と呼んでくれるんです。記憶もほとんどなくなった彼女がそれでも私の名前を憶えていてくれる。

それだけで、また妻に会いに行こうと思えるんです。

認知症は大人から子どもへ 変わっていく病氣

振り返ってみると介護生活の中で辛いこともたくさん経験しましたが、それでも妻への愛情は変わりません。

ただ一つだけ悲しいことは、二人で旅行に行くために、長年妻が私に内緒で貯めてくれたお金が、施設への入居費に変わってしまったことです。二人の時間のために使うはずだったお金が病氣のために使うことになってしまった。それだけが本

おわりに

「〇〇さん家のお母さん、認知症になったらいいよ」「そりゃあ人生オシマイだ」
特集を組むきっかけとなった、病院内で聞いた会話です。

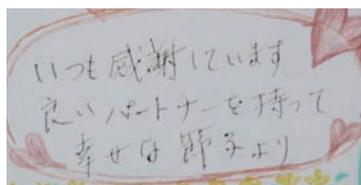
果たして本当にそうでしょうか。
認知症そのものはあなたの命を奪いません。
地域全体で高齢化が進む今、大切なのは、認知症とどのように向き合っていくか。

「認知症になったっていいじゃない。あなたが私を忘れても、私たちには寄り添ってくれるみんながいる。このまちならきっと自分らしく生きていける」

人は一人では生きていけません。
だからこそ、誰もがそう思える地域づくりが求められています。



←北海道・礼文島へ二人で行った時の写真。この旅が二人で行ける最後の旅行となりました。



↑認知症発症後、梅夫さんの誕生日に節子さんが寄せたメッセージは、夫への忘れない感謝でした。

当に無念です。
認知症は、大人から子どもになる病氣です。子どもなら成長していく中で、できることが増えていきますが、認知症はできないことが増えていきます。その中で、一人で介護をしていくには限界があり、地域の方や医療機関の専門医など多くの方から協力を頂いて初めて続けられます。私の体験談を通して、認知症介護に対する理解が進んでくれれば嬉しいです。