

皆様からパワーを いただいて

イ 千葉県・N さん 72 歳 女

夫は2006年にもの忘れ外来で健忘症と言われ、2007年に検査、アルツハイマーと分かりました。市民講座、千葉の家族の会に出席し、いろいろな資料をいただき、介護していくうえでとても参考になると思い、入会しました。

皆様からパワーをいただき、まだ始まったばかりですが、主人と頑張って生活していきたいと思っております。

完全に受け入れられない 自分

宮城県・A さん 女

母は71歳、4年前にアルツハイマーと 診断されました。しかし「自分はおかしく ない」と、服薬も通院も嫌がり、同居の父 が疲れ果てているので、医師に相談する と、「そこまで拒否があるなら娘さんが薬 を取りに来るだけでよい。何か心配になっ たら、母を連れてくれば良い」と言ってと ださいました。その後、「薬などにこだわ りを持つのも今のうちだけですから」と言 われて複雑な気持ちになりました。それか ら4年たち、母は相変わらず飲むのを嫌が り、父がそれに付き合っています。

要介護1の認定を受け、デイサービスを 見学に行ったところ、主任さんが両親の前 で、「どなたが利用? 要介護度は?」と。 母は自分が病人だとか、介護を受ける立場という実感がありません。帰り際に小声で、「母が介護1でアルツハイマーです」と言うと「そうですか、でも認定を受けたことなどすぐ忘れるので大丈夫です」としく言ってくださったのですが…思いやり、デリカシーがあるのでしょうか? で事実なんですよね。母の病気を完全に受け入れられていない自分を思い出さらなれる一言に傷ついたようなつかないような…。医師に言われた言葉と重なって重くのしかかってきました。

体育館のような所での デイを

(兵庫県・M さん 64歳 女

徘徊や少しの異常行為に対応できるデイサービスを希望します。リハビリのデイは1日中体操で職員さんの対応も細やかではない。一般のデイサービスは狭くて、座ってのレクリエーションが多い。身体が元気な者は体力を持て余す。歌ったり、合奏も楽しいのですが、体育館や運動場のような所で好きなだけ歩いたり、軽くボールなどで遊べるようなデイがあればよいと思います。

認知症の人が3ヵ月~長期にわたって入院している現状も少しは変わるのではないかと考えます。周辺症状に対応できるよう、精神科を持つ病院が経営するデイサービスが増えるといいなと思います。本人が話せず、家族からの情報だけよりは、現状を見ていただく時間が少しでも多くなり、治療にも効果が出るのではと考えます。



胃ろうしてよかった

(大阪府・M さん 64歳 女

主人の母の胃ろうについて本人の意思の確認もできないまま造設しました。医療面での治療が増え、老人ホームから療養型病院へ移って2年余。

主人が急病で入院しました。入院して4日目に主人の母が危篤と連絡があり、駆けつけましたが死去し、入院中の主人には辛かったけれど電話をかけました。「仕方ないなあ」と電話の声。

自分の病気も重症でしたが、通夜、葬儀、骨上げをフラフラになりながら自宅で2泊して母を見送り、病院へ戻りました。病状はどんどん悪化して、ICUに入り、人工呼吸器をつけ、家族との会話もままならないまま、母の死後16日目に主人は亡くなりました。あっけない、はかない最期でした。

胃ろうを付けたことで、主人の母の寿命が延び、主人も退職して、時間ができ、母への面会もまめに行くことができ、一番の親孝行ができました。胃ろう造設の迷いはなく、これでよかったと思いました。

特養で笑顔に

福岡県・K さん 56歳 女

若年性アルツハイマーの夫を介護して12年目になります。5年半いたグループホームから体重増加(10kg)、介護困難のため看ることができないと言われた時はとてもショックでした。しかし、新設された特養に入ることができ、今ではよかったと思っています。交通手段も短くなり、私にとっても良かったと思っています。もうすぐ1ヵ月になりますが、笑顔も見ることができ、おだやかに過ごしています。

ようかと考えています。で、いざという時にどのように危険から逃れて、いざという時にどのように危険から逃れら、「大丈夫だ、俺がついている」と言ってら、「大丈夫だ、俺がついている」と言って余震のたびに私が怖くて騒ぐものですか

大 文夫: 余 い震ごと と 俺 け て が ŧ お つ やさ 0) い 0) て < 3 妻

「が入選しました。 首に福島県支部世話人の井桁ユウさんの作品「平成23年度・NHK介護百人一首の選定一○○

スト・・オーストラリアに学ぶ vol.5

「『痛み』の経験がよりよい社会へのエネルギーに」

スミアさんは私がボランティアをしている高齢者施設で働いている33歳の男性介護士です。いつも前向きで、一人ひとりを大切にする彼のケアに感動して話を聞いてみました。

彼は12歳の時、内戦のさなかにあったボスニアから母親と兄の3人で親戚を頼ってメルボルンにやってきました。荷物は、古着の入ったカバン3つ、知っている英語は1から10までの数と「私の名前は…」だけだったそうです。身を粉にして働き続けてくれた母親のおかげで高校を卒業し、すぐに図書館に就職しますが、飽き足らず退職。彼の対人技術の才能に気付いたおじさんの勧めで高齢者ケアの資格を取り、いったん他の施設に就職しましたが、

編集委員 鷲巣典代

本人を無視し効率ばかりを求めるやり方に納得できずここにやってきました。

福島県

桁

ユ

彼は、オーストラリアの高齢者ケア制度が充実していることは認めているものの、職員配置やケアの質の施設間格差や介護職の低賃金は大きな問題だと考えています。「常によりよいケアを目指すことが必要」と主張します。今後は看護師資格を取り、貧困や戦火から命がけでこの国にやってくる難民のために働きたいと真剣な表情で話してくれました。

苦境の中で育ち、その後、福祉の分野で活躍している人たちに何人も出会いました。「痛み」の経験がよりよい社会をつくるためのエネルギーとなっていきいきと働いている彼らの姿から「平和」や「分け合うこと」の大切さを教えられています。

106支部だよりにみる

介護体験新潟県



新潟県支部 松木一郎

新潟県支部版 (2012年1月号)



●異変、そして受診

認知症の家内の介護は今年で8年目となりました。家内と私は現在80歳です。 今は老健施設に入所しています。入所前は要介護3でしたが入所間もなく要介護 5となってしまいました。

平成16年ごろからいろいろ異変が始まりました。「どうして? なんで?」からお互いの混乱が始まりました。急須の蓋を開けずにお湯を注ごうとしたり、アイロンを熱いうちに畳の上に置こうとしたり、掃除機がもう使えなくなっていました。「アルツハイマー病の入り口らしいな」との診断で、要介護1の認定でした。

それからデイサービスを利用し始め、 所長さんから「お母さんが何か上手くやっ たら抱きしめてほめてね」と言われました。 しかしその頃私はそれができませんでし た。恥ずかしいというか、気持ちの素直 さがなかったと思っております。それから 毎日夜なか失禁が始まりました。冬場の 後始末が本当につらかった。思わず声を 上げたこともありました。振り返ると、私 のとがめに、家内はどんなにつらかったろ うか、どんなに悲しかったろうかと、後か らの思いでした。

●おれがあんたを守る

ある時、夕食時に私が何気なく、「まあ、 しょうがないや、あんたができなくなった んだから、おれがあんたを守ってやるか らな」と言ったら、家内が箸を止めて、目 から涙をこぼしました。その時の家内の 涙は自分が悔しかったのか、それとも私 の言葉が嬉しかったのか、そんなことはと もかく、この日のことは一生忘れることは できません。

●笑顔を求めて

それでもやはり、その後も、とがめては自分を責める毎日でした。家内の表情が全くなくなってしまい、お互いの会話も途絶えてしまいました。そんな時インターネットで「三十数年間もの言えぬ妻の笑顔があるだけ介護の励み」という短歌を見つけました。こんな方も居られるんだなあ、と驚きました。と同時に大きなヒントを見つけました。じゃあ私は家内の笑顔をどうやって得るか。それからジョークの連発を始めました。

こんなことを毎日続けておりました。私が変わることで家内もこんなに穏やかになるんだなと、やっと分かるようになりました。表情もいつの間にか明るくなっており、私も家内の言葉が分かり始めました。

しかし、大声を出したり、興奮する時がしばしばありました。そんな時は、私は家内と額と額をくっつけ合って、「あんたはねえ、一番やさしいんだよ。一番きれいなんだよね。お父さんが一番だいすきなんだよね」と言うとおさまってくれることがありました。

しかしこの年になるとお互い生きていられるだけ、少しでも笑顔がみられるだけ、少しでも会話が通じ合えるだけ私は幸せと思っております。私が生きている限り、彼女の笑顔を求めて、精一杯いつくしんでやりたいと思っています。

担当は秋田県支部です

次回からは青森県支部が担当します

"つどい"は知恵の宝庫

介護初心者の悩みに応えるが

男性が女性を介護するとき注意することは?



自宅では義母を介護しています。妻が不在時、オムツ交換も私がしますが 義母の抵抗が強く半ば強引にやっています。勤めている施設でも、女性利用 者に男性職員が関わることを皆無にはできませんが、現に拒否に遭う男性職 員は多く、利用者も職員も傷つきます。何か良いアドバイスがあればお願い します。 (相談者: 男性施設職員58歳)

元介護家族(女):同性にお願いをしたい 主人のオムツ交換は当たり前のこととし てできましたが、逆に、私が介護される立場なら、 それが男性だったら、とてもつらいし恥ずかし い。ありがたいことですが、なるべく女性にお願 いしたいものです。下の世話や入浴や清拭のよ うなことは特に人に見られたくないという羞恥心 もありますので、よく言われる「尊厳を守る」と いう視点にたってお願いしたいです。

介護経験者(女): 留守中は交換しなく てすむオムツを使用しては 実母の介 護でも同じような抵抗があり、ずっと嫌そうでし た。抵抗は女性として当然です。奥さまがお留 守の時には長時間用のオムツなどを利用して、オ ムツ交換には関わらないような方法を考えてはい かがですか。

ケアマネジャー (男): **ヘルパーさんにお願いしては** 強引にするのはぜったいに やめてください。自尊心を傷つけ、他の症状の悪化にもつながります。奥さまがお留守の時はヘルパーさんにお願いしてはいかがですか?

施設管理者(女): タオルなどで見えるところを最小限に 異性介護のとき、心がけることは、相手の性を尊重すること以外にないと思います。特に身体介護は同性が行うのが原則だと思います。私は施設やサービスの質に関わる大きな問題として同性が介護できるよう最大限努力しています。しかし、現実問題として、

男性による女性利用者の介護は避けられません。 露出を最小限にするため、ついたてやタオルを 上手に使い、手際よく行うようにしています。

施設職員(男):環境と本人の思いで違う のでは 私も、職場で女性の排泄の世話 や入浴の介助をせざるを得ないことがありまし た。病院ではほとんど拒否を受けることはありま せんでしたが、施設に移動してから抵抗にあうよ うになったと感じます。認知症の介護度に大きな 違いはないので、性差だけでなく、ご本人の置か れた環境によっても影響されるように思います。

看護師(女):必要なことだからと割り切る 専門職として、排泄や入浴の介助は健康と快適さを守るための重要なケアなのだと意識してかかわることで、お互いの違和感や不快感が少し緩和されるのではないでしょうか?事務的といってはなんですが、男性、女性をあまり意識しすぎず、テキパキと手際よく割り切ったケアも必要なことかもしれません。また本人にできるところは最大限、自分でやってもらうことも大切だと思います。

世話人(男):難しいですね 非常に難しい問題です。ここで大切なのは、こうして常に悩み続けながら同時に相手のことを尊重する「気持ち」を持ち続けることではないでしょうか。気持ちは行動に表れます。何でも、慣れてしまうことが一番怖いのです。



家族の会



会員の提案から「つどい」で学習会

長野県 支部

千曲地区の「つどい」では、「つどい」の最初に学習会を行うことになりました。これは、参加した会員Aさんから、「介護の仕方や薬の情報を知りたい」との意見がきっかけでした。そこで、早速次の「つどい」

より学習会が始まり、第1回目は「認知症の進行を遅らせる薬と介護」をテーマに、第2回は本部会報「ぽ~れぽ~れ」の記事を読んでの意見交換がありました。時間いっぱいまで話し合われる回もあり、参加者からは、「思いっきり話し合えて充実感があった」と感想が寄せられました。

会員へ近況調査アンケートを実施

宮城県 支部

支部ではこのたび、介護中の会員の近況を調査する アンケートを行うことになりました。これは、東日本 大震災の際に、支部が会員の介護状況を十分に把握し ていなかったため、支援や電話での励ましが十分にで きなかったことが反省点としてあり、実施することになったものです。支部ではこのアンケートの結果をもとに、定期的に会員へ電話等で近況を聞いたり、問い合わせを行うことで、支部と会員とのつながりをさらに強めていきたいと考えています。

世話人が「市民後見人養成講座」を受講

山形県 支部

世話人の岡崎とし子さんは、昨年末に受講していた「市民後見人養成講座」を修了しました。「市民後見人」は「成年後見制度」の中の第三者後見人の立場として活動する人で、県内でもまだ100名足らずしか、この

講座を修了していません。そして受講しても、その存在が認知されておらず、活動の場が少ないのが現状となっています。受講した岡崎さんは、「後見の必要な人に、顔見知りの人が近くで支えられるように、地域に貢献できる活動をしていきたい」と話しています。

初めての「男性介護者のつどい」

熊本県 支部

支部では2月に初めての「男性介護者のつどい」を 開催しました。これは多くの男性会員の希望があり始 まったものです。当日は11名が参加し、「女性である 母親を介護することに抵抗を感じる」と話される人も いて、男性ならではの悩みが多く聞かれました。終了 時にはお互いの電話番号を交換する様子もあり、「次回も必ず参加したい」との声が上がっていました。

支部では今後、毎月開催したいと考えています。



男性同士でざっくばらんな話し合い

国際交流委員会発

■アジア太平洋会議でMr.Chua Engchiangが

ケアでつながる地球

Chuaさんは弁護士で、お父さんを20年近く自宅で介護しています。シンガポールでは長男が両親と一緒に暮らすのは



語ってくれました。

普通のことだそうです。お父さんは60歳過ぎまで弁護士の仕事をしていました。最初の診断は1993年で、兆候は1988年から1989年ごろに家族が気づきました。休暇でヨー

ロッパを旅行していたとき、お父さんはサラエボという言葉がどうしても発音できなかったのです。何か言ってもすぐ忘れるのに弁護士の仕事をしていました。当時はアルツハイマーは知られてなく、TIME誌でアルツハイマーの特集を読み、ロンドン、ボストンに連れて行き診断を受け、個人輸入でアリセプトの治療を受けました。

恥ずかしいことという風潮があり、受け入れるのに何年もかかりました。自分の経験を還元したいと考え、今回初めてADIのアジア太平洋地域会議に出席しました。

最後にChuaさんは言いました。「父と同時期にレーガン元 大統領も発症されました。彼はもう亡くなったけれど、父はま だ生きている。私は家族、特に母の献身を誇りに思う」。

(国際交流委員 坂井愛子)

Chua さんと話を聞く坂井委員

家族として望む支援が明らかに「家族支援のあり方に関するアンケート」



鈴木和代

(「家族の会」理事、調査研究専門委員会委員)

2010年度に行なった「認知症の人と家族の暮らしに関するアンケート」結果では、介護者が抱える「気が休まらない」「自分の時間が持てない」という悩みが依然として大きな問題であることが分かりました。

そこで2011年度は、介護家族の立場からみた家族支援のあり方について、その内容をさらに詳細に明らかにすることを目的にアンケート調査を行いました。

お忙しい中、ご協力いただいた皆さん、本当にありがとうございました。

■ 回答者

回答者は現在介護中の家族557名で、「家族の会」の会員が90.8%でした。74.2%が女性で、年代は60代が39.7%と最も多かったです。実母あるいは夫を介護している人がそれぞれ約27%で最も多く、同居が67.3%でした。一方、認知症の人は女性が66.5%で、80歳代が最多でした。アルツハイマー型認知症が67.5%を占め、要介護5の人が28.2%でした。

■ 生活のしづらさ・理由

介護者の介護歴は5~9年が41.1%で最も多く、 家族が認知症になってからの生活のしづらさが 「かなり増えた」「少し増えた」と答えた人は合計 で96.8%でした。生活がしづらくなったと感じる 理由(複数回答)として、「ストレスや疲労感が 増した」が76.7%で最も多く、次いで「自由に使 える時間がなくなった」51.7%、「時間のやりくり が難しくなった」45.2%と続いています。

■「つらさ」について

どんな時、あるいはどんなことに介護者は「つらさ」を感じるのかについて、ここでは概要として以下の3点にまとめて報告します。

第一に、認知症の人本人との関わりを持つ中で 感じるつらさとして、「コミュニケーションがう まくとれないこと・話が通じないこと」等、本人 の病状や症状から感じる場合と、「睡眠不足であ ることや排泄の世話等」介護すること自体から生 じる場合がありました。

第二に、介護者自身の体調や気持ち、立場などから個々により感じ方が異なるつらさがありました。例えば「本人に優しくできず自己嫌悪に陥る時」「この先どうなるのかという不安を抱く時」です。

第三に、家族関係や地域社会、制度上の関係性の中で生じるつらさです。具体的には「家族や親族の理解や協力が得られないこと」や「周囲の差別・偏見を感じること」「制度やサービスの質に不安を感じる時」「仕事を続けられるのか不安」という場合です。

■ 気が休まる時

「気が休まる時」については、「デイサービスやショートステイを利用して本人が居ない時」が最も多く、介護者が「自分の時間を持てる」ことが大事であることが分かりました。また、「家族の会」等の交流を通して「悩んでいるのは自分だけではないと感じた時」も同じく多くの回答がありました。「家族として望む支援」では「心のケア」を望む声が最も多く、介護者のつらさの現状を反映していることが分かりました。「介護を通して良かったと思うこと」「所属している会に入会して良かったと思うこと」について共通して非常に多かったと思うこと」について共通して非常に多かったと思うこと」について共通して非常に多かったと思うこと」について共通して非常に多かったと思うこと」について共通して非常に多かったと思うこと」について共通して非常に多かったと思うこと」について共通して非常に多かったと思うこと」について共通して非常にある場を得たこと。改めて「家族の会」の存在意義を示す結果となりました。



今月の本人 広島県支部 Sさん

Sさん(51歳)は、鉄工所に勤務していた4年前にミスが多くなり退職。次の職場でもの忘れの指摘から受診し、アルツハイマー病の診断から退職しました。現在は、ハローワークで紹介を受けた福祉施設での

清掃業務をしています。

息子さんがSさんのことを詩にし、第64 回鈴木三重吉賞を受賞しました。広島県支部のつどいに参加した際、詩への感想などを聞きました。 (編集委員長 鎌田松代)

言葉がていねいに書いてあったねえ

「出るとは思わなかったなあ。言葉がていねいに書いてあったねぇ。これからがしんどいと思うし、自分みたいに病気になったりしないようにしてほしいな」と言葉を選びながら、時にうれしい顔で、とつとつと話してくれました。

毎日の生活を聞きましたら、「鉄工所の仕事は病気で 退職したけど、今はローテーションで週に3回、6時 間ほど施設の掃除の仕事をしています。心配はしてい ないです」と話してくれました。一緒に参加の大学生 の娘さんと妻の包み込むような笑顔が印象的でした。

「父の背中」

S·S(呉市立長浜中学生)

いつしかぼくは背中に訴えていた 喜び・怒り・悔しさ・そして悲しさ 病気で少し小さくなってしまった 父の背中に

すごく広くて僕の憧れだった家族、仕事 全部その背中で背負っている 小学生の頃、その背中で遊んだ 色んなことを指で書いたけど 『好き』

と書いたことはない 『好き』と書いたら どんな顔をしたかな 今、僕が書くとしたら どんなことを書くだろう いっぱいうかんだ中で 『ありがとう』が残った 赤んぼの僕の背中を

トントンとして、あやしてくれただろう

暖かく広いその背中のベットで 僕が安心して寝たのだろう 『行ってこい』と 背中を押してくれたのも父だ 自転車の後ろに乗り 父親の背中をじっとみていた 僕もいつか 父のようなでっかい背中になるぞと

ちかったこともある

小さく傷ついているようにも見える 父の背中から、その返事はない だけど、僕はその背中が好き だから 話し続ける そして、ちょっと大きくなった僕の手で その背中を支えるよ

●広島県支部 陽溜まりの会(若年期認知症のつどい)●

支部は毎月、廿日市と広島(4月からは福山市でも)で開催しています。

2月11日に訪問した広島のつどいで絞り染めを手にして▶





交流の場

宮城 ●4月5・19日(木) 午前10:30~午後3:00/若年のつどい→仙台市泉社会福祉センター2階

富山 ●4月 1 日旧 午後1:00~3:30 / てるてるぼうずの会→サンフォルテ 2階介護実習室

滋賀●4月11日泳 午前10:00~午後

2:00/ピアカウンセリング→滋賀県 成人病センター職員会館2階

鳥取●4月22日(1) 午前11:00~午後3:00/若年のつどい「にっこりの会」 →地域交流センター笑い庵「笑い庵 カフェ&マルシェ」(米子市)

広島 ●4月7日 (土) 午前11:00~午後3:00/若年期認知症・陽溜まりの会東部→福山すこやかセンター(福山市)4月14日(土) 午前11:00~午後3:00/若

年期認知症・陽溜まりの会広島→中区 地域福祉センター(広島市)

4月28日仕) 午前11:00~午後3:30/ 若年期認知症・陽溜まりの会西部→ あいプラザ(廿日市市)

宮崎 ●4月9日 (月) 午前11:00~午後 2:00/本人交流会「今日も語ろう会」 →宮崎県支部事務所

詳細は各支部まで