

シルバー インフォメーション ルーム

神戸市東灘区本山北町6丁目2-13

電話・FAX 078 (431) 6008

E-mail silver-info@d3.dion.ne.jp

http://www.d3.dion.ne.jp/~s_j_room

2005年12月1日発行

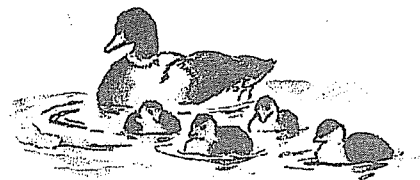
第22号

「介護者のつとめ」

坪 光子

私どもは現在、春にはおいしい食事をしながら悩みや愚痴を話し合う会を、秋には今回のような一日バス旅行を実施しています。このような会を継続していくには様々な問題があります。まず第一は経費の問題です。私どもはこのバス旅行に関しては、神戸市東灘区社会福祉協議会のご協力を得て実施することができていますが、できるだけ参加者に負担をかけないようにと思っています。第二は介護をしている方々が外出しにくいことです。会の時間が長ければ長いほど被介護者を誰に託すかが大きな問題となってきます。土、日に実施して、普段介護をしていない家族の協力を得てもらう機会を作ったり、ウィークデイでもなるべくショートステイの時間内にしようと努力しましたが、それでもやはり出にくい方がいらっしやいました。第三には会の内容です。外出しにくい方々が無理をして参加されるので、それなりに魅力あるものにしなければなりません。ただ集まって愚痴を言ったり、おしゃべりをするだけだと1、2回はいいですが継続は難しくなります。様々な専門家の話や情報を聞くことには要望も多いので、参加される方々の希望に添って考えねばならないと思います。最後に広報です。外出する機会の少ない方達にこのような会が存在することを知ってもらうことは大変難しいことです。

認知症だけに限れば全国的に家族の会が組織されていますが、色々な状態で介護をしている方々の会はなかなかありません。きっと不安に思っらっしやる方も、仲間を欲している方も多勢いらっしやることでしょう。私共はこのような問題を少しでも解決してこの会を継続させていきたいと望んでいます。アイデアも含めて皆様のご意見をお聞かせください。



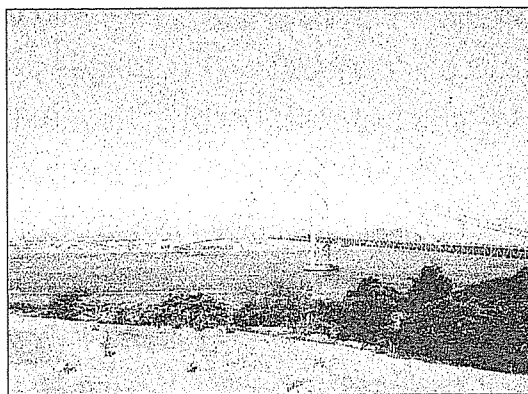
第5回 介護者のつどい

介護に明け暮れる日々、常に頭をよぎる夫や妻、両親のこと。ほんのひとときでも気持ちを解放しリフレッシュしていただけるように企画したこの集いも5回目となりました。

大阪湾を一望するお花畑から皆さんのご要望の多い温泉でのくつろぎの時まで、“淡路島日帰りバスの旅”は青空の下、海を見ながらの歓声と明るい笑顔は、ご参加くださった皆様方のお気持の表れと私共一同、一緒に喜びを分かち合うことが出来ました。

「楽しかったわ」「次もまた誘ってください」「今日一日のことを話して聞かせます」等等など。お別れ際の皆様の言葉は私共の励みとなり、何よりの喜びです。

今回ご参加いただけなかった方々も、次回は是非ご一緒にいかがですか。



《介護者のつどいに参加して》

酒井 邦夫

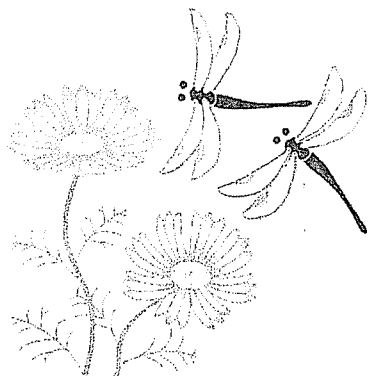
(呆け老人を抱える家族の会兵庫県支部代表)

8時に炊事洗濯家事を済ませ、いつもより30分早くヘルパーさんに家内をお願いして家を出ました。外は抜けるような秋晴れ、先程までのたまりたまったけだるさや疲れは出発の時には飛んでしまうほどの上天気でした。西は姫路、赤穂、東は大

阪、堺まで見渡せる明石海峡大橋をゆっくり渡り、淡路ハイウェイオアシスへ。人もまばらで静か。景観に見とれているうちに心が癒されていくようでした。

建物の周りは秋の花が満開でした。家内は花が好きでしたが、今は病気が進み花の手入れも出来なくなりました。数年前に来た時にはまだ元気で和太鼓の演奏に感激したことなども思い出しました。松帆の郷では頭のとっぺんから足の先までゆっくり温泉につかりました。家では家内を風呂に入れ、寝かせてから自分が入りますが、いつもカラスの行水でゆっくり出来ません。久しぶりに介護や仕事、家族会のことなど全てを忘れ心身ともにリフレッシュできました。来年も参加して沢山のひとと知り合えることを楽しみにしています。スタッフの皆さん有難うございました。

(頂いた感想のお手紙を要約しました)



今回、「介護者のつどい」において実施したアンケートの結果です。

☆ 介護はおもに自分が一人でやっている

理由

《回答数》

1. 介護は自分が頑張らなくてはいけないと思っている。……………10
2. 他人に家に入られたくないので、家族で介護している。……………5
3. 情報入手の仕方や相談相手、方法を知らない。……………1
4. 家族（配偶者や兄弟・子供など）が介護に協力してくれない。……………4
5. 周囲が介護の大変さを理解してくれない。……………1
6. 経済的理由で他人（ヘルパー・家政婦など）を頼めない。……………1
7. 排泄の世話について相談できる人が身近にいない。……………1

☆ 介護者の疲労

心の疲労

1. 介護の悩みを聞いてくれたり、相談に乗ってくれる人が身近にいない。…0
2. 介護する相手との気持ちの交流がうまく取れなくなった。……………3
3. イライラしあたり散らして優しく出来ない。……………6
4. 生活や介護の先行きが見えず、不安になる。……………6
5. 自分の人生や楽しみが犠牲になっていると思うことがある。……………9
6. 逃げだしたいと思ったことがある。……………5
7. 子供や配偶者の世話が十分出来なくなって心苦しい。……………1
8. おしゃれや社会のことに関心を持つ余裕がない。……………6
9. 作った食事を残されるとイライラする。……………0
10. 三食全て手作りしなくてはいけないと思っている。……………3
11. 介護や排泄の世話がいつまで続くのか不安になる。……………5

身体の疲労

1. 疲れやすい、肩や首が凝るなど体の調子が悪くなった。……………14
2. 医者にかかったり、薬を飲んだりするようになった。……………7
3. 夜中に起こされるので慢性的な睡眠不足になった。……………9
4. 自分自身の食事が不規則になっている。……………3
5. 1日中食事ケアをしているような気がして外出もままならない。……………1
6. 排泄の世話が大変で肩や腰に負担がかかる。……………5
7. 排泄の世話があるのでなかなか外出できない。……………3
8. 排泄の世話をするのがいやになることがある。……………1

(参考資料「頑張らない介護生活を考える会」公式サイト)

※ アンケートにご協力いただきまして有難うございました。

講師 松本一生先生 (関西医科大学精神神経科学教室研究医員・大阪市高齢者総合相談情報センター
精神相談医・松本診療所・高齢者メンタルクリニック)

演題 『認知症の理解と家族の支援』

認知症とは、ある一定の時期まで知的に何の障害もなかったのが、ある時期から病気として物忘れがひどく、判断力がなくなった人のことをさします。

◆ 誰にでも起こってくる生理的健忘ではなく、ある1つの出来事、エピソードをころっと忘れること。ご飯を食べたと言う事を忘れてたり、ごく最近経験したことから忘れてしまいます。次に見当識障害といって、ある状況に見当をつける力、時間と場所がわからなくなり徘徊をするようになりたりして判断力が低下、障害がおこってきます。そして幻覚、妄想状態が出て、幻視、幻聴もおこる精神障害、問題行動をおこす行動障害も出てきます。

◆ このような時、本人はどうなのでしょう。よるべなさ、「この先、どうなるのか」という不安、抑うつ気分になり引きこもり傾向が出て、イライラ感が生まれます。

現役で会社勤め、子供はまだ学生、そんな人のなかで多くの人が自分の不安、物忘れを家族にも相談できずにいます。このような状態が続くと本人のみの世界にとどまらず、家族のケアも大切になってきます。家族で一番長くその人に接し、一番ケアをしている人にこのような気分をぶつけるようになります。

◆ では、家族はどうでしょうか。告知を受けて最初は驚愕、衝撃は激しいが心は無意識に否認する時期がきます。この時期、周囲の人たちは決してその家族が分っていないなどと思っははいけません。次に家族が否認しきれなくなり、自分自身に向けての怒りとなります。それが外向きに出てくれば、まわりは受けてあげればよいが、内に向いている場合はその人は鬱に陥ることがあり、これを防ぐには、周囲の人がその怒りに耳を傾け支援者になり、共感してあげることです。そうすれば介護者は適応することができ再び介護に立ち向かえるようになってきます。認知症は進むにつれいろいろ新しいことが出てきて、適応していた家族がもう一度否認の時期に陥ったりしますが、それを責めてはいけません。

◆ ケアをする人のこと。「私は介護で辛い思いをした事がない」、「私の人生は誰々さんの介護にささげる」などと言ったり思ったりしている人は自分にストレスを抱え、ふらつき、たちくらみ、むかつき、めまいなど自律神経失調症と表現されやすいものとして現れることが多い。「いくら人生を介護に尽くしてもそれは30%で、後の70%はあなた自身のものですよ」と力を抜く事が大切です。

◆ 認知症のケアは特定の名医がいるからではなく、その家族が住んでいる地域や社会資源を活用すること。個人の事を守秘し、共感の場をつくる。支援する側、される側の垣根を低くすることで孤立を防ぐことができ、家族同士だけでなく地域の人を含めてのネットワークが必要なのです。

(このほか老人虐待などの話もされましたが、主題の認知症についてのみ取り上げました。 文責 中島洋子)

交流のつどい 報告とお知らせ

< 報告 >

★ 第18回 アンサンブルKC

平成17年7月14日 午後1:30～

20名の方々による合唱は、「しま唄」、「涙そうそう」、「北の国から」などきれいなハーモニーで、私たちの心にしみいりました。最後に「水色のワルツ」、「海」をみなさん一緒に大きな声で楽しく歌いました。

★ 第19回 壽文寿さんの落語

平成17年10月13日 午後1:30～

震災後、何かできることはないかと考えた時、落語で皆さんに勇気を与えられるのではないかと思われたそうです。その後福祉落語家として活躍されています。

地震の時の話、師匠の話など楽しい話題にお腹の底から笑いました。

中にはこの会でお友達ができた方もあり、おしゃべりを楽しんでおられるようでした。



< 次回のお知らせ >

平成18年1月19日(木) 午後1:30～

レディース・ボーカル・ソサエティによる素晴らしい歌声を楽しみにしてください。

会場 本山地域福祉センター

かんたんししぴ チンゲン菜ときのこの 豆乳クリーム煮



(4人分)

<材料> チンゲン菜 2株、きのこ(しめじ又はエリンギなど) 1株、
ベーコン 2枚、スープの素 小1.5、豆乳 200cc

<作り方>

- ① チンゲン菜を葉と茎に分け、茎は1cm幅に縦に切り葉の方は適当に切ってゆでる
 - ② ベーコンは細く切ってサラダオイルできのこと一緒にいためておく
 - ③ ②の中にスープの素と豆乳を入れてひと煮立ちさせ、①のチンゲン菜を加え全体を混ぜて塩・コショウで味をととのえる
 - ④ 水溶き片栗でとろみをつけて出来上がり
- ※ 彩りにハムを加えてもよい

多くの方々からご支援の申し込みを頂き厚くお礼申し上げます。私どもの活動に有効に使わせて頂きます。

賛助会員、ご寄付くださった方々

(2005年5月1日~2005年11月17日)

赤松 恵美子	安宅 桂子	新居 欣造	新居 佐和子	飯尾 寛子	生駒 ふみ子
泉 英子	板垣 節子	伊藤 栄子	伊藤 幸子	伊藤 順子	伊藤 めぐみ
稲富 千佳子	稲岡 輝子	井上 敬子	今竹 翠	岩佐 康子	植田 京子
植村 純子	打越 あさ子	内田 祥子	内田 静江	内田 政子	采女 節子
江藤 久子	得原 輝美	大井 幸子	太田 明	太田 静子	大西 邦子
大和 三重	岡島 敬	岡田 清子	岡村 道子	岡本 湊子	岡本 晴恵
岡本 由紀子	奥山 基子	尾松 鈴子	貝野 緑	覚道 通子	片山 恵
勝田 里子	金井 恵子	金川 千鶴子	嘉納 洋	鎌谷 ミチ	唐津 史朗
川北 律子	川那辺 裕子	川村 昌子	木下 陽子	国本 美恵子	久保 ミツエ
栗木 順子	桑原 圭子	鯉住 ヒサ子	合田 祥子	鴻池 絹子	郡 あや子
小西 喜代子	小松 美由紀	小山 武	酒井 邦夫	坂本 静明	阪本 富士子
笹川 暉代	佐藤 武英	佐野 恒子	佐用 小枝子	芝崎 信子	芝原 陽子
白石 清子	須貝 治子	妹尾 孝一	曾根 正夫	其原 久美子	高井 和代
高上 和子	高瀬 静子	高橋 尚子	多胡 葉子	田中 治子	谷川 千代子
血原 百合子	築本 佳世子	辻本 ことゑ	津田 知代子	土屋 博子	都築 いく子
堤 年子	土井 さよ子	土井 弘子	東福 静江	戸澤 シズ子	富田 博重
中尾 朋子	長嶋 寿子	中嶋 洋子	中田 智恵海	中野 智子	中原 麗子
中村 かぎえ	中村 小夜子	中村 順子	中村 素子	西部 明子	沼田 久仁子
NPO法人につち倶楽部		沼田 桂子	橋口 正子	長谷川 倫	馬場 貞子
濱田 君代	原 康子	礪田 晴紀子	坂野 恭子	檜垣 順子	福智 盛
藤井 由哥子	藤崎 初音	藤澤 眞知子	古川 桂子	細見 成男	前川 和子
前田 明成	牧 伊都子	政岡 常数	丸山 多美子	松井 久典	松井 秀子
松浦 博美	松本 綾子	松元 つぎ子	松本 裕子	宮前 亨一郎	宮本 淳子
村上 幾子	村上 真理子	村田 好美	森 幸子	森本 芙紗子	山口 正
山田 久子	山本 孝子	湯ノ恵 千代子	吉田 恒子	和島 祥子	渡辺 厚子
渡辺 滋子	渡辺 迪子	匿名2名			

寄贈者

岡田 清子 桑原 圭子 関口 和子 中嶋 洋子 中根 優子 宮川 政子

(敬称略アイウエオ順)

今年も11月3日「ひがしなだふれあいフェスタ 2005」に私共は物品販売で参加しご寄贈いただいた品物は完売いたしました。当日は晴天に恵まれ、子供達が参加する企画も多くあり賑わいました。ご協力いただき有難うございました。

編集後記

師走のあわただしい気分になってまいりました。今年は例年になく紅葉が遅く、12月に入ってもまだ楽しめる所があるようです。暗いニュースが多い昨今ですが、お互いに助け合いの気持を大切にして毎日を送っていきたいと思っています。(K. Y.)

