

「第3回男性介護者ケアの集い」ニュース



令和3年12月21日(火)「第3回男性介護者ケアの集い」を開催しました。今回は、5人の方が参加され、実際に男性が妻を介護しているドキュメンタリーの番組を見て、皆さんに感想を聞いてみました。



ドキュメンタリーの内容について

結婚して50年の夫婦。約5年前、妻(75歳)は、レビー小体型認知症と診断され、要介護度4、デイケアを利用。思うように話すことも一人で歩くことも難しくなった。夫(76歳)は、週3回4時間の透析治療をしている。夫は、自分の病気を抱えながら自宅で妻の介護を続けている。大変な介護の日々を支えている楽しみの1つが、同じ男性介護者たちとの交流である。お互いに介護方法を教え合い、周囲とのつながりを大切にしながら、無理をせずに介護者同士の交流を続けている。コロナ感染症拡大でデイケア利用が厳しい状況でも、ケアマネジャーに相談し、ショートステイの活用等で介護を続ける姿を見て、参加者がどう感じたかを話し合ってもらいました。

参加者からの感想

Aさん「こんな一生懸命に介護はしきらん。ビデオを見てかえってつらく思えた。」

Bさん「これほど妻が悪くなくても、家で介護している。自分にはできん。」

Cさん「妻と2人きり。これからどうなるか、不安な気持ちだ。」

Dさん「妻の排泄の後始末なんて考えたこともなかった。」

Eさん「一緒のことをしなくていい、いいところだけを手本にしたらいい」などという感想が聞かれました。



TVを見て参考になったこと

- ・夫は、スキンシップをしながら穏やかで心のこもった声掛けをとぎれなく行っていたことが特に印象に残った。妻も穏やかに返事をしている光景がつつましい。声のかけ方次第で、相手の感じ方も変わることを知った。
- ・手をつなぎ散歩をしたり、買い物に出かけたりすることで、地域の人との触れ合いを大切にしている。人との会話で妻の表情や言動も変わっている。
- ・以前から通っていた会合や介護者の会にも意識して一緒に参加することは、地域の方の介護に対する意識が変わることにつながっている。
- ・子供や孫と一定の距離をおいて交流を行うことは大切。
- ・介護者の休息(レスパイト)もしっかりと考えていないと心と体に余裕がなくなり、妻に優しい声掛けができない。

参加した地域包括支援センターのスタッフの意見

認知力の向上を目指すケア・コミュニケーション技法として「**ユマニチュード**」を紹介しました。ケアの対象となる人の「人間らしさ」を尊重し続けることを重要視し、具体的には、「見る」「話す」「触れる」「立つ」という人間の特性に働きかけ、ケアを受ける人に「人間らしさ」を思い出してもらおう技法です。相手への目線や話し方やスキンシップの仕方によって、相手の言動や表情が改善していることで知られています。一度皆さんと一緒に勉強してみましょう。



自分たちの介護を振り返って

- Aさん**「夜中のオムツがえが3~4回はあるが、食事を自分で食べ、お通じはまだ自分でできている。まだ家での介護ができる。今が幸せ！」
- Bさん**「1日家でテレビを見ている。炊飯も洗濯も本人ができる。今の生活を続けて“元気で長生き!!”を目指す。」
- Cさん**「今グループホームに預けているけど、正月は、家に連れて帰ろうという思いもある。幻覚もあり、自分を嫌っているの、どうして接していいかわからない。息子とも相談したい。」
- Dさん**「テレビを消してラジオにして相手の目を見ながら介護をすると母も機嫌がいい。朝起きて、背中をさすったり、ぎゅっと抱きしめたりすると本人の笑顔がでるし、自分自身も力をもらえた感じで豊かな気持ちになる。私が子供の頃、母が私にしてくれていたことだと気づいた。」
- Eさん**「介護者の体調管理も大切だと感じた。」



次回の集いのお知らせ

日時：2月15日（火）10時から12時
場所：健康相談センター
今回は、佐々中学校で行った認知症サポーター養成講座の様子を紹介したいと思います。

編集後記

この会も3回目になり、参加される方のお顔を見るのが、楽しみになりました。このニュースを自分の町内の回覧板で知らせたいとのご意見もいただき、実際に困っている方が、気軽に参加でき、少しでも介護の参考になる会になればと思います。今年もよろしく願いいたします。