

# 「第2回男性介護者ケアの集い」ニュース

令和3年10月19日(火)「第2回男性介護者ケアの集い」を開催しました。

「男性介護者ケアの集い」とは、妻や母親が認知症になり、介護をされている男性の方々の集まりです。第1回目に参加された5名に新たに1名の方が参加されました。

参加者の平均年齢は、77歳。参加2回目の方は、集いの雰囲気を経験されており、1回目よりも積極的な発言が聞かれ、改めて介護しての大変さを感じました。

## おかしいなと気付いた出来事

- テレビのリモコン、携帯電話、洗濯機の操作がわからなくなった。
- 電気の消し忘れや物をどこに置いたのか忘れ、探し物が多くなった。
- することが雑になったり、意欲が乏しくなった。
- シャンプーやリンス、石鹸の区別がわからなくなり、一緒にお風呂に入っています。
- 言われたことを忘れてしまい、それを指摘するとけんかになる。

「様子がおかしいな」と感じて、妻が認知症になるとは思いもしなかった。

妻本人も自分がおかしいと半信半疑で不安や恐怖、悲しいと思っている。

本人自身が一番傷ついていると思われる。認知症になっても嬉しい、悲しいの感情は残っている。相手のことを思い、対応することが大切だという声を聞きました。

## 料理の話題は尽きません

- 今まで妻をあてにしていたのに、あてにされるようになった。
- レパートリーが少なく、めんどくさくなり、毎日お好み焼きの時もあった。
- 冬になると鍋料理ができる。野菜などいろいろなものを入れられるので助かる。
- 毎日、毎食何を作ろうかと考えている。
- 煮物を作るのが難しい。頑張って作ったのに文句を言われ、めげてしまうこともある。
- 昔は、男は台所に立つなと言われていた。料理をしたことがなかったので、何を作っているかわからない。

妻の介護もはじめて。家事もはじめて。どうしていいのかわからず、この年になって初めて経験することはつらい。

## 相談する人はいますか？

- 自分が地元の人間ではないので、友達が少なく相談する人がいない。
- 日ごろから口数が少なく、人に相談することに慣れていない。
- 子供も自分の家族のことが大変なので、妻の認知症のことは言っていない。ギリギリになってから相談しようと思っている。
- 普段から子供たちと行き来していないので、相談しにくい。

男性の方は、自分から相談することが苦手で、自分でなんとかしようとする傾向がある。

## 妻のいいところは？



- ・悪いところばかりが目につき、いいところが思い出せない。
- ・簡単な作業、洗濯物を干したり、たたんだりなど、できることをしてもらうとこちらも楽になる。
- ・料理ができないとあらかじめいた時に「何か手伝うよ」と言われ、野菜を切って手伝ってくれた。できたことを褒めると本人もうれしそうだった。

いいところを質問しても恥ずかしくて言わない人が多かった。日頃からいいところを見つけ褒めていくことは、妻にとってうれしくてまた褒められたいという気持ちになる。その行為が完全にできなくても、できるところを手伝ってもらうことで、役割が増え、認知症の進行を遅くすることにつながる。

## 参加した地域包括支援センターのケアマネジャーの意見

ご主人が妻の急激な認知症の進行に戸惑いながら、介護に頑張っていることに私たちケアマネジャーは、少しでも寄り添いたいと思います。早いうちから前もって誰かに相談してもらうと色々なサービスを使ったり、認知症外来につながることで、症状が軽いうちに対応ができます。自分の子供さんにもギリギリになって相談するのではなく、今の状況を時々話していたほうが、子供さんも慌てずに対応ができます。

ケアマネジャーさんに相談できて本当に助かった。相談することの大切さを感じたと参加者からのご意見でした。



集いの様子

### 次回の集いのお知らせ

日時：12月21日（火）10時から12時

場所：健康相談センター

次回は、妻が5年前にレビー小体型認知症と診断、要介護度4 介護の日々を支えている男性介護者たちの交流ドキュメントドラマを視聴予定です。

初めての方も気軽にご参加ください。

### 編集後記

認知症の症状も三者三様。皆さん、日々介護に頑張っておられ、対応に苦慮されていることがうかがわれました。共通の対応として早期発見、早期治療、早期相談は、大切なキーワードと思いました。皆さんの貴重なご意見を聞かせていただき、感謝しています。ご参加ありがとうございました。