

「第 17 回男性介護者ケアの集い」ニュース



令和 6 年 4 月 18 日（木）「第 17 回男性介護者ケアの集い」を開催しました。6 人の男性の方が参加され、久しぶりに参加された方の近況や病院から退院され自宅に戻ってこられた様子を聞きました。



結婚記念日メッセージカード

妻が生きている間は、元気でいたい。

1 年ぶりに参加された G さん（87 歳）は、入院中の妻の所へ週 1 回、面会に行くが、15 分ほどしか会えない。要介護 5 レベルでマネキン人形のように全身が固まり、発語も反応もない。そのような妻を見るのは、とてもつらい。スキンシップが大事と思い、小さくなった妻の体をさすり、顔のケアもしている。昨年 56 回目の結婚記念日のメッセージカードをベッド脇に貼ると妻は涙を流していた。その姿を見て、妻がわかっていることに気づいた。今年も 1 年を無事に過ごせたことに感謝し、57 回目の結婚記念日のメッセージカードを作り、病院へ行くとのこと。夜一人で寝ていると考えるのは、妻のこと。家に連れて帰りたいが、自分自身の体が心配で自信がない。介護する側も持病を抱え、自分のことで精いっぱい。介護したいという気持ちはあってもその余裕がない。「妻が生きている間は、自分が元気でいたい。」そのためには、自分の好きなことをして楽しむことも大事にしたい。昔妻と行った城めぐりを今は一人でドライブしている。

G さんは奥様との思い出の場所をたどり、若かりし頃の記憶と気持ちを大事にされています。自分の楽しみを見つけることは、介護を長く続けていくための大事な秘訣ですね！

自分が病気するとは、思わなかった。



D さん（67 歳）は、12 月に急に具合が悪くなり、救急搬送で入院し、脳梗塞が見つかった。リハビリを頑張り、3 月中旬に自宅に帰ってこられ、この会にも久しぶりに参加された。左手は、麻痺が残り、まだ十分に使えるまでには至っていない。片手が使えなくなるとこんなに不自由になるとは思いもしなかった。幸いにも足は問題なく、歩くことができるので、家での生活は一人でもなんとかできている。週 2 回、リハビリに行っている。今までも「自分の健康管理を大切にしましょう」という話はしていたが、まさか自分がこんな病気をするとは思ってもいなかった。妻は、D さんが入院する前からショートステイで施設に預かってもらっていたので、本当に助かった。このような予期せぬ事態にショートステイの利用をしていなかったら、どうしていいのかわからず、途方に暮れていたに違いない。今まで、子供たちに迷惑かけられないと妻の病気のことを相談していなかったが、今回大変迷惑をかけてしまった。早めに相談すべきだったと反省した。退院後初めて施設に面会に行ったが、妻は私の顔を覚えておらず、がっくりした。家にいた頃は、「お父さん」と呼んで、わかっていたのにあという間にわからなくなっていた。施設では、夜間徘徊やコンセントカバーなどをはずす行動があり、妻の認知症が進んでいる。

「自分の体を早く治して、家で見たい」との意気込みを語られました。

一緒にいるとついカァーとなって、怒ってしまう。どうしたらいいか？



前回から参加されているSさん（75歳）は、思い通りにしてくれない妻についてカッカしてしまい、大声や手を出したくなってしまう。「いつ手を出すかわからないので、どうすればいいか」という質問に対して、認知症地域支援推進員の大浦氏からの『大声を出したくなる。手を出したくなるのは、人間だれしも抱く感情です。まずカァーとなった時は、その場から離れて距離をおくこと。また時間を置くことでお互いに冷静になり、怒った感情もおさまることもあります。介護に悩んだときは、自分が楽な道を選ぶことも介護を長続きする秘訣です』との助言に頷かれています。

Cさん（80歳）は、妻と一緒にいたら認知症のささいな症状の変化に気づけなかった。今考えると5～6年前から思い当たる節があった。Cさんが寝ているところを蹴飛ばしたり、夜中にゴソゴソ探し物を始めたり、文句を言われ、カァーとなって怒ったら、「殺される」と妻の被害妄想が激しくなり、ますます手に負えなくなった。Cさんも自分がいつ手を挙げてしまうか心配になり、妻のグループホームに入所を決めた。妻を預けた時は、ほっとした気持ちになったが、しばらくするとこれでよかったのかと落ち込んだ。「認知症への知識があれば、もっと対応が違っていたのではないか。」との話されました。



記録は、人のためではなく、自分の人生を見つめることにつながる

Gさんは40年近く日記をつけているが、妻の変調が気になりだした。5年前頃より妻の様子を書き続けている。子供たちにも日記帳を見せて、振り返っているとの事。Eさん（67歳）は、記録があることで過去の様子を振り返り、客観的に冷静に判断でき、新たな気づきが生まれ、介護に役立つ。記録は、自分の人生を見つめることにもつながると。大浦氏から『日記は、自分の認知症予防にもつながります。当日の日記をつけるのではなく、昨日の出来事を一生懸命に思い出して書くことは、認知症予防トレーニングにもなります。』と助言がありました。



集いの様子

次回の集いのお知らせ

*第18回男性介護者ケアの集い

日時：6月20日（木）10時から12時

場所：健康相談センター

*梅松カフェの開催

日時：6月6日（木）13時から15時

場所：福祉センター2階

今までのニュースのバックナンバーについて

佐々町ホームページから「組織から探す」→「多世代包括支援センター」→「男性介護者ケアの集い」を検索すると今までのニュースを閲覧することができます。