

「第19回男性介護者ケアの集い」ニュース



令和6年8月22日(木)「第19回男性介護者ケアの集い」を開催しました。3周年を記念し、認知症の人と家族の会佐世保地区「はなみずき会」の皆さんをお招きしてこれまでの歩みを振り返りながら、これからの展望について語り合いました。

男性介護者ケアの集い、3年を振り返る。

会の当初は、6人の男性の方が参加され、2ヶ月に1回集いを行ってきました。男性の皆さんが一番困っていることをお聞きすると、家事や買い物、銀行などの手続きなどの大変さを言われたことに驚きました。「今まで妻に任せっきりだった家事と妻の介護が同時にきて、戸惑いと慣れない家事に追われる毎日は、大変で精神的、身体的にこたえた」と言われていました。また、今まで仕事中心で近所付き合いが少なく、子ども達にも自分たちの生活があり、迷惑をかけられず、妻の認知症のことを誰に相談していいのかわからず、一人抱え込んでいる男性が少なくない実態がわかりました。

「イライラして妻を殺めたいと何度も思った」との発言は、出席者全員に共通の体験でした。悲しい事件が起きるのは紙一重と実感しました。会を重ねるごとに顔見知りとなり、ぽつりぽつりと本音が言える間柄となり、お互いに共感することや助言し合うことも多くなりました。「集いの中で認知症の問題行動を話すことで、今までイライラして妻に食ってかかっていたことを反省した。妻の言動を冷静に判断することができるようになった。」「対応の仕方でも妻の問題行動も減ることに気付かされた。」との意見も聞かれるようになりました。本人は、問題行動はあるものの喜怒哀楽の感情は残っており、介護者の感情の変化が本人の行動の変容にも大きく影響を及ぼし、まるで合わせ鏡の様であることに気づきました。

さらに認知症を理解するために、佐世保市の「認知症の人と家族の会」の男性介護者や松浦市の認知症当事者をお招きしての講演を聞き、「大事な話を聞いて、とても勉強になった」との声も多く聞かれました。

そして、地域住民への認知症理解を深める運動として、令和5年6月認知症カフェ「梅松」を開設しました。当事者や家族、住民、障がい者、医療・福祉従事者が訪れ、認知症を正しく理解することを通じて地域のつながりをさらに強くしていく活動へと発展した功績は、素晴らしいものがあります。この3年間で、男性介護者の参加は10人に増えました。しかし、体調を崩され、自宅療養や施設に入所された方もおられ、最近の話題は自分の体調や持病、物忘れの話が増え、自分の体調管理を維持していく大変さが多く聞かれます。人を介護するには、自分の体調管理が大事だと実感しています。これからもこの会から地域へ介護者の声を発信していきます。この会がさらに発展しますよう、ご理解、ご協力をお願いいたします。



3年で学んだこと

- ・介護をするにあたり、一人で抱え込まない。身内、近所の住民、友達、行政に打ち明け、助けが必要な時は、協力してもらうこと。頼ることが大切。
- ・自分の気持ちを吐き出す場所を作ること。お互いに介護の大変さを話せる場が必要。
- ・昭和、平成、令和とその人にとっての当たり前が異なるため、介護する側・される側のお互いの文化の違いなどを知ることが相手を知ることにもなる。
- ・認知症の症状は、それぞれ異なるため、その人に必要な対応もそれぞれ異なる。「認知症の人」ではなく、どのような背景を持っている人なのか、もともとの性格はどうか？生活歴は？など、一人の人間として対応することが大事。
- ・介護者、家族の笑顔は本人の笑顔にもつながる。
- ・介護サービスでホームヘルプ、デイサービス、デイケア、ショートステイなどを利用して介護者が心身のゆとりを持つと介護にもゆとりができる。
- ・介護者の健康管理は大切。決して後回しにしない。

今後の展望

- ・会の参加者が少なくなっても、新たに介護者となった方を孤立させず、思いを表出できる場所を守るために継続して開催していきたい。
- ・認知症啓発運動の映画上映、研修会の開催、認知症サポーター養成講座など、より多くの住民に認知症を理解してもらう。
- ・佐世保市などと連携し活動をよりたくさん知っていただくことが大事。テレビ佐世保は、地域に根ざした取材をしている。認知症に役立つ情報を継続的に紹介してもらってはどうか？
- ・認知症カフェ「梅松」の多世代、多様性の交流の強化を目指す。



集いの様子

次回の集いのお知らせ

*第20回男性介護者ケアの集い

日時：10月24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：11月8日（金）12時から14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。