

「第15回男性介護者ケアの集い」ニュース



新春の候、皆様におかれましては、つつがなく新年をお迎えのことと存じます。今年も引き続き、男性介護者ケアの集いへのご協力、ご理解の程よろしくお願いいたします。

さて、令和5年12月21日(木)「第15回男性介護者ケアの集い」を開催しました。今回は、参加者が少なく、皆さんの近況報告後に、今年一年の振り返りと今後の活動について話し合いました。



皆さんの近況報告

Fさん(77歳):妻が5月に病院に入院後、一時体調が悪くなり心配したが、病状が安定し、12月から老人ホームのショートステイに変わった。面会に行ったが、顔色は良く、自分が夫とわかっていた。会話をするが、私は耳が遠いので、よくわからなかった。足腰が弱くなり、自力で立ち上がれなかった。施設の方針では、少しずつリハビリをして歩く練習をしていくとのこと。歩行は、難しいかもしれないが、元気になってほしい。Fさんは、今のところ体調はいいが、血糖値が気になる。内服でコントロールし、4月から禁酒もしているとのこと。

Cさん(80歳):60歳の頃と物忘れの仕方が違う気がする。車に鍵をつけたまま、鍵を家の中で探してしまう。その2日後にも同じことをしてしまった。通帳がないことに気づき、必死で探す。前日に着ていた上着のポケットに入っていて、見つかるとスカッとした。どの印鑑が実印なのかわからないため、すべて持っていく。

パソコンのパスワードもよく忘れ、困ることが多い。パスワードは統一しているはずなのに6種類もあると言われ、困った。最近血圧の変動が激しい。タバコはやめたが、酒はやめきれない。足にむくみが来るため、寝ている時に足を上げておくとむくみが改善、血流改善にいいと思う。

Eさん(67歳):探し物をするときのストレスを少しでも減らす工夫をした。車のキーをどこに置いたかよく忘れるので、スペアキーを常に腰につけている。

母の認知症が始まった兆しが、玄関の鍵等をしょっちゅう探すことだった。紛失する前の対策を行うことでストレスを軽減できると考えている。いろんな工夫をすることで日々のストレスを軽減し、認知症に至るストレスも緩和することができるのではないだろうか。

Cさんの足のむくみに対していい道具があることを紹介。(下図:健幸ライフの足踏み器)足踏み器は、座ったままできるので、安全で筋力が付き、血流が良くなる。下肢の運動に最適である。いろんな人に紹介して皆さん喜んでいと報告。

Eさんは、10月に立つこともできない程めまいがひどく、会社も休んだ。大きな症状が出る前に前兆はあったが、軽く考えていた。病院で精密検査を受け、脳の検査もしたが脳には異常なく、内耳性良性めまい症という診断を受け、ホッとした。今まで根詰めて仕事をしていた。今は、あまり無理をしないように心掛けているとのこと。



健幸ライフの足踏み器

Dさん(67歳)は、脳の病気で急きょ入院したと連絡があり、参加者は心配している。もともと糖尿病の治療中だった。早い回復を心から願っている。

介護者の健康管理の大切さを皆さん自覚しました。



1 年を振り返っての感想

1 年間で 6 回の開催。この 1 年は 2 月「認知症カフェの話、健康センターで開催した信友直子監督の講演の話」、4 月「佐世保市で開催の認知症カフェについて、認知症カフェ見学に行つての感想」、6 月「梅松カフェオープンの報告と感想」8 月「松浦市の認知症当事者金井田正秋さんの講演」、10 月「男性介護者のケアの集いの会長、副会長就任報告」を行いました。

1 年を振り返り、様々な活動をしてきました。佐々町の認知症カフェ（梅松カフェ）がオープンし、たくさんの方が来店していることや、認知症当事者の講演では、認知症になり閉じこもっていた頃の思い、周りからの協力で考え方が変わり、外に出るようになった話や他人への感謝の思いなど、貴重な意見を聞くことができました。最近、参加者が、体調を壊して入院したり、リハビリに行くなど減っていますが、活動を継続していくことが重要だと再確認しています。



男性介護者ケアの集い・梅松カフェの今後の活動について

【参加者を増やしていくために、関心を持ってもらうにはどうしたらいいか？】

- 内容を説明し、声かけをしていくこと。わかりやすいチラシを作る。
- 認知症に関する講話を開催して活動を紹介したり、認知症に対する理解を広く啓発していく。できれば、佐々町在住の認知症サポート医に講話をお願いしたい。
- 年間計画を立てて、広報やホームページで紹介し、多くの人に見てもらう。
- 梅松カフェに関して、固定日を決定していた方がいいが、学生や平日勤務されている人のために、土曜日開催などを検討してもいいのではないかと。



集いの様子

次回の集いのお知らせ

* 第 16 回男性介護者ケアの集い

日時：2 月 15 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：2 月 1 日（木）13 時から 15 時

場所：福祉センター 2 階

梅松
カフェ

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」→「男性介護者ケアのつどい」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。

編集後記

今年は、新年早々に能登半島地震が発生し、現在も多くの被災者が慣れない避難所での生活を余儀なくされているニュースが毎日のように流れています。

1 日でも早く、安心して元の生活に戻れることを切に願っております。