

「男性介護者ケアの集い」ニュース



令和3年8月31日(火) 10:00~11:40、健康相談センターにて「第1回男性介護者ケアの集い」を開催しました。妻や母親の介護をされている男性6人の方に参加していただきました。初めて顔を合わせた方ばかりでしたので、最初は緊張されていました。介護の話になるとほとんどの方が、認知症を患っておられ苦労話に相槌を打ちながら、活発に話をされていました。その中で、気になった話題をいくつか紹介します。

料理づくりに苦労

- ・レパートリーが少なく困っている。
- ・だしの作り方がわからず、調理師の息子に聞きました。
- ・作る量が多くなり、2~3日食べないといけない。
- ・2人分を作るのが大変なため、つつい総菜を買ってきます。これが楽ですが、飽きます。



記憶障害

- ・どこに置いたかわからず、とられたと夫のせいにして怒る。
- ・買い物に行き、財布がないので、とられたと警察を呼ぶが、財布は家で見つかった。
- ・銀行の暗証番号を忘れて、手続きができず困った。

☆参加者からの助言

一番身近な人を疑うことが多い。



寝不足でつらい

- ・夜中にトイレに3,4回連れて行き、眠れない。
- ・どこに行くかわからないので、物音がすると目が覚める。
- ・母は1階、自分は2階に寝ていたが、夜中に2階に上がってくるので、母の横に寝るようにした。
- ・夜中に起きて、荷物をまとめている。寝るようにベッドに無理やり寝かせると大声で「殺される」とわめく。夫の顔をみるとすぐに「殺される」と言い出す。嫌なことをされたことは覚えている。



☆参加者からの助言

認知症になって記憶は劣っても、感情は今まで通りある。

言葉がきつくなる

- ・言葉がきつくなり、妻は、なぜおこられているかわからず、泣き出す。それを見てまたいらいらしてしまう。
- ・認知症の対応の仕方で優しく言葉かけをすることと書いてあるが、つい腹が立って、教科書通りにできない。

☆参加者からいい意見も

・俳優になって、相手に合わせて、その場を演じることも大切です。



集いの様子

通所サービスを利用していかがですか？



- ・週に3回利用。その時に自分のしたいことが行え、息抜きになる。
- ・最初は、行きたがらなかった妻ですが、行き出すと楽しかったようです。帰って来たら、イキイキしております。お友達がいるようで、おしゃべりが楽しいのか、夜は疲れてぐっすり寝るようになり、助かっています。

デイケアの専門家（作業療法士）より助言

- ・まず、その方の心身の能力の評価をして、いいところを伸ばし、自信をつけてもらうことで楽しさや意欲を引き出しています。
- ・対応をスタッフ間で意思統一して、伝わりやすい言葉で、状況を見てお話するように心がけています。



参加者からの声

- ・認知症について知る、学ぶことが大切だと気付いた。
- ・夫婦や親子だけの介護にならず、周りの方を巻き込んでいくことが大事。
- ・介護保険サービスや他のサービスなどを利用することも大切。
- ・介護する側は、趣味を持つことや健康状態を維持することも大切。
- ・「なるようにしかならん」と思うこともあるが、人の実体験を聞いて安心した。
- ・介護は、悪いことばかりでなく、今まで気づかなかった新たな発見もあり、関係も近くなった。
などの意見がありました。



参加者と一緒に

次回の集いのお知らせ

日時：10月19日（火）
10時から11時30分
場所：健康相談センター
初めての方も気軽にご参加ください。

編集後記

今回、たくさんのご意見を頂きました。日頃、介護を一人でまじめに取り組み、息抜きできずにがんばっておられることに頭が下がる思いでした。この会に参加することで、同じ介護の仲間と出会い、愚痴を言ったり、お互いにアイデアを出し合ったり、この会が、「息抜きする場」になってほしいと願っています。

