

# 「第22回男性介護者ケアの集い」ニュース



令和7年2月27日(木)「第22回男性介護者ケアの集い」を開催しました。2名が初めて参加され、8名の男性の方と意見交換ができました。また長崎新聞社からも取材があり、3月18日の朝刊に掲載されました。

## 困った時にヘルプマークの紹介

【Iさん(77歳)】妻が2年前に転倒後に慢性硬膜下血種となり、その後言動が少しおかしいなと思うことがあった。車の免許更新時に認知症であることが明らかになり、要介護1の認定を受けた。昨年10月までは1日1万歩も歩いていたが、12月になったら急に歩けなくなった。またトイレのタイミングが合わず、ポータブルトイレを設置したが、自尊心があり利用しない。夜は、おむつをつけるようにしたが、おむつをはずしていることもある。デイサービスを利用しはじめ、足は回復し、杖をつけて歩けるようになった。デイサービスから帰ってきてすぐにドライブに行こうと車に乗ろうとする。毎日のように家の周りをぐるぐると回るようになり、目が離せなくなった。今日初めて参加してみて、皆さんの話を聞いたら、まだうちの妻は、認知症は軽い方だと思った。手に負えなくなると施設に入所をと考えている。

【Dさん(68歳)】妻は、以前一人で外出し帰り道がわからなくなり、迷子になって、捜索願を出して翌日に発見されたことがあった。近所の人の見守りで早期発見につながるが、遠くまで出歩けば、行方不明になる可能性もある。

包括支援センターの大浦氏(認知症地域支援推進員)は、認知症の初期症状のうちこの会に参加することで、いろいろな行動に対して、その人に合った対応を知り、認知症の症状を軽減したり、遅らせたりすることもあると助言しました。認知症の方は、見た目ではわからないので、周りの人に気づいてもらうための「ヘルプマーク・ヘルプカード」も紹介しました。ヘルプマークとは、日常生活などで何らかの困難がある方が、周囲の人に「支援や援助を必要としている」ということを伝え、サポートしてもらいやすくするためのマークです。入手方法は、佐々町住民福祉課の窓口で「ヘルプマーク申込書」を提出すると交付してくれます。無料で手帳等の提示は、必要ありません。ご家族や支援者等の代理の方でも申請は可能です。



ヘルプマーク

集いの様子



## 男性料理教室が役に立った。

【Jさん（89歳）】今回初めて参加されました。「妻は88歳で15年前にガンにかかり、リンパ腫を切除。足が腫れやすく、リンパマッサージを受けている。病気で疲れやすくなっていたが、町内会の役員やボランティアそしてスポーツも行ってた。昨年3月に夫婦で旅行から帰ってくると疲れた様子だった。それ以降、何もしたげなくなり、家に閉じこもり心配になった。病院をいろいろ受診し、異常は発見されず、心療内科を受診し認知症と診断を受けた。内服を始めて疲れが軽減されたようだ。今は、ぷらっとサロンや脳健康教室も喜んで行っている。ぷらっとサロンでの食事が、口に合わないようで、私が朝早く起きて弁当を作っている。以前から男性料理教室に行っていたため、料理を作るのは苦にならない。でも作った料理を残されるのが、つらい。食事の後の食器は妻が自分で洗っている。できることはしてほしいと思っているので、やってもらっている。病気のせいか妻が不安になった際、肩を抱いてあげるとホッとするようだ。」と発言がありました。

参加メンバーから本人ができることを探して役割を持たせること、自分から妻への弁当を作ってあげていること、妻の不安を少しでも減らすのに肩を抱いてあげる行為など、とても素晴らしい報告を聞いて妻への愛情とJさんの優しさに皆さん感激されていました。

## 認知症地域支援推進員より

現在、在宅介護をされている方、施設での面会を楽しみにされている方、介護にはいろんな形がありますが、妻を思う深い愛情は皆さん同じ。毎回、貴重なお話を聞かせていただき感動しています。しかし、介護者は、ついつい自分のことを後回しにしがちです。まずは、奥様のためにご自分も心身ともにお元気でいてください。

- ① 困ったら誰かの力を借りる。
- ② 選択に迷ったら気持ち楽なる方を選ぶ。
- ③ 苦しくなったらその場を離れてみる。

次回、元気にお会いしましょう！！お待ちしております。

## 次回の集いのお知らせ

### \* 認知症カフェ「梅松」の開催

日時：4月11日（金）12時から14時 場所：総合福祉センター2階

### \* 第23回 男性介護者ケアの集い

日時：4月24日（木）10時から12時 場所：健康相談センター

## 重要なお知らせ

男性介護者ケアの集いニュースは、佐々町の認知症関連事業をお知らせする「オレンジ新聞」として次回からリニューアルをします。今までのニュースのバックナンバーは、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。

問い合わせ先：佐々町多世代包括支援センター 電話 62-6122 久保か大浦まで