安心して暮らし続けられるために

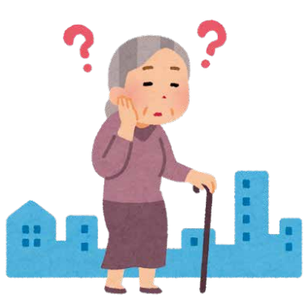
～介護で疲れないために～

【写真】ご家族を介護する方たちがつどい、介護の悩みや相談、情報交換などの場として、月に１回「認知症家族のつどい」を開催しています

問長寿課　☎22-1361
地域包括支援センター　☎22-1466

本市では、「（公社）認知症の人と家族の会宮城支部」と協力しながら「認知症家族のつどい」を開催しています。認知症の進行には４つのステージがあり、それぞれ症状や本人の生活のポイントも変わります。介護者は本人の症状や生活に合わせた接し方について、介護者同士が語り合うことで気付けることも多くあります。

＜認知症の経過＞



回復 ⇔ 進行

健康	軽度認知障害（MCI）	認知症		
		前期	中期	後期

認知症家族のつどい

12月は土曜日に開催します。

楽しくおしゃべりをして、日頃の介護で疲れた心身をリフレッシュしませんか？　ご本人が一緒でも構いません。ご家族がつどいに参加している間は、ご本人にはスタッフが付き添います。

●**日時**　12月21日（土）10:00～12:00（受付9:40～）
●**場所**　中央公民館　第二研修室
●**内容**　介護の悩みや相談などのほか、「認知症の人と家族の会」に所属されている当事者とそのご家族の講話を予定しています。

INTERVIEW

介護歴８年
認知症家族のつどい参加者

小野（おの）　菊藏（きくぞう）さん

妻が認知症に

70歳頃から妻にもの忘れがあるのかと少し気になりましたが、その当時、私は仕事をしていたこともありそこまで深く考えませんでした。その後80歳で仕事を辞め、健康診断を受けようと思ったときに「妻はもしかしたら認知症かもしれない」という不安もあり、それとなく妻に「脳の検査を受けたことがないから、二人で一緒に受けてみよう」と誘ってみました。その結果、妻はアルツハイマー型認知症と診断されました。私は「やはりそうか」とふに落ちたような感覚でした。妻は体は元気ですが、だんだん家事が一人ではできなくなり、今では私が家事を担っています。

そこで、主治医や地域包括支援センターに相談し、介護申請をして妻はデイサービスに行くようになりました。比較的手がかかるところはトイレです。妻はトイレが近い方で夜に起きることは多いですね。それと朝出かけるまでに何度もトイレに行きます。時には着替えが必要になることもあります。私も気を付けて見てはいますが、これも病気なんだと思いながら頑張っています。

優しく、ゆっくり、穏やかに、寄り添う

妻から何十回も同じ話をされますが「さっきも言ったでしょ」という言葉は一度も言ったことがありません。「妻は病気なんだ」ということを自分に言い聞かせると、穏やかに接することができました。「優しく、ゆっくり、穏やかに、寄り添う」をモットーに日々生活しています。

また、現在はいろいろな制度がたくさんあるので、そのような制度をうまく利用し、とにかく人のお世話になって、少しでも自分の時間を作るように心がけています。

一人で抱え込まない

実は娘に助けられているところもあり、とてもありがたいと思っています。娘は遠方に住んでいますが、月に１回来てくれたり、アレクサを使ってテレビ電話で体操や脳トレなどを妻と一緒に取り組んだりしてくれます。おかげで妻は歩くことには支障がなく、私や娘と一緒に一目千本桜やコキアの群生を見ることもできました。ものすごくきれいでしたね。

▲コキアの群生

皆さんに伝えたいこと

認知症の家族を介護している人は多いと思いますが、「こんなにやっているのになぜ本人はわかってくれないのか」と苦しんでいる人がたくさんいると思います。私は全てをまともに受け止めないようにしています。妻から何回も名前を呼ばれますが、たまに無視することもあります。まともに受けると「なんで」といら立ってしまうからです。

一人で苦しまずにいろいろな場所に行き、自分の話をすること、ほかの人の話をたくさん聞いてみることも大切だと思います。

▲菊藏さんと妻の堯子（ぎょうこ）さん