

2022年（令和4年） 11月発行 第114号

# 松原介護者家族の会だより

発行 松原介護者家族の会

松原市天美北6丁目446-5

NPO法人介護支援の会松原ファミリー内

TEL 072-332-3226



= 介護の悩み、苦しみを互いに話し合い、  
教えあい、励ましあいませんか？ =

# 認知症サポーターステップアップ講座に参加しました 「コロナに負けない私たちの認知症ケア」

講師：松本 一生先生

松本診療所（ものわすれクリニック・大阪市北エリア連携型認知症医療疾患センター）  
大阪公立大学大学院生活科学研究科

（令和4年8月27日（土）開催された当日の資料より一部掲載させていただきます）



## ◎ 家族や身近な人が将来なるかもしれない認知症

- \*あなた自身、なるかもしれない（誰でもなる可能性がある病気）
- \*生活習慣との関係性＝日ごろからの生活を整える
- \*「なったらおしまい」の病気ではない。  
診断がついた時点で人生が終わったと勘違いしない  
「なってからが勝負」

\*状態が安定していると認知症の悪化が抑えられる

コロナ禍の影響で他人との接触が減り、精神機能が不活発に ⇒ 症状が進行する



## ◎ 幻覚・妄想の時の家族の対応について

- \*強い否定は当事者との軋轢あつれきを生む
- \*肯定しすぎて症状が固定し、妄想構築にならないように

コロナ禍の影響で社会不安から病的体験は増加傾向

加えて近年の天候不順から自律神経のコントロール不良

## ◎ 若年性認知症の特徴や選別

- \*症状の進行がある程度まで早い場合がある
- \*若いために体力があり、その後、安定する場合もある
- \*若いために他の病気と間違われやすい
- \*金銭面の負担・社会面の負担
- \*制度の制約が多い（介護保険など）

コロナ禍の影響でうつ傾向や周囲を巻きこむ自暴自棄な傾向が増加した

## ◎ リモート面会の効果

- \*介護施設職員の安心感、介護家族の安心感

大画面だと認識できるが、画面が小さいと認識できない

直接の面会（ガラス越し）の方が更に良い！

「松原介護者家族の会 定例交流会」に参加して



今年8月の交流会に参加された美原看護専門学校の学生さん6名が感想文を寄せてくださり、会報11月号と3月号の2回に分けて掲載させて頂くことになりました。

『今回の実習で家族会に伺って、認知症の家族を持った人同士で理解し合う温かさを感じた。悩みを打ち明ける人にとって、話を聞いてもらったりアドバイスや優しい言葉をもらうことは「ひとりじゃない」という安心感を持つきっかけになる。このような家族会での安心感が、認知症の家族と過ごす中での不安な気持ちを和らげていると考える。

また、地域包括支援センターなどとも繋がっており、サービスを受けたい場合は気軽に相談できるところが素晴らしいと感じた。このことから「サービスを受けたくても窓口が分からない」という人にもお勧めできる。それだけでなく認知症に関する資料を配ったり、他で開かれる講習を紹介するなど、学ぶ環境も十分に整っていた。

このように、家族会は地域にとってかけがえのない場所となっている。より多くの人に家族会の存在を知ってもらい、互助の輪が広がっていけば良いと感じた。』

（K・S）

『今回私たちは、地域在宅看護実習を通じて家族の会に参加させて頂きました。実際に介護されていた方のお話を聞くことは、私にとってとても貴重な時間でした。

地域在宅の中に家族の会のような自助グループがあることを初めて知りました。パートナーを支えるため、お互いよりよい介護をしてあげようとする気持ちが伝わってきてあたたかく感じました。またファミリーやケアマネジャー、地域包括支援センターなど様々な所で家族の会を知る場所があり、もっとも在宅介護を辛い環境と捉えず周りとは相談して、よりよい介護ができるようたくさんの方に知ってほしいと思いました。

また、地域包括支援センターもコロナ禍で訪問が減ったが、定期的に訪問したり家族と相談し、よりよい介護を提供できるようサービスを考えたりと様々な取り組みを行っていることを初めて知りました。認知症の話もたくさん聞かせてもらい、これからの勉強への意欲と、この話の経験をふまえて勉強していきたいです。

私は介護経験があり、実際にたくさんの方と触れあってきました。どれだけ大切な人でも介護する側の苦勞はつきものです。認知症になったことの受け入れも簡単ではなかったと思います。病気についてたくさん勉強し、実際に行動し、家族の会で意見交換することでパートナーを支えるその姿に感動しました。そして何よりみなさん元気で明るく自分の人生も楽しんで生きていることに私も感化されました。

私もこれからよりよい看護を提供し、家族さんともよい関係を築いていきたいと思いました。』

(J・H)



『私は地域在宅看護論実習として8月1日開催の松原介護者家族の会定例交流会に参加させていただきました。参加目的は暮らしの拠点である地域を知り、地域支援を考えることです。

私自身、介護の体験はありませんので、介護者の方の実体験を聞けることは嬉しく、楽しみにしていました。当日は、新型コロナウイルス第7波の感染急拡大により介護者家族の会の役員さんや会員さんの参加は、通常より少ないようでしたが、私たち学生の参加を快く受け入

れてくださり、本当にありがたいことだと感謝しています。

ご家族を介護中の方から看取られた方まで、様々なお話を聞かせていただきました。

「悩みや苦勞を話すことで、明日からまた頑張ろうとリセットできた」「介護のしんどさを誰にも言えなかったが、この会で話をすると、みんな解ってくれるので自分は一人じゃないんだと心の支えになった」など胸が熱くなりました。

自分の気持ちを素直に伝えることができる会の雰囲気も素敵でした。

認知症が世間にまだあまり知られていない数十年前にこの会が立ち上がり、当時は要介護者と一緒に集って交流していたそうです。

そのような会の歴史にも触れ、時代と共に公的サービスも少しずつ充実し、介護者の身体的には少し楽になったが、精神的な面では昔も今も変わらないということを知ったときに地域で暮らす人たちが認知症をもっと理解し、受け入れ、声をかけ合える地域であってほしいと感じました。

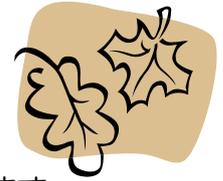
そして、この会の存在も大きく、介護する方の希望となっていることを感じましたので、これから高齢化は進むばかりですので、会の役割はますます重要だと思われま

す。看護師を目指す私にとって地域でどのように健康を考えて暮らしているか色々な方々の助け合いの一部を拝見させていただき、とても勉強になりました』

(Y・N)



## ☆☆定例交流会報告☆☆



定例交流会は毎月第1月曜日に介護中の方や看取った方が集まり開催しています。

親しい友人のお部屋にお邪魔しているような、ゆったりとした雰囲気の中で日頃の介護の悩み、経験などを語り、情報交換などもしています。長く続く介護の日々を自身の健康のためにも、わかり合える仲間達と語り合って明日への力とつなげて頂けたら嬉しいです。

### 7月 14名参加

- ※ 今回は看護専門学校の校長先生と先生が見学に来られ、共にご自身の家族の介護経験のお話をして下さいました。
- ※ ご主人の（要介護1）介護をされている奥様からは、仕事を終え毎日家に居る事で日々変わって行く事が心配です。外出をして帰れなくなった事が有り、持ち物（鞆）に住所と電話番号を書きました。デイサービスの利用を週2回予定してありますとお話をされていました。
- ※ 5月に突然ご逝去された実母様（享年97歳）の事を受け止めきれないご様子で、最期の言葉は「長生きできたのはあなた（娘）のお蔭」だったそうです。先日四十九日を済ませ、今一人暮らしにやっと慣れてきたと話して下さいました。
- ※ ご主人（80歳、要介護2）を介護中の方は、6月にショートステイを初利用したが妄想が酷く、7月のショートステイの利用を断られたそうです。次の利用先をケアマネジャーに探して貰うようにアドバイスがありました。

### 8月 15名参加

- ※ 今回は看護専門学校の先生と学生さん6名参加して頂き感想をお聞きしました。学生さんからは昔は男性の介護者が殆どありませんでしたが、現在は「夫、妻、子供」と色々なパターンがある事を知りました。曾祖母に会う度に「あなた誰？」と言われる中「自尊心を傷つけない、否定はしない、急がせない」を心掛けています。「30分一緒にいる事、5回同じ事を聞かれる事でストレスがたまる」この「5回と30分の法則」に気を付けながら日々過ごしますと話して頂きました。

「頑張らないで介護が出来る5回と30分の法則」 松本診療所（ものわすれクリニック）  
 医師：松本一生先生の講演より

\*脳波の計測で同じ事を5回聞くとストレス発症  
 \*混乱状態で30分頑張るとストレス発症。

#### 【対応策】

- ①ちょっとその場をはずす。
- ②別の状況に変える、話題転換。
- ③5回以上30分以上無理して頑張らない事が介護のコツ



### 9月 7名参加

- ※ ご主人を介護をされている奥様から、ご主人はデイサービスを利用される日は早くから準備をされるそうですが、この日は迎えを待ち切れず一人自転車に乗って出て行き、家族さんは探されたそうですが見つからなかったそうです。夕方、デイサービスのスタッフさんが家と反対の方向を走っているご主人を見かけ声を掛けて下さり、デイの車で家に連れて帰ってこられたそうです。包括の方から「徘徊高齢者SOSネットワークに登録されてはどうでしょうか？」とアドバイスがありました。



## 10月 12名参加

※ 今月は2名の方が初参加されました。

ご主人(85歳・要介護5)を介護中の奥様からは、ご主人は脳梗塞で救急病院に運ばれ、その後、嚥下(飲み込み)が悪くなり痰の吸引も必要な状態になった。

9月に別の病院に転移されたが「前の病院以上にコロナでなかなか面会も出来ない状態です。転院時10分だけ面会出来た時、奥様に「家に連れて帰れ！」と言われその言葉が耳に残っており胸が苦しい」と話されていました。

息子さん娘さんが居られますが、奥様一人で全てを抱えておられる為「一人で抱え込まず、息子さん娘さんに話された方が良いですよ。」また「病院のソーシャルワーカーに家族さんと一緒にご主人の状態を聞き、家族の想いを伝えてみては？」のアドバイスがありました。

※ 2人目の方はご主人(80歳・要介護2)を介護中の奥様で、認知症について主治医から「この病気は怒ったらあかん」と言われ、奥様は180度性格を変えて対応されていた為か体調不良になり、ケアマネジャーから説明して貰いショートステイを2週間利用された日の帰宅時に「お父さん、ありがとう。お蔭で身体が楽になったわ」と言う「そうか、良かったなあ」と優しい返事があったそうですが、興奮時は「出て行け!」「出て行くわ!」の喧嘩になる事もあり、家族会の様な話し合える交流の場を探しておられたそうです。

※ ご主人(80歳)を介護中の奥様からは「足は丈夫だが、会話が全然出来なくなっている」「今一番困っている事は、ご主人がポストから郵便物を出し何処かにしまい忘れる?それで郵便物が手元に届かない事」だそうです。郵便局に行き理由を話し、局留めをお願いしてもダメだそうで、ポストの場所を変える事のアドバイスもありました。

やっとショートステイも利用できるようになり「奥様の表情が以前より明るくなったね」の声もでした。



### 『VR 認知症体験会』

～認知症の方の見ている世界や思いを感じてみませんか～



令和4年9月29日(木)今年度も認知症サポートプロジェクト主催の『VR 認知症体験会』が開催されました。

【やすおじいちゃん物語】【私をどうするのですか?】【丹野智文物語】の3部構成で認知症を文字で学ぶのではなくバーチャルリアリティ(VR)で「認知症を体験する」事が出来ました。



### 『忘年会中止のお知らせ』

今年も残り僅かとなりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。感染拡大による感染の影響を考慮し、今年も忘年会は中止と決めました。

変わりに12/5(水)『まつばらテラス(輝)3階 介護予防室』にて通常の「定例交流会」に変更させていただきます。

新型コロナウイルス感染の影響から引き続き飲食の提供は出来ませんが、皆様のご参加、お待ちしております。(各自、お茶などご持参ください)





松原市地域包括支援センター・ホームページに  
『松原介護者家族の会だより』掲載中

- ① 「松原市地域包括支援センター」で検索
- ② 「松原市地域包括支援センター・高齢者のご相談おまかせください」



市民の皆様へ「松原介護者家族の会だより」をご覧ください。

∞ 定例交流会のご案内 ∞

- ① 緊急事態宣言発出中は、定例交流会は中止とさせていただきます。
- ② 必ずマスクの使用と玄関ホールに設置のアルコールで、検温、手の消毒をお願いします。
- ③ 現在飲食の提供が禁止されていますので、恐れ入りますが各自お茶の持参をお願いします。

場 所：「まつばらテラス（輝）」3階【介護予防室】  
松原市民体育館 北側

12月	5日（月）	13時～15時
1月	9日（月）	13時～15時
2月	6日（月）	13時～15時
3月	6日（月）	13時～15時

参加費：無料

介護の苦勞の共有や情報の交換の場です。  
どなたでもお気軽にご参加ください。



あなたも「家族の会」の仲間になりませんか！

ひとりで悩まないで！ きっと仲間が見つかります。



\* 定例交流会「まつばらテラス（輝）」（松原市民体育館 北側）  
少しでもよりよい介護が出来るよう、会員が集まって、日頃の介護の  
悩みや体験談を語り合う介護者交流会を毎月開催しています。

\* 介護でお悩みの方を紹介して下さい。

\* ご入会お待ちしております。

・会 員・・・寝たきりや認知症など、ご家族を介護している方や介護を  
してきた方。

・賛助会員・・・会の趣旨をご理解・ご賛同して下さる方や団体。

**会員・賛助会員  
募集中です**

年会費 2,000円（会報や家族会の行事の案内をお送りします）

お問合せ 松原介護者家族の会 事務局 Tel. 332-3226