

2023年(令和5年) 3月発行 第115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? =

# 「実際の事例を通して、認知症の関わりを学ぼう」

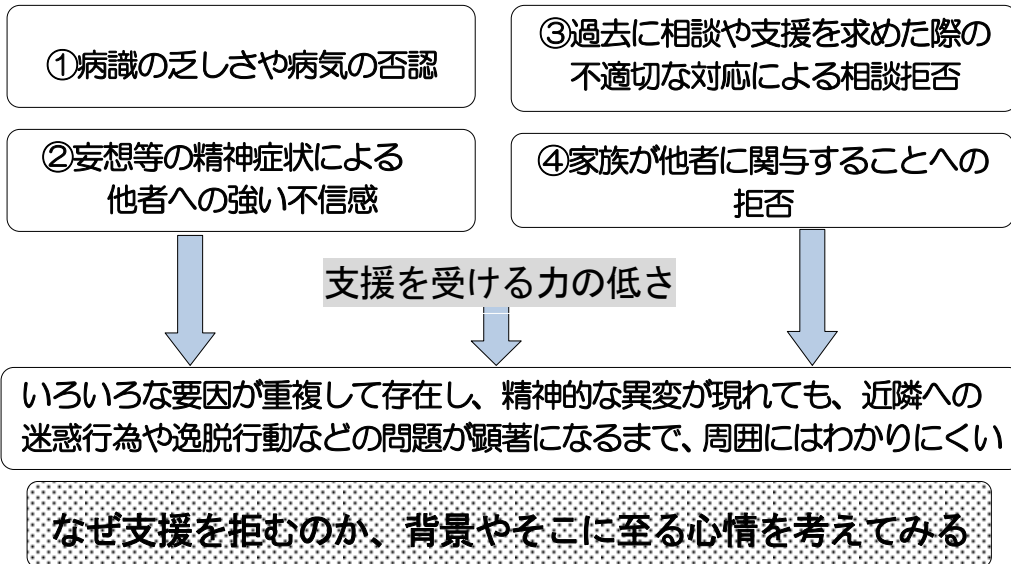


講師：公益財団法人 浅香山病院 認知症看護認定看護師 山本 朝美氏

(2月22日開催された認知症サポーターステップアップ講座当日の資料より)

一部掲載させていただきます)

## 《支援を拒否する背景》



- ◎ 同じことを言う、尋ねる→記憶が抜け落ちてしまうので、本人にとっては、毎回初めて。  
⇒ ⇒ ⇒ 怒ると逆効果！過剰に受け止めない
- ◎ 拒否→人に頼らざるを得ない状況は辛い。理解できない事は、私たちも断る。  
⇒ ⇒ ⇒ 困っていることだけを手助けする。本人にわかる言葉で関わる
- ◎ 落ち着かない→帰巢本能。居心地が悪いと私たちも安心できる場所を探す。  
⇒ ⇒ ⇒ 現実を押し付けず柔軟に対応する。怒らない・無視しない・頼る
- ◎ 夜寝ない→時間の感覚がなくなっている。覚醒機能が低下しやすい。  
⇒ ⇒ ⇒ 規則正しい生活への手助けをする
- ◎ 何もしない→脳の機能低下で、起こりやすい。失敗すると不安で出来ないことも。  
⇒ ⇒ ⇒ 笑顔で、ひとつひとつ指示する
- ◎ いつも不安→頭の中が上手く整理できない。過去の失敗を覚えている。  
⇒ ⇒ ⇒ 「大丈夫」笑顔で言葉を掛ける

## 《支援者ができること》

- |   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| ○ | <ul style="list-style-type: none"> <li>規則正しい生活ができる工夫をする</li> <li>外出を増やす</li> <li>楽しみなことを勧める</li> </ul> | × | <ul style="list-style-type: none"> <li>責めない・怒らない</li> <li>何もしてもらわないことは逆効果</li> <li>薬の中断は避ける</li> </ul> |
|---|--|---|--|

## 《介護をされている方に伝えて下さい》

**365日 24時間・・・**

**介護は本当に大変です！！**

一緒に暮らしてきた家族でも優しく対応できるのは

**1日7時間が限界**なんです！！

- ①身体を休める時間を作る
- ②自分の趣味は続ける
- ③デイサービス・ショートステイを活用する
- ④介護ストレスと上手につきあってください

### 心の窓をあける

- ・話さなくなることで心が窮屈になってしまう
- ・辛いなあと思ったら吐き出すことが大切です
- ・愚痴を聞いてくれる相手を探す⇒家族会など

## 2018年に動員20万人を超える大ヒット

日本中を深い感動で包んだあの物語には続きがあった！



『ほけますから、よろしくお願ひします。～おかえりお母さん～』

母が認知症になっても、父は変わらぬ愛を注ぐ  
結婚生活60年を過ぎた90代夫婦の生きる道



《1/30まつばらテラス（輝）にて上映された映画を観られた方の感想を、掲載させていただきます》

私の家族も父母と私の3人家族です。一人娘の私は独身でドキュメンタリーの家族と同じです。ただ私の場合は実家暮らしをしていました。

父は4年前に他界しました。父が亡くなる数年前から母は少しずつ様子が変わってきました。ドキュメンタリーを拝見し私の家族とのやり取りなどを思い出して涙が溢れ出てきました。

母の様子が少しずつ変わっていく中で、私は少しでも母に様子がおかしいという事を自覚してもらいたいという思いから少し厳しい態度を取っていました。しかし母は「人をボケ扱いせんといて」など反発ばかりでした。でもこのドキュメンタリーを見ていて、本人が一番苦しんでいたんだと改めて感じ、もっと母に寄り添ってあげれば良かったと後悔しています。

私はフル勤務で働いており母を一人家に置くことが難しくなり、母は今施設で過ごしています。母は元気に過ごしており、私も安心して仕事も出来ていますが、心の中では母との一緒に生活を考えない日はありません。ドキュメンタリーの家族の過ごし方、時には衝突することもあったようですが、笑顔で接している様子を見て私も改めて大切に育ててくれた母をこれからも大切にしていきたいです。(S・K)

### 「松原介護者家族の会 定例交流会」に参加して



昨年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、前回の会報に引き続き、3月号にも掲載させていただきます。

今回実習を通して初めて家族の会を知りました。

「どんなことをしているのだろう？」と疑問はたくさんあり交流会に参加させて頂きました。認知症の方を介護している方がそれぞれいる中で一人一人介護の仕方に違いがあり、やり方や考え方を皆さんで共有されて気持ちを分かり合えることはとても素晴らしいと感じました。認知症の方の介護はとても大変で一緒に過ごすということは悩みも多く、その悩みが大きくなる程、ストレスがかかっていると思います。

私自身、認知症の方を身近で見たり、話を聞くことがありました。

今回この交流会を通して、家族の悩みはつきもので変わらないということや最初の気づきが一番大切であり、その後につながるものだと学びました。

介護というものは決して一人で出来るものではなく、地域の方々や周りのサポートもありできるものだと思います。

その中でも同じ経験をした仲間との意見交換、10人いてたら10人の介護方法があること。違う目線で見ることができることにより、苦しみを互いに話し合い励まし合い前に進めていると心から感じました。

家族の会交流会に参加させて頂くことができ本当に良かったです。

今回、学ばせて頂いたことは今後の勉強にも役立てていきたいです。

貴重なお時間ありがとうございました。(Y・S)



初めは、認知症というと物忘れをする徘徊をする丁度のことしか想像していなかった。

しかし、今回家族会を通して様々なことを学ぶ事ができた。学んだ事は主に四つある。

### 【1つ目は、認知症の人と接する際の対応だ】

急がせない。後ろから声をかけない。自尊心を傷つけないこと。この三つが大切だと知った。

私は将来精神科で働こうと考えている。認知症と精神病を合併した患者さんを受け持つことがあるかもしれない。その際は、この三つのことを意識して接していきたいと思った。

### 【2つ目は、認知症にも色々な症状があるということだ】

話を聞いていて本当に認知症は人それぞれの症状があるのだと感じた。介護者のストレスをためないための対処法として5回と30分の法則を学んだが、人それぞれの症状に対して使用できるのは良いと思った。そして、介護者の負担を少しでも軽減できる様な対策を練ることも大切だと感じた。

話を聞いている中で、徘徊した際壁にぶつかったとしても方向を変えて倒れるまで歩き続けるという話がとても印象的だった。

### 【3つめは自分が良いと感じた行動が虐待に繋がっているかもしれないということだ】

話を聞いている中で、徘徊を止めようと介護者が家の至る所に鍵をつけた場合、虐待になるということを知った。もし、私の父、母が将来認知症になった場合徘徊をすると、そのまま行方がわからなくなりそうで恐ろしい。そのことから、鍵をつけようという考えに至るかもしれない。しかし、これは虐待になることからうまく対処法を考える必要があると思った。

### 【4つ目は、松原市では家族会だけでなく、認知症サポーターステップアップ講座、

#### VRでの体験会など小学生～大人まで幅広い年代の人が学べる取り組みがあることだ】

徘徊している人が行方不明になるという事件や事故がこのような取り組みにより減少するのではないかと考えた。

今回家族会に参加して、様々なことを学ぶことができ、将来自分に活かすことができる様な方法を身につけることができた。

同じような環境の人と交流できるという点は悩みなどを一人で抱え込まず話すことができることからとても良い取り組みだと思った。

また、自分も前向きになれるということから少しでも介護によるストレスが減らすことができるのではないかと考えた。(R・K)



私は今回の地域在宅実習の家族の会で学んだことが2つあります。

### 【1つ目は認知症についてです】

認知症を患っている方とのコミュニケーションのとり方や30分に1回の法則、3つのないなど今後役立つであろうことを学ぶことができました。

又認知症の方を支える側の方の大変だった話や認知症の方の介護をひとりで抱え込まないことが大切なことを知ることができました。

### 【2つ目に地域で暮らす人たちと看護が地域包括支援センターや家族の会を通してつながっていることを知ることができました】

家族の会では認知症を患った人を支える人などが集まり、お互いに悩みを分かち合い、共有し、連携し、病気について勉強したり実際に行動しているということを知りパートナーや地域の高齢者を支えるためにたくさん努力されているんだと感動しました。

これらのことを通して介護を辛いと感じている人やひとりで抱え込んでいる人などに家族会などの機関があることをもっと知ってもらいたいと思いました。そして地域全体がより良い介護ができるといいなと思います。(T・H)



## 「第36回総会のご案内」

平素は「松原介護者家族の会」へのご協力ありがとうございます。  
昨年、一昨年とコロナ禍のため総会は中止しましたが、今年の「第36回総会」は開催する事になりましたのでご案内いたします。

総会後は交流会も予定していますので、会員の皆さん是非ご出席下さいますように。  
また、開催にあたりましては十分な感染予防対策を行ないますので、マスク等の皆様のご協力も宜しくお願い致します。

尚、今後のコロナウイルス感染状況により変更の場合は出席者の方に改めて連絡いたします。

- ・ 日 時 5月 8日(月) 総 会 午後1時30分～2時  
交流会 午後2時10分 ～3時
- ・ 場 所 松原市役所 8階 大会議室 A



お手数ですが4月8日(土)までに同封のはがきにて  
出欠のご返事をよろしくお願いいたします。



## ☆☆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。

### 11月 14名参加

- ※ 新規に2名の方が参加して下さいました。  
お一人は医師会の専門職の方で家族の会の交流会を見学に来て下さいました。  
二人目の方は、奥様を昨年看取られるまで6年介護された方で同じく見学に来て下さいました。
- ※ ご主人の介護をされている奥様からは、デイサービスを週2回利用されていますが、先日介護認定の見直しをされその結果でデイサービスの利用を増やしたいと話されていました。緑内障なので自転車で出かけたりする事がとても危険で心配です、それに奥様は腰痛なのでこれから先介護の負担が少なくなれば、と話されていました。
- ※ 実母様がグループホーム入所後コロナ禍の中、去年12月末に会って以来会えていない事が家族として淋しく複雑な思いでしたが、やっとガラス越しの電話で来週面会出来るようになったと話されていました。

### 12月 11名参加

- ※ 85歳のご主人の介護をされている奥様からは、これからの先の事を考えデイサービスの体験利用をされましたが、いつも利用している半日体操デイとは違う為混乱されたようで、デイサービスの施設から迎えに来て下さいと電話が有りタクシーで迎えに行きました、と話されていました。

### 1月 14名参加

- ※ ご主人の介護をされている奥様は久しぶりに来られたのですが、ご主人と一緒に居る事で気持ちが抑えきれない、と思い詰めた様子でお話をされていました。ケアマネジャーさんに相談をしてショートステイを月に一度利用される事で奥様の気持ちが楽になるのでは、とのアドバイスがありました。

## 2月 11名参加

- ※ ご主人が下着の順番が分からなくなり重ね着をする様になってこられた。また緑内障で両目とも見えなくなってきており身体障害者の申し込みを出している。市役所でQRコード付きのシールを貰い服装等に貼っている。デイサービスを3回/週利用されているがショートステイも利用されては、とアドバイスがありました。
- ※ 3回/週の半日体操は気に入って利用されているが他のデイサービス利用は拒否があった為、奥様の病気の事など将来の事を見据えて改めて話し合い、サービス利用に繋げては？とアドバイスがありました。



### 松原市地域包括支援センター・ホームページに

### 会報『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

4月	3日（月）	13時～15時
5月	8日（月）	総会の為中止
6月	5日（月）	13時～15時
7月	3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。
- \* 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

**会員・賛助会員  
募集中です**