

松原介護者家族の会だより

発行 松原介護者家族の会

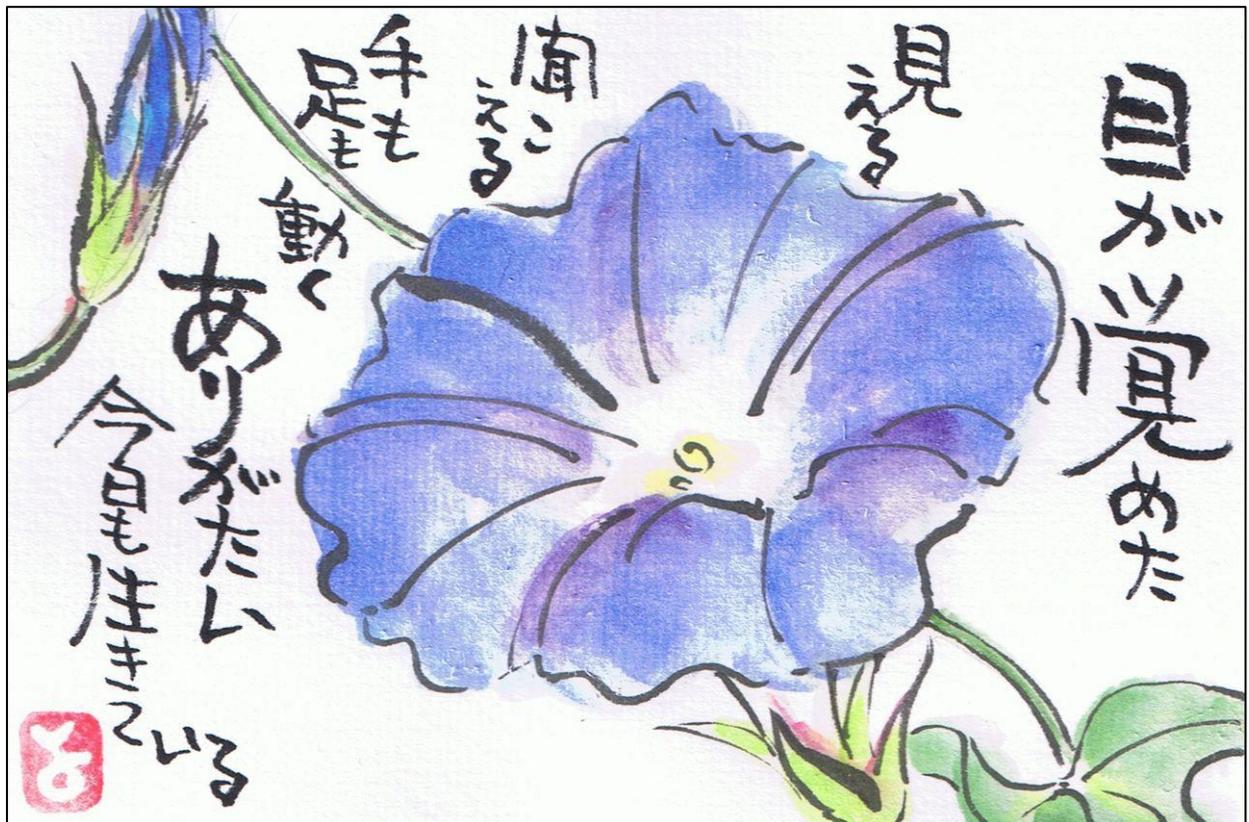
580-0043 大阪府松原市阿保1-1-1

松原市役所東別館3階

（松原市社会福祉協議会内）

TEL 072-333-0294

FAX 072-335-0294



＝ 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？ ＝

第37回 松原介護者家族の会 総会を開催

5月13日（月）市役所8階にて第37回総会を開催し、会員・賛助会員総勢23名が出席しました。

松原市健康部高齢介護課課長 土橋 秀行様並びに、松原市社会福祉協議会事務局長 杉本 勝彦様よりご祝辞を頂戴し、松原市市長 澤井 宏文様からは祝電を頂きました。



ご来賓は他にも、松原市居宅介護支援事業所連絡会会長 新川 吉幸様、NPO 法人介護支援の会 松原ファミリー代表理事 林 祐二様がお越し下さいました。

2023年度 活動報告・収支決算報告・会計監査報告に引き続き、2024年度活動計画案・収支予算案・新役員など全て承認を得ました。

総会終了後の交流会では各テーブルごとに会話が弾み、近況など和やかな雰囲気の中、時間を忘れるほど話しをされ、交流を深めておられました。



〈 交流会風景 〉

2024年度（令和6年度）新役員

会 長	山本 紀子	役 員	杉浦 みゆき
副 会 長	谷田 充絵	役 員	加茂 佐地子
会 計	廣瀬 啓子	役 員	豊永 雅雄
会計監査	長谷川 好男	役 員	相田 典子
役 員	瀧山 恭子		



「松原介護者家族の会 定例交流会」に参加して

美原看護専門学校の学生さんが昨年8月、9月の交流会に5名ずつ参加して下さり感想文を寄せて下さいましたので、3月号会報に引き続き7月号にも掲載させて頂きます。

この度は私たち美原看護専門学校1学年の実習で、まつばらテラス松原介護者家族の会の皆様の交流会に参加させて頂きありがとうございます。家族の会の交流会に参加させて頂いて実際に認知症やアルツハイマー型の認知症に罹患した方々の体験談を聞き、高齢化に伴う認知症の悪化、辛さ、大変なお気持ちをお話を聞いて感じる事が出来ました。また、実際にお話を聞いて代表の方が対策や予防策を明確な言葉で伝えたり、私たちも対策、予防策を考え罹患した人のためにどのような事が出来るかを考える事が出来ました。

家族の会に参加させて頂いたことで、これから私たちが年齢を重ね、認知症になった時にどういったことをして生活していくか、どう周りの人に頼るか、自分自身で何が出来るかを考える貴重な機会でした。お忙しい中、貴重な時間を設けて下さり本当にありがとうございました。

(H・T)

今回、私は、地域在宅看護実習として家族の会の定例交流会に参加させていただきました。介護されていた方たちのお話を聞かせていただきとても良い経験になりました。私は介護の経験がなく、初めて知ることばかりでした。認知症の家族を持った人同士での話し合いで理解し合い、アドバイスや情報の交換をしており、介護者同士で話し合うことにより安心感が得られたり、不安な気持ちが和らぎそうだなと思いました。同じ認知症でも一人一人症状が違ったり、介護の方法が違いとてもよい勉強になりました。

家族の会はより多くの人に知ってもらいたいと考えました。介護者同士の情報を交換しアドバイスや質問をし、お互いを支えていく場であり、誰かの力になる場所でもあると感じました。看護師を目指す私はよりよい看護を提供するのは勿論、地域と健康・介護についても考えながら勉強していきたいなと思いました。(H・E)

今回の実習を通して初めて家族の会を知りました。

こちらに参加させていただき、まず感じたことは、勇気をもらえる素晴らしい会だと感じました。認知症の方を介護されている方の介護の仕方や考え方に違いがありますが、それを同じ経験をした仲間でも共有した気持ちを理解し、その方にあった介護方法、支援の仕方を皆様で考え、意見交換をすることは素晴らしかったです。

認知症の方をご自宅で介護されている方は、24時間365日その方と過ごさなくてはならず、介護されている方のストレスがとてもかかってくると思いました。その日によっても、症状が違ったり、どうしたらいいのだろう。と模索したりとご家族の方の悩みは、とても多いと思います。介護は一人では出来ず、周りの助け、地域の方々の助けが必要で、とても重要です。この家族の会を通して、色々な観点から見ることで、苦しみや辛さを互いに励まし合い前に進めることは素敵だと感じました。

貴重なお時間ありがとうございました。家族の会に参加させていただき、学ばせていただいたことは、今後の学びにも役立てていきたいです。(M・S)

今回の実習では、とても貴重なお話や、体験談を聞かせていただき、体験させて頂きありがとうございました。

介護を必要とする家族さん、介護の経験を生かし、相談者さんの悩みや相談を解決に近づけるアドバイスなどとても、参加しているすべての方達の為になる話し合いの場でした。

とくに印象に残っているのは、現状の状況を悩んでいる家族さんに専門的な知識やアドバイスをされており、そのアドバイスを聞いた家族さんが、とても安心した顔をしていたのが心に残りました。一人で悩み相談のしづらい内容でも、家族の会では色々な悩みを受け入れてくれると感じました。

これからの医療の場は地域の関わりや、他者とのつながりがとても大切になると感じました。地域の中で同じ体験や、同じ気持ちを持った人が居る事が、分かるだけでも、安心し、これからおこるかもしれない様々な事に向き合えると思いました。

本当に今回は貴重なお時間をありがとうございました。(T・F)



この度は貴重なお時間に参加させて頂きましてありがとうございました。介護経験のある方の知識を介護について不安を抱えている相談者さんにアドバイスや過去の経験を共有していて、すごく素敵な会だなと感じました。

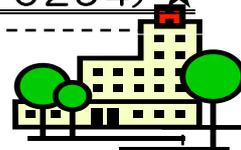
私は家族に認知症の人が居てなくて、深夜の徘徊や家族のことが誰か分からなくなるなど、テレビや本で見た情報しか知らなくて、現実味がなかったのが、今回、家族の会に参加させていただいて、自分の両親も将来認知症になってしまう可能性があるんだなと実感しました。その時は、今回の実習で学ばせて頂いた、強制させるのではなく提案するようにお願いしたり不安な思いを最小限にできるように、どこ行くのかメモして置いておくなど、様々なことを実践していこうと思います。

今、家族とたくさんお出かけして、楽しい時間を過ごせているのもあたり前と思わず、1日1日を大切にしていきたいと改めて思いました。(M・O)

「大阪府介護者（家族）の会連絡会」より、今年度も人間ドックの案内が届きました。

★ 受診を希望される方やお問い合わせは、定例交流会又は、家族会事務局（松原市社会福祉協議会内）までお越しください。 家族会事務局（333-0294）★

「大阪府介護者（家族）の会連絡会」より



①住友生命総合健診システム（人間ドック）の優遇受診のご案内について

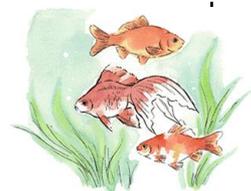
一般財団法人住友生命福祉文化財団より大阪府内の介護者（家族）の会会員の皆様に、昨年度に引き続き、総合健診システムの優遇案内をいただきました。

同事業団は、介護者自身の健康管理が疎かになりがちという問題を重視し、社会貢献の一環として介護者に対する優遇制度を設けられ、通常税込 47,300円のところを税込 10,000円で受診することができます。

大阪府介護者（家族）の会連絡会としましても、介護者自身の身体的負担や健康面での不安を懸念し、介護者の健康管理に寄与することを目的に案内させていただいております。

記

- 1、制度名 住友生命総合健診システム（人間ドック）
- 2、対象 大阪府介護者（家族）の会連絡会 会員
※ 定員はありませんので、希望者全員受診いただけます
- 3、期間 令和7年3月31日まで
- 4、場所 大阪市淀川区西中島5-5-15 ワシントンホテルプラザ内
地下鉄御堂筋線「新大阪」駅より徒歩3分
阪急「南方」駅より徒歩10分
- 5、内容 身体計測、視力・眼圧測定、眼底写真測定、聴力測定、肺機能測定、
血圧測定、尿検査・血液検査・心電図・胸部X線・胃部X線・・・等
* オプションで検査の追加あり



②大阪府介護者（家族）の会連絡会の解散について

5月20日（火）国民會館にて、総会が行われ、28年あまり続いた府下レベルの家族の会の連絡会は、解散することになりました。ただ、引き続き上記の総合健診システムの優遇並びに年1回程度の交流会は継続する見込みとなっています。

「台風に伴う定例交流会の実施について」

昨年と同様にさせていただきますので、お知らせいたします。

『実施についての判断基準』

- ◎ 午前11時の時点で 松原市に「暴風警報」「大雨警報」が発令されている場合

交流会は **実施いたしません**





☆☆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。

3月 11名参加

- ※ ご主人を介護中の方は、通い慣れたデイサービスに行く事に拒否する事もあったが、今は拒否していた事を忘れ、行った際は楽しんでいるそうです。
- * 参加者からは「家族から行く日だと指摘されたり、身支度を周りから急がされてしまうためにマイナスなイメージが出来ている可能性があるため拒否が続くようなら施設に現状を伝え、家族に負担が掛からない方法を検討する必要もあり」と話されました。
- ※ 昨年11月からグループホーム利用の母に面会できていない。コロナ禍よりも面会が厳重になっている印象で、職員から施設内の様子等々の情報を聞いただけでは判断が難しいと現状を話されていました。

4月 15名参加 新規の方が3名と福祉用具メーカーの方が参加されました。

- ※ ご主人(81歳・要介護2)の介護で奥様と娘さんが初参加。
20年前にくも膜下出血で、左半身麻痺になり、発語と嚥下機能が徐々に低下している。デイサービス、訪問リハビリサービス利用の他、車いす・介護ベッド・歩行器をレンタルしているが、家族にきつくあたる為ストレスを感じている。もっと身体を動かす等をして気晴らしをしてほしいとお話して下さった。
- * 福祉用具メーカーの方は返答として電動カートの利用を提案され、関わったケースで半身麻痺の方が利用していることや80歳から利用を始めた方がいることを伝えられました。
- ※ 実母(83歳・要介護1)を介護中の娘さん(近隣在住)が初参加。
数年前の入院時にあったMCI(軽度認知障害)やせん妄(自分の周りで何が起きているのか理解できず、時刻や場所が突然分からなくなる見当識障害の状態)は落ち着き簡単な家事は出来ているが郵便物に困惑を示しており、娘宅に転送を郵便局や市役所に依頼するが断られたと他市との違いを相談に來られました。
- * 参加者からの返答として、以前から松原市に認知症の方が暮らしやすくなる支援の実施を訴えているが、実現に至っていないと伝える。
- ※ ご主人を介護中の方は被害妄想で「家を盗られる」と言ったり、1人で急に出発し行方不明になり警察に届け、4時間後に自宅に居るのを発見された事もあったそうです。
- * 参加者から、認知症の症状が進んでいる可能性がある為、6月の認定調査の際にご主人の様子を医師に伝える事を勧めました。
- ※ 久しぶりに参加された方は昨年12月実母が亡くなられ、実父と実母を合わせて20年以上在宅介護をされており「亡くなって身体は楽になったが、胸に穴があいたような喪失感がある」と報告に來られました。

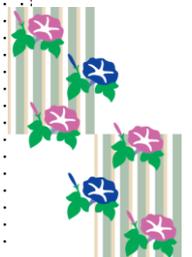


松原市地域包括支援センター・ホームページに

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。



訃 報

令和5年 12月 24日 清水 喜代子 さん 88歳 (北野 文子さん実母)



がご逝去されました。謹んでお悔やみ申し上げます。
介護されたご家族の皆様、お疲れ様でした。

∞定例交流会のご案内∞

- ① マスクの着脱は自由になりましたが、交流会では今までと同様にマスクの使用をお願いします。
- ② 引き続き、飲食は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

8月	5日 (月)	13時30分~15時
9月	2日 (月)	13時30分~15時
10月	7日 (月)	13時30分~15時
11月	4日 (月)	13時30分~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。

**多員・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
松原市阿保1-1-1 松原市役所東別館3階
(松原市社会福祉協議会内)
TEL 333-0294 FAX 335-0294