

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？ ＝

ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 ご家庭内でご注意いただきたいこと ～ 8 つのポイント～



(一般社団法人日本環境感染学会とりまとめを一部改変) 令和2年3月1日版



1、部屋を分けましょう

- ◆個室にしましょう。食事や寝るときも別室としてください。

子供がいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお薦めします。

- ◆ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。

トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

2、感染者のお世話はできるだけ限られた方で

- ◆心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。



3、マスクをつけましょう

- ◆使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
- ◆マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
- ◆マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。(アルコール手指消毒剤でも可)

4、こまめに手を洗いましょう

- ◆こまめに石鹸で手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう。洗ってない手で目や鼻口などを触らないようにしてください。



5、換気をしましょう

- ◆定期的に換気してください。

共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。



6、手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ◆共用部分（ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など）は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。
 - ・物に付着したウイルスはしばらく生存します。
- ◆トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。
 - ・タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。
 - ・感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。
- ◆洗浄前のものを共有しないようにしてください。
 - ・特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共有しないように注意しましょう。

7、汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

- ◆体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。
 - ・糞便からウイルスが検出されることがあります。

8、ゴミは密閉して捨てましょう

- ◆鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後は直ちに石鹸で手を洗いましょう。

◎ご本人は外出を避けてください。

◎ご家庭、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状がある時には、職場などに行かないでください。



『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。
ご好評の忘年会ですが、緊急事態宣言は解除になりましたが、今年も感染の影響を考慮し、忘年会は中止と決まりました。

変わりに12/1（水）『まつばらテラス（輝）3階 遊びのスペース』にて通常の「定例交流会」に変更させて頂くことになりました。

新型コロナウイルス感染の影響から飲食は提供出来ませんが、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）



『VR 認知症体験 再度開催』

前回、令和2年9月まつばらテラス（輝）にて認知症サポートプロジェクト VR 認知症体験があり、再度令和3年9月28日（火）に開催され、参加者の感想を一部掲載させていただきます。



【VR認知症とは？】

認知症ではない人が、バーチャルリアリティ（VR）の技術を活用し、認知症の中核症状を体験するものです。

認知症を文字で学ぶのではなく、その症状を我が事として体験することを通じて、社会に広まっている認知症に対する誤った理解や偏見を溶かしていくことを目的としたプロジェクトです。

認知症状は物忘れだけではなく、人それぞれに様々な症状があることを、VR体験を通じて理解していくプロジェクトです。

【感想】

参加させて頂き、認知症のある人の視点で考えることが出来ました。
VRを体験した時、思わず足がすくんでしまい恐い思いをしておられる事もわかりました。
認知症の方の一日中不安な気持ちも理解出来、手助けや寄りそう事の大切さや優しい声掛け等通じて感じました。
今後、沢山の方VRを体験されれば良いなと思います。
とても貴重な時間で良い体験でした。



介護経験のある私は多少なりと分かっているつもりでしたが、VR体験をして改めて母の見ていた世界が理解出来ました。
不安な気持ちで毎日を過ごしていただろう母に、もっと心から寄り添う気持ちで接すれば良かった・・・と思いました。
多くの方がVR体験を受ければ良いと思いました。



♥ 会員の実母様から 短歌を家族の会に寄せて下さいましたので

掲載いたします ♥

『介護の会』

病む人を 背負う人々 集ひ来て
つかの間語る 涙 励まし

辻 華 ひろ



☆☆定例交流会報告☆☆



定例交流会は毎月第1水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

※ 御主人の介護をされている奥様からは、妄想がひどくなり「告別式のお金を預かっているので持っていく」と有りもしない事を言って困りました。『統合失調症』と診断され精神科の入院も視野に入れておくように医師から言われ、とても心配されていました。

皆さんからは「認知症が進んでいるとはいえ、早急に病院の入院の必要性は感じない。

妄想以外のADL（日常生活動作＝移動・食事・更衣・排泄・など）もしっかりされており入院以外、他の方向性は有る…と様々なアドバイスが有りました。



8月 11名参加

※ ご主人の介護をされている奥様からは、被害妄想が有りお知り合いに「◎万円を貸しているので返して貰いに行く」と言われ困っていますと話されていました。皆さんからは「封筒に◎万円を入れておいてお金の話が出ると返して貰ったよと、それを見せるとご主人も安心されるのでは」とのアドバイスがありました。

※ お母様を看取られ現在一人暮らしの男性は、あまり外出もせず食事は自分で作りますが食欲もなくテレビばかり見えています。週1回半日の体操に行くようになりましたと話されていました。皆さんはもう1回利用されてはとのアドバイスがありました。

9月 12名参加

※ 今回初参加の娘さんは、74歳のお父様が「お風呂に入らないし散髪もしない」と大変困っておられました。御両親は二人で暮らし認知症カフェにも行かれています。お父様の事でケアマネージャーさんに来て頂いても二階に行ってしまうとお話をされていました。

10月 11名参加

※ 今回は初参加の方が2名来られました。88歳のご主人の介護をされている奥様（87歳）からは老々介護で大変です、週3回デイサービスを利用されていますが行く日になるとお腹が痛くなり「言っても効果が無い」と利用する事を嫌がられ奥様は困っておられました。

※ 同居の義母様を介護されているお嫁さんからは、90歳で「要介護1」デイサービスを週2回利用されています。話しが噛み合わない、1人で出かけて行き2度いなくなりました。夫は義母の見方で、お嫁さんは夫にも義母にも不満が有ります…とお話をされていました。

訃 報

令和3年10月10日 馬場 良美 さん 85歳（馬場 美佳さん 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 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、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【遊びのスペース】
松原市民体育館 北側

12月 1日（水） 13時～15時
1月 12日（水） 13時～15時
2月 2日（水） 13時～15時

*2月のみ2階【調理室】

3月 2日（水） 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。

**会員・賛助会員
募集中です**

- * 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