

＝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？＝



松原介護者家族の会だより

こんにちは！松原介護者家族の会の定例会の様子やその他イベント等、お伝えさせていただきます。定例会にご参加いただけなかったみなさんも、是非ご覧ください。

定例会のお知らせ

毎月、第1月曜日13:30より、まつばらテラス（輝）で定例会を開催しております。
苦労の共有や情報交換の場になります。
お気軽にご参加ください！！



[日時]

令和8年1月5日（月） いずれの日も
2月2日（月） 13:30～15:00
3月2日（月）

※12月は忘年会にて下記参照

[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）



忘年会のお知らせ

今年も残りわずかとなりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？
昨年ご好評いただきました、忘年会を、今年も開催させていただくこととなりました。
感染対策も昨年に引き続き、配慮しつつ、皆さんと親睦をはかり、楽しいひと時を過ごしたいと考えております。
会員の皆様のご参加をお待ちしております。



日時：12月1日（月） 12～14時
場所：「にぎり長次郎」
住所：松原市三宅中1丁目1-4
電話：072-349-6332
費用：2000円



★勝手ながら、11月25日（火）までに、同封のハガキにて出欠のお返事をお願いいたします。



認知症講演会のご案内



「学びませんか！若年性認知症」 ～笑顔で、地域で暮らす・つながる社会～



- [日時] 令和7年11月15日(土)
受付13:00
13:30～16:00 先着100名
- [場所] まつばらテラス(輝)3階 多目的ホール
(松原市民体育館 北側)
- [内容] 若年性認知症の症状・特徴 老齢期の認知症との違い
利用できる制度・サービス 支援方法、事例など

[問合せ] 松原市社会福祉協議会 072-337-7333

講師：NPO法人 認知症の人とみんなのサポートセンター

代表 沖田裕子氏

若年性認知症当事者・ご家族



沖田裕子氏プロフィール

身近で認知症の人の生活を支えられなかった出来事をきっかけに、認知症に興味を持ち、北欧の高齢者ケア施設を視察。帰国後、特別養護老人ホームや重度認知症デイケア、認知症介護研究・研修大府センターなどに勤務。

平成14年から大阪市社会福祉研修・情報センターで専門職や認知症の人や家族などを支援するために、特定非営利活動法人「認知症の人とみんなのサポートセンター」を設立。仲間と活動している。

神戸大学大学院医学系研究科保健学博士後期課程修了

ホームページ：<http://minnanospc.grupo.jp/>

認知症サポートプロジェクトとは、NPO法人介護支援の会松原ファミリー、社会福祉法人松原市社会福祉協議会、松原介護者家族の会、松原市居宅介護支援事業所連絡会、松原市グループホーム連絡会、松原市、松原市地域包括支援センター社会福祉協議会、松原市地域包括支援センター徳洲会、松原ファミリーボランティア、オレンジまつばらで構成されています。

NPO法人
認知症の人とみんなのサポートセンターの
QRコード



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られた方々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、情報交換なども行っております。自身の健康のためにも、長く続く介護の日々をわかり合える仲間達と語り合い明日への力とつなげて頂けると嬉しいです。交流会に参加された方よりお話しいただいた内容を下記にご紹介させていただきます。

6月 13名参加



地域の方で、現在入院中の方がいる。缶を集めており、ゴミ屋敷になっている。建物は元夫の持ち物で、処分に同意を得て、外観だけを掃除した。元妻の退院カンファに行くことになるが、地域の見守りにも限界を感じている。また、精神か認知症かが分かりづらく、元夫は施設入所を希望している。



1月、夫を最後に見送って以降ようやく落ち着いてきた。脳出血による脳血管性認知症であった。昔に比べて、認知症もメジャーになってきて、夫がどこに居てたか近所の人も言ってくれる方もおりずいぶん助かりました。現在は自身も調子が悪いので、ヘルプマークを付けている。

7月 14名参加



令和6年11月より夫が入院。

当初は腰椎圧迫骨折で急性期の病院へ2カ月入院していた。その後回復期の病院へ転院したが、誤嚥性肺炎を起こしている。絶食しており点滴で過ごしている。会話もできるが、痰吸引をしている。今後退院して在宅生活がよいのか、施設がよいのか困っている。

(グループからの意見その1)

年齢も夫と同じくらいで、初期の病気も腰椎圧迫骨折で同じ。痰吸引は1日8回程度必要。往診Drと訪問看護、ヘルパーなど使って自宅で見取りをした。娘が看護師ということでできたのかもしれない。

(グループからの意見その2)

痰吸引するとなると夜中の支援も必要となり、家族の負担も大きくなる。よく検討した方がよいのではないかと。娘も介護休業を取るということだが、長期には休めない。

8月 19名参加



病院経由で、お住まいの近くの地域の病院へ連絡を入れてもらったが、中心静脈栄養をしているので、その病院では難しいとなった。今後退院して在宅生活がよいのか施設がよいのか困っている。

(グループからの意見)

現在の病院も療養病床なので、治療を必要とする患者のために用意されているので、もう少し考えてはどうか。中心静脈栄養は、菌が入ると大変になるので、医療行為も多いので、在宅生活は非常に注意が必要となる。



暴力を振るっていた夫も病院から退院し、サービス高齢者住宅に入所できて、現在は落ち着いている。ご自身も夫が入所できたことで、少し休息できている。息子が車で通院に連れて行ってくれる予定だったが、急に仕事で難しくなった。介護タクシーを調整しているが、1週間前だとタクシーの空きがないようだ。1か月前くらいでは介護タクシーの予約ができるようだ。

「松原介護者家族の会 定例交流会」に参加して

今年も美原看護専門学校の学生さんが、8月の交流会に5名参加して下さり感想文を寄せてくださいましたので、掲載させていただきます。



私は、この実習を通して初めて介護をする側の方々が集まって話す会があることを知りました。介護をする側の方々もたくさんの難しい悩みを抱えていて、自分たちの年齢や体の負担、他の家族の負担を考えた上で、介護されている方の望みを叶えたいと考えており、様々な悩みを知ることができました。「松原介護者家族の会」は様々な経験や同じような悩みを持った方々が集まっているので、すごく良い相談の場になっているなと思いました。心の拠りどころにもなると感じたので、もっとこのような場がたくさん場所で設けられると良いなと思いました。

(S・H)



今回、松原介護者家族の会に参加させていただいて、介護は単純なことではなく、家庭の環境や病気の重症度によって、家に連れて帰れるかなども考えなければならぬことが分かった。このような相談ができる場があることも初めて知ったし、以後自分が介護するとなったときに、このような場が、身の周りにあれば、参加したいと思った。

家族の介護は孤独になりがちだけど、同じような悩みや経験を持った人と話すことで、「自分だけじゃない」と思えた。

話を聞く中で、支える家族の努力や工夫、そして介護予防の重要性を感じた。日々の生活の中で、健康を維持することが本人だけでなく、家族の負担を軽くすることにもつながると実感した。

今回の体験を通じて、介護について考えるきっかけを得ることができ、今後の実習や生活でも役立てたいと思った。

(I・R)



まずは、今回実習として訪問させていただいてありがとうございました。皆さんが一人ひとりに対して真剣に向き合って、その人の悩みを全力で解決・アドバイスする姿が何よりも素敵で、僕もこんな大人になりたいと、心の底から思いました。

そして、そのような場で、素直でハッキリと言える方々も凄いなと思いました。

僕自身、緊張しやすいタイプで、色んな方々が聞いている場で、自分の言いたいことを言うと、どうしても言わなくてもよい言葉や言いたくない言葉が無意識に出てしまって、皆さん方みたいにスラスラと自分の言いたいことを言うことができません。

そんな僕からしたら、皆さんは本当に尊敬できます。さらに皆さんは心の中に「自分」を持っているように見えました。「そんなの当たり前だろ!!」と思うかもしれませんが、一旦聞いてください。まず、なぜそう思ったのかというと、話し合いのとき、意見交換するときに、しっかりと「自分はこういう風に●●をしたい」や「～だけど自分はこう思う」など自分の中の意見があって、その場面を見て「自分」を持っているなと思いました。「自分」を持っていることで、意見が対立したときに相手に流されるのではなく、しっかりと自分の意見を持つことができます。僕は割と周りの意見に流されやすいので、そのような自分の意見を持っている人には、強い憧れを持っています。なので、皆さんみたいな大人になりたいと思っています。

普段は今回のようなお話を聞く機会がないけれど、看護学生になったおかげで貴重なお話を聞くことができました。また、機会があれば、お話を聞かせてもらいたいと思っています。今回の実習で学んだことを学校や看護の世界で上手く活用していきたいと思います。改めて今回実習としてお話を聞かせていただきありがとうございました。

(O・T)



先日は、貴重なお時間をいただき、ありがとうございました。今回参加させていただいたおかげで、たくさん学べました。ご家族様の想いや苦勞を聞いて介護は本当に大変で厳しい世界ですが、その中でも「寄り添ってあげたい」という気持ちを強く感じ、温かいなと思いました。

話し合いの中で意見を言い合ったり、相談したり、それに対し、的確な指摘をしていたりで、すごく良い会だなと、とても思いました。そしてその中でも一番印象に残っているのは、質問は全て「はい」か「いいえ」で終わるものではなく必ず答えを自分の口で返せるような質問ばかりで、そこもしっかりと考えられているのだと思い、印象に残っています。

話し合いが終了した後、「こういった目的でこの会をしているのか」と質問させていただいたのですが、「家族さんが普段相談しづらい方のために共有する場を作っている」と聞いたとき、本当に素敵だなと、こういった場がもっと色々なところに増えてほしいなと思いました。

私が看護師になれば、患者様だけでなく、ご家族様への寄り添いも大切にしていきたいと思いました。本当にありがとうございました。

(S・N)





先日は参加させていただきありがとうございました。学校の中では、学べないことを学ぶことができ、とても勉強になりました。そして、介護を担うご家族の声を直接聞くことができ、貴重な経験となりました。

日々の葛藤や不安など思いを共有し、情報交換し、経験がある方同士で支え合っていることに心が打たれました。

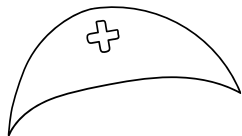
「介護の現実」を深く実感することができました。

私にも80歳を越えている祖母が居て、祖母は60歳の精神疾患のある息子と二人暮らしをしていましたが、あることがきっかけに息子の症状がひどくなり、祖母がこの先も見ていくことができないということで、デイサービスや事業所、病院への入院を経て、現在精神病院にいます。このような状況で祖母の一人暮らしは心配なので、週5日程度一緒に暮らしています。

母や祖母にもこのような場があるということを知ってもらいたいし、話せる場で話をして、少しでも楽になってほしいと感じたし、もっとこのような場が広まってほしいと思いました。また、内容は違うけれど、「皆同じなんだよ」ということを伝えていきたいと思いました。

今後、看護師として患者さんではなくご家族の気持ちにも寄り添える存在になりたいと、さらに感じることができました。

(F・M)



あなたも「家族の会」の仲間になりませんか

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できるよう、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ご紹介します。

ご入会をお待ちしています。

●（会員） 寝たきりや認知症等、ご家族を介護しておられる方や介護をしてきた方

●（賛助会員） 会の趣旨をご理解・ご賛同してくださる方や団体

☆（年会費）2,000円

会報や家族の会の行事の案内をお送りします

松原市地域包括支援センターホームページに
会報「松原市介護者家族の会だより」を
掲載中！！

- ①「松原市地域包括支援センター」を検索
- 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。

《発行・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）

電話 072-333-0294

FAX 072-335-0294