

先輩介護者のメッセージ (協力：認知症の人と家族の会長崎県支部)

夫の認知症が初期の頃、入浴拒否が強く、困っていました。夫の気持ちが理解できず、正論で立ち向かっていましたが、その強引さが夫をおおっていることに気づいていませんでした。事前に病気の知識、接し方を学ぶことが大事だと思いました。

若年性認知症の妻は、直前のことを忘れてしまい、言うことを聞きません。一日中同じことが続くと「こん畜生」という気持ちになります。苦しんでいる時、同じ仲間がいて、心情を吐露できる場が必要です。声をあげれば、必ず助けてくれる人がいます。

夫が若年性アルツハイマー病と診断された後、私も体調不良になり、早期退職をしました。すべて夫が原因と思うようになり、強い口調で何度も怒りをぶつけました。ある日、夫も怒りを露わにし、私の首に手をかけてきました。我に返り「ごめんね」と夫を抱きしめました。それが受容のきっかけとなり、夫婦ともに笑顔で過ごせるようになりました。

メッセージをお寄せいただいた方は、介護経験を活かし、「認知症の人と家族の会」の会員として、介護の相談を受けたり、認知症の普及啓発活動等をされています。

介護で困ったことや悩みがあるときは

◇利用できる介護サービスなど介護全般について相談したいときは
お住まいの市町の地域包括支援センターへ

電話：

場所：

◇介護経験者に悩みを聞いてもらいたいときは

公益社団法人 認知症の人と家族の会 長崎県支部

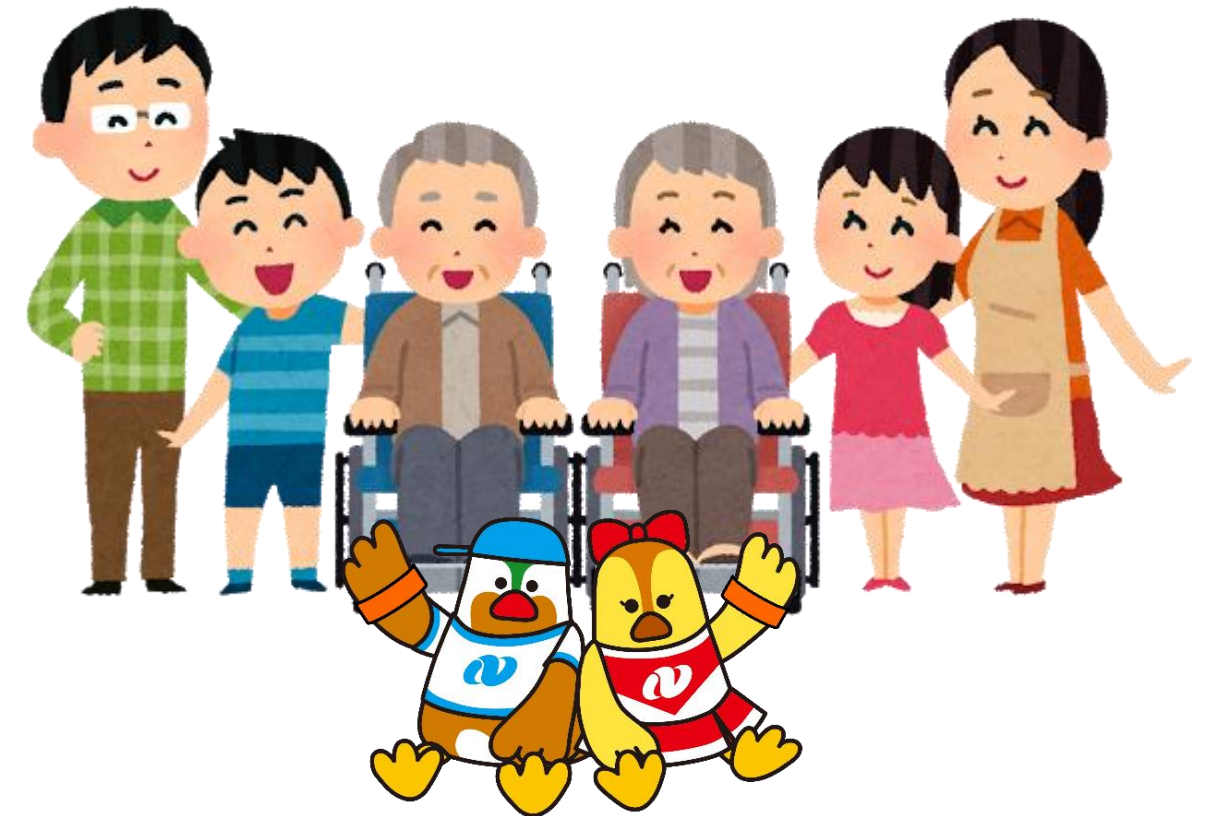
電話：095-842-3590（火曜日・金曜日 10時～16時）

場所：長崎市茂里町3-24 長崎県総合福祉センター県棟4階



高齢者を介護している皆さまへ







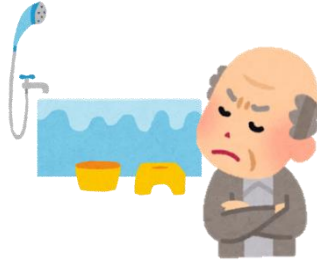


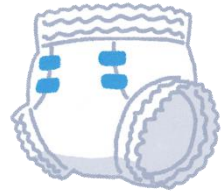


介護のことで悩んでいませんか



ひとりで介護を抱え込まないために、日常生活を振りかえりましょう。



日常生活の変化と本人・介護者の思い

	食 事	排せつ	着替え・入浴	言 動
見守りや手助けが必要	 <ul style="list-style-type: none"> ● 食事をしたことを忘れる ● 食べこぼしが多い 	 <ul style="list-style-type: none"> ● 人や物の支えがないと、立ち座りや姿勢を保つことができない 	 <ul style="list-style-type: none"> ● 同じ服ばかり着ている ● 着替えに時間がかかる 	 <ul style="list-style-type: none"> ● 怒りっぽくなる ● 同じことを何度も聞く
手助けや介護が必要	 <ul style="list-style-type: none"> ● 箸など道具をうまく使えない ● 食べ物をあるだけ食べる 	 <ul style="list-style-type: none"> ● トイレを汚すことが多い ● 汚れた下着を隠す 	 <ul style="list-style-type: none"> ● 入浴を嫌がる ● 季節に合った服が選べない 	 <ul style="list-style-type: none"> ● ひとりでは戻れないのに外に出たがる ● もの盗られ妄想がある
常に介護が必要	 <ul style="list-style-type: none"> ● 食べ物以外のものを口にする ● 飲み込みが悪くなる 	 <ul style="list-style-type: none"> ● トイレの場所がわからなくなる ● 尿や便の失禁が増える 	 <ul style="list-style-type: none"> ● 着替え・入浴ができなくなる 	 <ul style="list-style-type: none"> ● 家族がわからなくなる ● 会話が成立しなくなる

本人の思い	介護者の思い
<ul style="list-style-type: none"> ● これから先、自分がどうなってしまうのか不安。 ● 今の状況がわからないから、心配だから聞きたい。 ● できることもあるので、失敗しても、責めたり、否定しないでほしい。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 同じことを何度も聞いたり、言うことを聞かないので、つい叱ったり、怒鳴ったりして自己嫌悪になる。 ● 「身内の恥を知られたくない」「自分が我慢すればいい」と思い、誰にも相談できない。
<ul style="list-style-type: none"> ● 失敗したことをすぐに忘れてしまうが、怒られたりしたときの不快な気持ちだけは残ってしまう。 ● 優しく接してもらえると安心する。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 相手のペースに振り回され、気が休まらない。 ● 介護が優先で、仕事や趣味は後回し、息抜きもできない。 ● 介護の成果が感じられず、イライラしたり、いつまでこの状態が続くのか不安になる。
<ul style="list-style-type: none"> ● 認知症が進んでも、何もわからない人と思わないでほしい。 ● 言葉では表現できないけれど、表情や仕草から快・不快、安心・不安をくみとってほしい。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 介護のために仕事を辞めると、これから生活していけるのか不安になる。 ● 介護量が増え、ひとりで介護することに限界を感じる。

あなたの介護ストレスは？

自分が面倒を見なければと強く思うあまり、疲れていませんか。1つでも当てはまるときは、介護者自身のケアも必要です。

- ① 自分以外に介護をしてくれる人がいない。
- ② 介護について家族や身内の理解が得られていない。
- ③ 介護の悩みを聞いてくれたり、相談にのってくれる人が身近にいない。
- ④ 介護や医療等のサービスを利用していない。利用する予定もない。
- ⑤ 買い物、掃除、食事、家族の世話などが十分できていない。
- ⑥ 人に会うのがおっくうに感じたり、好きなことがなくなった。
- ⑦ 食欲がない。または暴飲暴食をしてしまう。
- ⑧ 寝つけない。寝ていても急に目が覚めてしまう。
- ⑨ からだの不調や障害、療養が必要な持病がある。
- ⑩ ささいなことでイライラしたり、不安に思うことが増えた。

早めの相談が高齢者本人と介護者を救います

介護者が心身ともに疲れきってしまうと介護者も介護をされる高齢者も、より良い介護生活を送ることができなくなります。介護で困ったことや悩みがあるときは、身近な相談機関に相談しましょう。
(相談機関は裏面)

