

*H. A. さん 実親，義親を介護 介護歴30年 介護中

1. 振り返って思うこと，当時の生活や気持ち

①気づきの頃

気づいたきっかけ

ともかくよくケンカというか言い争いました。こっちは昔のまま判断できると思ってるし，相手は今じゃなく昔のままの意識でかみ合わない。(例：職場の女性の位置付け。今と30年前は？などなどの違い)。

受診のきっかけ／工夫

ふれあいカフェの男性スタッフを本人は信頼し，家族が知らないうちに地域包括への相談に繋がった(相談に行ったら相手は父をよく知っていた)。また，情報の共有でアイデアが出て協力も得られた。ともかくいろいろなところへ相談。思わぬところからいい情報やつながりができた。

②対応が難しかったこと／工夫

介護施設長から，過去を忘れるということは未来への直線のない，今・今・今の点と教えられて，ハッとしました。なので今，この点を心安らかにと思ったらイライラしなくなりました。時間を作って講演会に行くのもいい視点が持てると思います。前こうだったから今こうで，未来こうなりたい…というのは線上なんです。

③家族の中での苦労

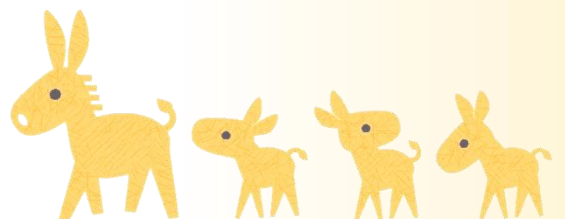
家族といえども考え方が皆違います。いかに一致点を見つけて協力していくか(配偶者，兄弟姉妹，みんな思いが違う)。キャップを一人決めて，そのやり方に文句を言わないことかな。任せる覚悟も。

④うまくいったこと，知っていてよかったこと，みんなに伝えたいこと

笑い話にしちゃうこと。我が家の場合徘徊の末，近所の強面の人の家を覗いていた事件。湯あたり事件(救急搬送でしたが)など，みんなで共有して笑い話にすると楽かも。

2. 介護者講座や認知症カフェの利用で助けや参考になったこと，逆に困ったこと

自分だけじゃないと思えたこと。逆にその方の体験を一般化して「こうして」「こうすればよい」と決められちゃうこと！



*N. K. さん 70代 実親, 夫を介護 介護歴10年 介護中

1. 振り返って思うこと, 当時の生活や気持ち

①気づきの頃

気づいたきっかけ

父の亡き後, 母は仙台で一人暮らし。以前から腰痛がひどく, 買い物が大変とか言い出したので, 長女の私が介護の手続をし, 要支援1となり, デイサービスも気に入り元気にしていました。時折私がケアマネさんとの打ち合わせに行く時を勘違いしたり, こげ臭いにおいがあったりしたので, 緊急システムを設置。弟・妹達も時折様子見に行ってくれてました。その後通院の帰りに転倒し, 右足骨折, 3か月入院。途中で病院を変わり2か月程個室になり, 人との接触も少なく, 退院時, ソーシャルワーカーさんから一人暮らしは無理と話を聞き, 私はこちらに連れてくることにしました。他の妹, 弟達は仕事をしているので無理でした。一戸建てに住んでいた母でしたから, マンション住まいはなかなか大変だったと思いますが, なんとか過ごしていました。父の一周忌の法要が故郷であり, 丁度ホームの一泊体験があり, 建物の中で介護の度合いによって住みかえができるし, ホームの場所が母にとって懐かしいし, 気に入りに入居を決めました。

受診のきっかけ/工夫

母の親族は脳卒中で死亡している家系。当初9階で一人で食事作り, 2階のデイサービスにも行っていました, 自分の物と他の人の物の区別, 「お金が無くなった, ヘルパーに隠された」等々もあり, 近くに脳神経外科があったこともあり受診。アルツハイマー型認知症の診断を受け, 8年ぐらい前から6階に在住(要介護3)。

②対応が難しかったこと/工夫

- ・今でも老人ホームにいますが, 窓口が次女になっていて, 私は2~3か月に一回くらいの割合で会いに行くのが精一杯なので妹に任せきり。妹が病気になった時が一番心配でしたが, 現状(コロナ禍)では面会も出来ず, いつ会いに行けるか, 会った時に長女の私と分かってくれるか?不安です。
- ・気の合ったヘルパーさんがやめてから, 次の方となかなか母がうまく交流できず, 慣れるまでかわいそうでした。

③家族の中での苦労

- ・母に対する思いが妹と弟がそれぞれ違い, 母が認知症だと理解させる・してもらうことが大変でした。違うと反論して…。
- ・介護者講座を受講したときは母が認知症だったのですが, 今は夫の方が心配です。脳出血(左マヒ)を13年前に発症, 昨年12月に気を失い救急車ではこばれ入院。「症候性てんかん」と診断され, もの忘れが増えてきています。脳血管疾患でも認知症にかかる確率が高いというので本人も恐れている。

④うまくいったこと, 知っていてよかったこと, みんなに伝えたいこと

認知症サポーター養成講座, フォローアップ講座を受けて, 知識を得たことは大きいし, 受講を勧めている。

2. 介護者講座や認知症カフェの利用で助けや参考になったこと, 逆に困ったこと

介護の内容を聞き, 私よりもっともっと大変な思いをされている方が多いと感じたことがあり, 何とか過ごしていこうと少し明るく思えました。



*F. A. さん 80代 実親を介護 介護歴19年 介護中

1. 振り返って思うこと、当時の生活や気持ち

①気づきの頃

気づいたきっかけ

87~88歳ごろ、同じことを話し、尋ねることが多くなった。またお財布が見つからないと言い出した。ごく初期であったが認知症だろうと推定した。

受診のきっかけ/工夫

認知症を疑い、時を経ず、認知症だろうと確信し、ごく初期に受診した。特別工夫することはなく、精神科と一緒にいき、診断を受けた。病院に行くことに苦勞すること無く、月に二回ぐらい診察を受け、薬(アリセプト)を頂いた。

②対応が難しかったこと/工夫

進行は徐々にであったと思う。アリセプトが合ったのではと考える。友人もなく、社会的なつながりが全くなかったため、デイサービスを週三回利用。お風呂も利用でき、環境的に大変良かったと思う。介護が大変だと思ったことはありません。現在も“介護ファースト”の精神で介護しているつもりです。

③家族の中での苦勞

家族は二人。デイサービスに行っている間に自分のことができたので、あまりストレスもたまず、介護第一に専念することができた。どうしたら不安感を減らし、持っている力を使わせるか。負い目を感じさせないようにするのは難しいです。

④うまくいったこと、知っていてよかったこと、みんなに伝えたいこと

病院や施設に入るときはよく調べ、どんなところか、どんなやり方がよく知ったうえで行動して欲しいと思う。入院したことも施設に入ったこともなかったので知識がなく、苦い経験をした。家に戻った時は、それ以前より認知症が進行しており、以後寝たきりになってしまい、在宅介護中ですが口惜しいです。

2. 介護者講座や認知症カフェの利用で助けや参考になったこと、逆に困ったこと

介護者講座に参加させていただき、第2回「置手紙」を受講した際、認知症の人の状態を知り、その限界を学べ、後の介護の対処の仕方に大変参考になった。他の方の体験談などを聞き、様々な介護の苦勞を知り、私の介護は介護のうちに入らないのでは…と思ったほどです。



*N. M. さん 60代 義親を介護 介護歴7年 介護中

1. 振り返って思うこと、当時の生活や気持ち

①気づきの頃

気づいたきっかけ

お昼を食べていないと言った事。意味不明なことを言った。

受診のきっかけ／工夫

個人の内科医の先生と認知症検査を受けるために、受診前に先生と打ち合わせをして、大きい病院での検査を勧めた。先生から本人に受診に行くように話していただいた。その後、認知症外来を受診した。

②対応が難しかったこと／工夫

義母はプライドが高かったので、義母が気持ちよく穏やかに生活できるようにしていた。介護サービスを利用する際、なかなか行く気持ちになってもらえなかったので、義母に「みんなが義母が来るのを待っているよ、みんな来ないと寂しい、つまらないと言っているので行きましょう」と気持ちを上げていった。

③家族の中での苦労

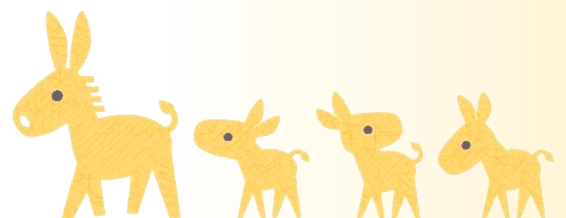
お風呂に入らなかったこと、下着・洋服をなかなか替えないこと。

④うまくいったこと、知っていてよかったこと、みんなに伝えたいこと

どんな時でもケアマネジャーさんに相談できる事。ヘルパーさんと密にしているといろいろな話ができて、本人がサービスに行くことを嫌がっていても上手に連れて行ってくれた。分からないことがあったら何でも聞くことだと思います。

2. 介護者講座や認知症カフェの利用で助けや参考になったこと、逆に困ったこと

自分ひとりが色々悩んでいたことが、みなさん同じ気持ちなんだと思ったこと。100%介護ではなく力を抜き、60%の介護で良いと話を聞いたこと。みんなそれぞれ違うので色々参考になりました。



*H. J. さん 実親を介護 介護歴6年 介護中

1. 振り返って思うこと、当時の生活や気持ち

①気づきの頃

気づいたきっかけ

同じことを何度も言うようになった。

受診のきっかけ／工夫

まずは近くの内科・脳外科に行った。早かったのか長谷川式テストでも問題はなかった。早すぎてもよくない？

②対応が難しかったこと／工夫

・一日に何十回も電話が来たときは大変だったが、しばらくすると少なくなり無くなった。そのうち終わると分かっていたらもっと電話に出てあげればよかった。

・通帳・カードをよく無くしたのでこちらで預かり、お金をいろいろな場所に隠し、お金が無くなったら場所を教えていた。

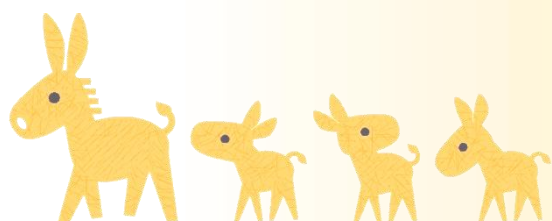
③家族の中での苦労

④うまくいったこと、知っていてよかったこと、みんなに伝えたいこと

親族がいろいろ言っても主介護者はある程度自分の意見・やり方を通した方がいいと思う。

2. 介護者講座や認知症カフェの利用で助けや参考になったこと、逆に困ったこと

北村先生の講座・同窓会が参考になった。



*S. S. さん 60代 実親を介護 介護歴2年 介護中

1. 振り返って思うこと、当時の生活や気持ち

①気づきの頃

気づいたきっかけ

同じことを何度も言う。コンロにかけた鍋を焦がした。玄関前や洗面所で転倒した。料理をしなくなった。物忘れが激しくなった。

受診のきっかけ/工夫

かかりつけ医に相談し、認知機能テスト（長谷川式）を受けた結果、30点中16点。さらに認知症疾患医療センターの病院でも詳しい検査をし、軽度認知障害（MCI）と診断（本人には「これからも元気でいてもらいたいから」と受診を勧めた）。

②対応が難しかったこと/工夫

- ・薬（高血圧など6～7種）の飲み間違い→「居宅療養管理指導」利用。一包化したものを薬剤師さんに週一回届けてもらい、お薬ケースに入れてもらう。（飲み忘れ→私が毎日朝晩電話して確認）
- ・約束を忘れる→カレンダーに記入、毎朝電話してその日の予定を伝える。
- ・日常生活の活性化→デイケアを週一回から二回に増やした。他にヘルパーさん（週一回清掃）、配食サービス（週3日）「福祉用具貸与」（手すり、スロープ）などを利用。

③家族の中での苦労

- ・いろいろな提案や注意をしても本人から「大丈夫だよ」の一言で片づけられてしまう。何度言っても話すそばから忘れてしまうので空しくなる。
- ・コロナ、熱中症、インフルエンザ、特殊サギなど心配事が増え、いつもこころが安まらない。

④うまくいったこと、知っていてよかったこと、みんなに伝えたいこと

- ・言葉でわかってもらえない時は書いて（文字にして）みる。書いても分かってもらえない時は言葉にしてみる（←できるだけ短いフレーズで用件は少なく、何度でも）。
- ・要介護認定を早めに受けて必要な介護保険サービスを利用する。

2. 介護者講座や認知症カフェの利用で助けや参考になったこと、逆に困ったこと

暗いトンネルの中をひたすら走っているような毎日でしたが、“独りではない”，“自分だけが辛いのではない”と思えました。



*T. R. さん 50代 実親を介護 介護歴2年 介護中

1. 振り返って思うこと、当時の生活や気持ち

①気づきの頃

気づいたきっかけ

待ち合わせをしたのに帰ってしまった。電話の会話がちぐはぐ。外出をしなくなった。

受診のきっかけ/工夫

大腿骨骨折後の手術と入院後、要支援1となりリハビリデイに通う。徒歩による通所も半年ほどで時間があやふやになり、お迎えになる。このころから急に料理ができなくなり、口数が減る。

②対応が難しかったこと/工夫

まだらボケなのでついつい期待をして言い聞かせようとしてしまう。介護教室で認知症について学び、やってはいけないことをして追い詰めていた、と反省しきり。

③家族の中での苦労

母と同居している姉とのコミュニケーション。「分かっているけどできないよ」と怒りが強い姉。気持ちは分かるがどんどん悪くなる母を見ていると、どうすりゃいいのと強く思う。

④うまくいったこと、知っていてよかったこと、みんなに伝えたいこと

デイサービスの選び方について。WAM-NETを参考にし、3か所見て方向性が見えた。

2. 介護者講座や認知症カフェの利用で助けや参考になったこと、逆に困ったこと

とても大変役に立ちました。それぞれ一人ひとり違うのですが、介護をする同じ立場での話は励みになりました。

