

\* Y.S. さん 60代 夫を介護 介護歴3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

電化製品（テレビ）の買い替えで量販店に行き、旧ビデオ機とも接続できると説明を受けて夫は安心して買うことを決めた。どのメーカーにするか店内を5～6分歩いて検討している途中で、説明内容を忘れて（店員も付き添って説明していたにも関わらず）突然本気で怒りだして「帰る！」と言い出した。理由が「旧ビデオ機が使えないから」とのことで、こちらが驚く。まるっきり記憶が抜け落ちていた。振り返ると、その少し前から記憶がおかしいことがたくさんあった。

#### 受診のきっかけ/工夫

健康診断で指摘を受け精密検査のために大学病院へ本人が通う。担当医の話を覚えていないため書類を忘れる、朝食を食べてしまいその日は検査ができないなどがあった。受診に同席した時、本人がいない時に認知症の疑いについて話したら、医者から本人に認知検査をするよう言ってくれた。

### ②対応が難しかったこと/工夫

包括支援センターの方とうまく相談関係が築けず、介護サービスに繋がれなかった。その間、本人の記憶力は少しずつ落ちている。反対に、デイサービスはつまらない所だと本人が思い込んでいて、見学もしない。昨年「オウム返し」が増えた。日常生活でも間違いとか、だらしなさが増えた。口論になると「黙れ」「あとでやる」と正当化して絶対にしない。まだ乗り越えられない。

### ③家族の中での苦勞

- ・本人が素直に従ってくれる従順性が無いので、物事がスムーズにいかない。家の整理整頓ができない。
- ・新しいものを取り入れることで家の中が便利になると話しても本人に想像力が無い。
- ・コミュニケーションが取れないのか、新しいこと(サークル、人との出会い)が嫌で、家に閉じこもり、昔の友人としか交流できない。

### 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

行動を起こさせる為に本人へ情報を与えたり、一緒に新サークルへ連れ出す

## 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、困ったこと

その場では集まって話したり聞いたりできるけど、間隔が空くので親しくなれないのが残念。



\* T.M. さん 70代 夫を介護 介護歴9年 介護は卒業しました

## 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

いつものように私(妻)の年金を下ろしに行ってくれたが、暗証番号が分からなくなり何度も番号を押したので、年金が下ろせなかったと帰宅した。

#### 受診のきっかけ/工夫

近ごろメガネ・腕時計をよく探しているのでおかしいと思い、かかりつけ医と一緒にいき相談し、「一度検査をした方がよい」と大学病院へ紹介状を書いてくださり、MRIと長谷川式検査でアルツハイマーの初期との診断を受ける。

### ②対応が難しかったこと/工夫

日本橋まで退職した会社に久しぶりに出かけ、帰宅途中の新宿で小田急線に乗り違えて迷ったらしく夜中に帰宅した。いつも深大寺周辺に散歩に出かけるが、ある日バス・電車で国分寺駅で迷い、駅員さんから連絡いただいた。そのことをある家族会で話し、市から徘徊探知機が借用できると教えていただき、手続した。その後一人でディズニールランド方面、その後も東武動物公園方面で迷い人になってしまったときに、セコムの方にタクシーに乗せていただき、無事に帰宅でき、大変助かりました。

### ③家族の中での苦労

歩行・立位ができなくなったときに床に尻もちをついてしまい、一人で立ち上がらせることができず、近所の交番、警察の方、消防の方に何度かお世話になったこと。(後に電動リフトを借用し、ベットから車椅子への移動が楽になった。)

### 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

- ・ショートステイ, デイサービスを利用し, 介護講座, 講演会, 映画会に出席できたこと。
- ・ケアマネジャーに何でも話せ, カになって頂いたこと。
- ・趣味を続けたこと。
- ・心友と一か月に一度の外出(美術館めぐり, おしゃべり)ができたこと。

## 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, 困ったこと

信頼できる訪問診療医に出会えたのに(介護5)老々介護だったことから, ケアマネ, 娘に勧められ特養に入所することとなった。1年8か月後に24日間入院した後, 自宅で17日間手厚い看護, 介護を受け, 訪問医, スタッフの皆さんと看取ることができた。悔いが残らずに済み, とても有り難かった。



\* Y.A. さん 80代 夫を介護 介護歴5年 介護は卒業しました

## 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

自分が思っていること, 行動に対して他人に迷惑をかけていることに気づいていない時。

#### 受診のきっかけ/工夫

本人および周囲の人に納得理解していただくため, 診断結果を伝えた。

### ②対応が難しかったこと/工夫

認知症に対しては何も介護サービス受けずに静かに終わってしまいました。

肝細胞癌の進行により, 体力がなくなり, 妄想や幻覚が出たこと。

### ③家族の中での苦労

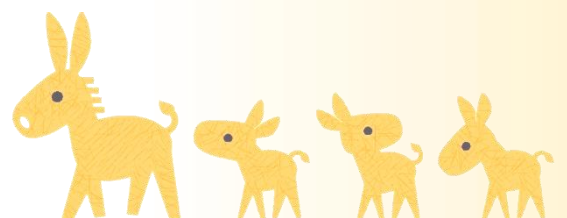
知ってか知らぬか, 本人が病名病気を認めないことで苦労はなく, 良かったかも知れません。

### 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

本人に興味があったこと。

## 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, 困ったこと

立場が違って話を聞いて頂いたことで心が軽くなって, また本人と向き合えること。優しくなれること。



\* S.Y. さん 70代 夫を介護 介護歴10年 介護は卒業しました

## 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

夫が60歳定年退職をして、しばらく社会人サークル「〇〇の会」会報係として自宅でパソコンを使って編集をしていました。定年後5年間という約束で始めたのですが「永久に」と言われ、64歳で他の会員に代わって頂きました。きっとその少し前から具合が悪かったのだと思います。夫は認知症対策の本等「脳トレ」で努力していました。「頭が壊れていく」と言ったことも覚えています。

#### 受診のきっかけ/工夫

異常を感じてかかりつけ医に行き、調布の精神科の医師を紹介して頂きました。そこからY病院を選びました。Y病院ではアリセプトを処方していました。一年間服用したら左手が震えるようになりました。医師は薬のせいではないと言いましたが、同じ病院でパーキンソン病の医師に代わりました。アリセプトは止めて薬も変わりました。

### ②対応が難しかったこと/工夫

夫が亡くなったのは、74歳の誕生日を迎えてすぐの2015年12月でした。振り返ると後半の6か月は大変だったと思います。A施設でショートステイさせていただいてましたが、肺炎になり入院。退院しましたがすぐ自宅は無理ということで、B病院、そしてC病院へ。胃ろうも無理ということでD病院へ。そこで亡くなりました。介護度は、支援から始まって要介護4まで、本人に対するサービス、家族に対する支援があって在宅にたどり着きました。ケアマネジャーさん、理学療法士さんには大変お世話になりました。要介護4になってから在宅はますます大変になりました。介護者講座や認知症カフェのお誘いで孤立することなく、なんとか乗り切れました。

### ③家族の中での苦勞

子の無い夫婦でした。ですからすべては一人にかかってきて、そういう意味ではケアマネジャーさん、理学療法士さん家族以外の方々が入ってきていただいて助かりました。

### 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

孤立するのが一番危険だと思いました。困った時にはSOSを発すること。遠くの親戚より近くの他人です。

## 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、困ったこと

まずストレスを発散できたこと、いろいろな情報を得られたこと。困ったことはありませんでした。



\* K.M. さん 80代 夫を介護 介護歴12年 介護は卒業しました

## 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

- ・年賀状を同じ人に何枚も書いていた。
- ・手帳の日記を書かなくなってきた。
- ・自転車で何時ものように出かけたが、電柱にあたって顔に妻いケガをしてきた…。

#### 受診のきっかけ/工夫

妻がおかしいと言っても話を聞いてもらえず、ホームドクターの健診に合わせて…認知症外来の予約をした。三カ月待ち。検査後、アルツハイマー型と言われる。

### ②対応が難しかったこと/工夫

デイサービス, ショートを利用して生活したが, 家での生活が苦しくなり, デイサービスの家族会の中で担当の医師から「あなた(妻)のことを十分考えなさい」と言われ, …特養の入所を考えて市内の特養に申込書(8通)を出し, 1年半過ぎ, A施設に入居する。息子に「オヤジはこの家には戻れないかもよ」といわれたが, まだまだ世話は続くので涙を流しながら送った。特養では話が出来ないので苦勞した。徐々に主人の力はすべてにおいて低下していく。

### ③家族の中での苦勞

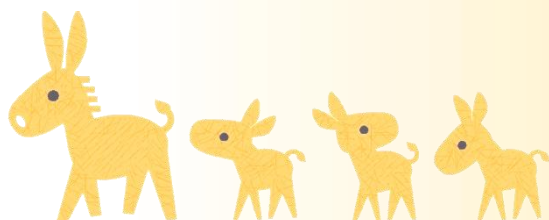
いろいろ手を出してくれる人がいても結局は私(妻)を中心に動いていくことで乗り切れた。仕事と考えると, 苦勞はありません。

### 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

- ・一人ひとりその家族によって全く違ってきますので, 会合に出て相手の方の話を聞いて自分に必要な件を取り入れる。
- ・同じような方々の会, 講演会に参加すること…でも自分は, となると考えることが多かった。

## 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, 困ったこと

気分が楽になってまた明日も頑張ろうと思った



\* K.K. さん 80代 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

平成22年の秋（約10年前）、義弟の葬儀で久しぶりに会った義妹に変だと言われ受診しました。

#### 受診のきっかけ/工夫

特に嫌がらず受診、平成23年の初めに前頭側頭型認知症と診断されました。後にアルツハイマー型との混合型とのことでした。昨年より要介護5となり、現在特別養護老人ホームに入居しています。長い間の薬の服用で副作用のためか、腸蠕動症で度々病院に行くようになり、手術を受けたが食事はミキサー食のままです。

### ②対応が難しかったこと/工夫

デイサービスもショートステイも大変行くのを嫌がり、いつも「帰る」、「もう二度と行かない」と言い張りました。ケアマネジャーの人と相談、朝送り出しのヘルパーさんに入ってもらうこともありました。だんだんにショートステイを長めにとってもらい、家で同じくらいの日を過ごすことの繰り返しで何とかやっておりましたが、本人にとっては苦痛の日々だったと思うと悔やまれ、他に方法はないものかと考えました。ケアマネジャーさんもあまりアイデアを出してくれることもなく、毎日試行錯誤の日々でした。グループホームに入居後もなかなかなじみず、昼夜逆転の生活になり、夜中に自分で支度をして帰るからと言っておりました。ホームのヘルパーさんと相談、部屋に私の手紙、メモのようなものを書いておいて帰ることもありました。私がホームへ行きますと一緒に帰るからと言われ辛い思いをしました。いつも何か理由を言ってなだめて帰る日々でした。

### ③家族の中での苦労

グループホームに入居後も精神科・泌尿器科など通院もあり、私が一人でタクシーの乗り降りを手伝うことがあり、早くから介護タクシーを使ったらもう少し楽だったのではないかと。駅でトイレの介助、病院でのトイレなど、よい方法はないものかと思ひ出します。

### 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

施設の申込など個人ですることが多く、後になって介護をしながらの見学・申し込みは忙しく、大変でした。結局デイサービス・ショートステイなどで様子の少し分かっている特養の申し込みをしておいた（6年くらい前に）ところに入れてもらいました。

## 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、困ったこと

時々皆さんのお話を聞くことはストレス発散になり、大変ありがたいことと思ひました。



\* S.R. さん 80代 妻を介護 介護歴6年(自宅1.5年, 有料2.0年, 特養2.5年)  
介護は卒業しました

## 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

1. 或る年, 派手な水着を数枚買いこんで来た。得意な水泳の話でも出るのかなと思っていたところ, 何の反応も無くそのまま…変だな?
2. 日課にしていた朝食前の散歩でつまずき, 転んで足首と膝を骨折した。救急車でA病院へ入院。45日で完治した。退院の時, 初めて要介護になっているのかな?と感じた。

#### 受診のきっかけ/工夫

本人は糖尿病でB病院にかかっていた。担当医師から認知症専門医師を紹介され。頭部MRI撮影が行われ, 正式に認知症を確認した。

### ②対応が難しかったこと/工夫

本人は終生明朗闊達, 愚痴などこぼすことはなく, 何時も彼女の周囲は明るく楽しかった。難しかったこと, あえて言えば「トイレの後のパンツ替え」。先にパッドを当ててからパンツをはかせれば解決。認知症が進み, ヘルパーさんを依頼した。大変スガスガしい介護の期間であった(スツキリ)。この自宅介助期間にトイレ・風呂場等に手摺を取りつけた。

### ③家族の中での苦労

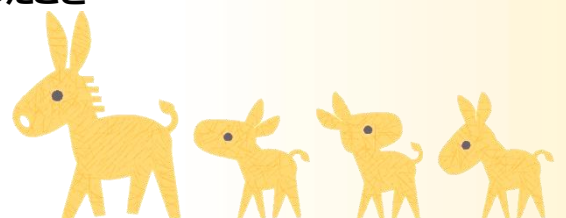
子どもたちは別世帯であり, 極力家族には負担をかけないよう心掛けた。次は私の番が間もなく来る。今から計画を立てなくては!!

### 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

相棒に全力集中できたこと。介護のことは, 何も知らなかった。何事も集中し続ければ何とかなる。ほとんど毎日見舞った。入口の戸をそーっと開いたとき, 今まで窓の方を向いていた顔の頬がフツと緩むのを見たとき, 来てよかったと感じ, 心が救われた。

## 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, 困ったこと

各家族それぞれの考え方があり, よく勉強して参考にすること。



\*匿名さん 夫を介護 介護歴9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

ある時パソコンをやっていて突然「お母さん！狛江って何処？」の言葉にびっくりして…そう言えば近頃自転車の鍵や家の鍵を探している事もあり…。二、三日かかって図書館の本を三冊読み、その中の一冊を本屋さんで求めてきた。その本の後ろに全国の病院が載っていました。

#### 受診のきっかけ/工夫

その本を読み終えて、「お父さんはもしかするとこの本のような病気かも知れないよ、ここに病院の名前が載ってるんだけど、何処に行ってみる？」と「すると、〇〇より〇〇が近いからこっちかな？」と言ったので、次の日に一緒に行きました。日常生活にそれほどの支障の無い感じなので…先生からはよく早く来ましたネと言われ、この感じで行くと10年くらいこのままでいてくれると思っていました。が…(普段から血圧は低い人です)、それから3年が流れた冬のある日、便秘になり近くの病院に行くと、血圧も測らず浣腸をされ、その次の日に「脳出血」に…。朝から様子が少しおかしく、私自身も勉強不足故、普通に歩けましたし、それなりにいつもと変わらないところもいっぱいあったので救急車で行かなかったのは失敗でした…。朝行って、昼過ぎにはやっと脳外科に回り…「脳出血しています」と言われた時には、今までの人と全く変わった人になってしまい、みるみる内に…要介護5に。ICUに…。

### ②対応が難しかったこと/工夫

### ③家族の中での苦労

66日間の入院生活でベットから落ちると困るとから、と身体抑制に…。面会時間の最初から最後まで(午後1時～8時)、毎日行っていました。面会中は、それ(抑制)を解いてくれたので。その帰り、おむつを買い求め、家に戻り洗濯をし…座る時間も無く、あの時の冬は寒いと感じる時もなく。歩くことも出来ず、食事あまり食べてくれず、言葉もなく、おむつをつけ、それはそれは大変な日々でした。

### 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

時間を見つけてたくさんの本を読み、ダメで元々、自分の気持ちの動いたことは一つ一つ取り入れ、精一杯の努力でいろいろなことを頑張りました(ゆっくりと焦らず、自分自身の為に)。気が付くと思いがけないところで一つひとつ出来てくることがあり…私も娘も顔を見合わせて驚くことが…一つひとつあったのです。

## 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、困ったこと

