

ありがとう

令和3年3月発行

■ 大切な人を介護しているあなたも大切なひとりです

オレンジリングの会

コロナ渦にあっても桜は例年通り艶やかに咲き誇ってくれます。会員の皆様は如何がお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルス感染症は第三波も下火となり、ワクチン接種も始まりました。この一年間、日本中の皆さんが感染防止のため日常生活において、我慢や自粛を強いられてきましたが、私たち介護家族や介護されている本人にも辛く厳しい状況が続きました。施設や病院では面会制限があり寂しい思いをしました。デイサービスの利用控えによる身体能力の衰えも心配です。高齢で持病のある人が感染した場合、重症化率が高くなると言われています。また、認知症患者がコロナに感染しても看護に手がかかるから入院をさせてもらえないとの報道もありました。

在宅で365日介護をしている人は、普段から自分が病気になって面倒を看ることが出来なくなったり、病気をうつしてしまうことがないようにとても気を使っています。

特に今回の新型コロナウイルスは無症状の感染者も多く、自分が感染しているかどうかわからない不安が常にあり、何時にも増して外出や会食の自粛・自制など緊張の日々が続きました。

そんな中で始まったGo to トラベル事業は、介護家族には別世界のこと。なんか不公平だと思いつつも、せめて私たちの分は、疲弊しながらも頑張っている医療従事者や介護職員、保健所職員等の皆様がコロナ収束後に大手を振ってGo to トラベルするための財源に充てて欲しいと願うものです。

介護保険制度は介護を受ける人にとってはかなり充実していますが、介護する側の人に対する支援はほとんどありません。介護のために離職しなければならない人もいます。介護殺人や介護虐待といった最悪な事態にまでいかないまでも、多くの介護家族はその一手手前の精神状態を経験しています。そんな介護をしている人を社会全体で支援しようと埼玉県では昨年、ケアラー支援条例が施行されました。

日本ケアラー連盟が発行しているケアラー手帳によると『心や体に不調のある人への介護、看病、療育、世話、気遣いなど、ケアの必要な家族や近親者・友人・知人などを無償でサポートする人』のことをケアラーと呼ぶそうです。またその手帳の表紙には「大切な人を介護しているあなたも大切な一人です」と書かれています。

より良い介護をするためには、ケアラーである私たちが心身ともに健康でなければなりません。

認知症状の進行などこれからどうなっていくのか先が見えない不安、夜間の排泄補助やせん妄のための睡眠不足、別人と化していく家族を見守る辛さなど介護に対する精神的、肉体的な悩みや負担をケアラーそれぞれが抱えています。

認知症の母を介護した岡上多寿子さんの詩画集『みんな大切 わたしも大切』には「人は皆一人です でも独りぼっちにははいけません。声かけあって、支えあって たたえあって 誰一人、独りににははいけません。みんな大切 わたしも大切」という一節があります。

私たちオレンジリングの会は今後もケアラーが独りで悩みを抱え込まないよう、支え合い励まし合ってまいります。

■ 介護のひと工夫

こんな時はこんなふうをしています！

日常の介護の中で困ってしまうこと、どうしたらうまくいくのか迷うことがありますか。そんな時にちょっとしたヒントになればと会員の皆さんから「私のひと工夫」が寄せられました。

◎レビー小体型認知症で夜中に「子供が入ってくる」「虫がいる」など幻覚幻聴の症状が出る時

●(M.Sさん) 虫を取るふりをしたり、部屋の明かりをつけて「もういないよ。帰っちゃったのかしら」と話を合わせます。本人はレビー小体型認知症であることは理解できているので、「私には見えないよ、病気のせいよ」と説明すると「俺の幻覚だよな」と納得します。本人は幻覚や幻聴があり不安になっているので、「心配しなくていいよ、私がいるから」と声をかけます。どんな些細なことでも褒めることを探し、言葉にして伝えます。強い口調や否定すると本人も怒るので、穏やかに否定せず幻覚幻聴を受け止め話すようにしています。本人から「ありがとう」と言われると嬉しいので自分の為でもあります。

◎何度も同じことを言ったり、同じ話を繰り返したりします。カレンダーにデイサービスの予定を記入していますが、「これは何だ？」と繰り返し聞かれる時

●(S.Mさん) 同じ内容の質問でも、否定をせずに毎回説明します。3~4回それを繰り返し私も疲れてくるので、その際は説明せずに「うんうん」と相槌をうっています。以前は私もイライラして否定したこともあり、その際は暴言や暴力がみられました。現在はこの対応で怒ることもなくなりました。また、家族に色んな介護の悩みを話すことでストレスをためないようにしています。

◎便をベッドの下や椅子の下、タンスの中に入れてしまう時

●(keiki chaさん) 移動式トイレでの排泄を、絵カードを使って説明し分かりやすくします。移動式のトイレの中できちんと排便ができれば「○のシール」を1つもらえるとるようにし、シールが5つになったら外食に出かけて大好きな肉を食べるようにしています。

◎デイサービスに行くときに家族が準備した荷物をリュックサックから出してしまいう時

●(keiki chaさん) デイサービスに持参する荷物を1つずつ絵に描いた「絵カード」を作成しました。本人に絵カードと荷物をマッチングしながら準備をしてもらいます。荷物を準備したら絵カードは絵の書いてあるシートの上(箱)に置いてもらいます。絵カードには絵のみを描き(名称などは書かない)情報量を少なくしました。今まで家族が行っていたデイサービスの荷物準備も、この方法で本人自身が行い荷物を出してしまうことはなくなりました。言葉がけだけではなく絵カードや写真カードなどを使うようにしています。ごほうびも用意しています。

◎夜中にヘルパーさんが来ないと騒ぎ出す時

●(H.Nさん) 夜中の1時頃に「もう1時過ぎたのに来ない」と言います。雨戸を開け夜であることを話し(ゆっくり優しく)現状を理解してもらって、まだ真夜中でもう少し明るくなるまで大丈夫だから寝よう伝え、「明るいとき(午後1時)にヘルパーさんが来なかったら教えてね」と話します。※結論、午後1時にヘルパーさんが来てくれました。

◎「私の財布がない。お金が入っていたのに」と訴える時

●(H.Nさん) 「どうしたのかしら」と私一人で先に探します。財布・お金が見つかったところで「一緒に探そう」と何気なく見つけた所へ連れていき本人に「この辺を探して」と言って離れ、私は次の場所で探すフリをします。「あつたー」という声で「良かった。良かった」と次の場所へ連れていきます。「あつたー」という言葉を聞いたところで「良かったねー」「いつも置き場所を決めておこうね」と伝えます。

何度か同じような訴えがありましたが、都度この方法で対応できています。私自身が見つけたようにみせないこと、「やっぱりあなたが盗ったんだ」と思わせないことが大切です。



■ 言葉の裏側にある思いを聴く

一人一人の気持ちに寄り添いながら

三島市地域包括ケア推進課

認知症地域支援推進員から

◎同じことを何度も聞き返す時

●(Nさん) なるべく簡易的な答えにしてその都度繰り返し答えています。

◎介護者の怒りがおさまらない時

●(Nさん) 可能なら外へ出て早歩き・走る等してその場から離れるようにしています。

◎寝たきりの親の排泄処理の際、シーツや布団を汚さないように介護用防水シートを使っていましたが結構高価で困った時

●(T. Iさん) 介護用防水シートよりもペットシートの方が安価です。防水効果などの品質も大差がないため、親の排泄処理の際は犬用のペットシートを使うようにしました。

◎夏でも水を欲しないので、脱水や熱中症が心配になった時

●(T. Iさん) 無理に水を飲ませようとして誤嚥するのも危険なので、ポカリスウェットのゼリータイプで水分補給をしました。甘味がありゼリー状なので口にしやすい、むせることも少なく、デイサービスに行くときも持たせました。ポカリスウェットのゼリータイプは、まさに「魔法の水」で、おかげで何とか夏を乗り切りました。

◎終末期を迎え、意識も朦朧としてきた。残された時間を心穏やかに過ごさせたいと思った時

●(T. Iさん) 意識が朦朧とし、目も開かなく呼吸も弱くなった時に、耳元で好きだった懐かしい音楽を聞かせました。他の機能は麻痺しても耳だけは最後まで聞こえていると言いますが、「見上げてごらん夜の星を」を聞いた母が指先でリズムをとるようにしていたのには驚きました。

また母校の校歌を聞いた父が、はにかむように最後の笑顔を見せたことも印象的でした。少しでも豊かな時間を過ごすことが出来たのではないのでしょうか。



令和2年度は新型コロナウイルス感染拡大のため、自粛を余儀なくされた1年だったかと思います。地域では「自粛生活で認知症の症状が進んでしまった。」「家族の介護負担が大きくなってしまった。」等の声も聞かれました。オレンジリングの会も中止を余儀なくされましたが、色々制限があるなか、無事に再開でき1年を終えようとしています。参加された際、手指消毒や検温等にご協力いただきましてありがとうございました。

さて、私事になりますが、認知症の方から「ごめんね。」と謝られたことがあります。前職である看護師をしていた時のエピソードです。入院されていた患者様が「ご飯を食べたくない。」と訴えました。いつも穏やかな方が声を荒げ訴える姿に、私はどうして良いか分からず途方に暮れるばかりでした。後刻、もう一度病室を訪ねてみると、「さっきはごめんね。」と謝られました。当時の私は患者様の言葉の裏にある思い



をくみ取ることができませんでした。しかし、今考えると「食べたくない。」という言葉は、慣れない入院生活に対する不安や、悲しさ、寂しさ等の現れだったのではないかと思います。

令和2年度から認知症地域支援推進員として市の認知症施策（オレンジリングの会のほか、認知症サポーター養成講座、認知症本人ミーティング等）を担当しています。来年度も認知症の方やご家族の皆さまの声を聴き、お一人お一人のお気持ちに沿えるよう、また、認知症の方が安心して過ごすことができるまちを目指していきたいと思いますので、どうぞよろしく願いいたします。

■ みんなの本棚

● 『認知症の親を介護している人の心を守る本』 大和出版

認知症専門医くみクリニック院長 西村知香 監修

自分の介護疲れを無視して頑張ろうとしていませんか。「ほどほどできれば OK」「頼れるものはなんでも頼る」大切なのは完璧であることより持続できること。ゆったり構え、心を楽しんで一人で抱え込まないで。疲れた時、心が折れそうな時のケース別対処法など「認知症の人をケアする人をケアする」ことの重要性が説かれています。

※オレンジリングの会では上記で紹介した本のほか、認知症に関する解説書や介護者の体験談、介護を題材にした小説、ケアラーの心を癒す詩集や詩画集などを貸し出ししていますのでどうぞご利用下さい。

※主な図書

岡上多寿子「みーんな大切 わたしも大切」ほか

藤川孝之助「徘徊と笑うなかれ」ほか

樋口良一「手紙 親愛なる子供たちへ」

本田美和子ほか「ユマニチュード入門」

佐藤雅彦「認知症になった私が伝えたいこと」

阿川佐和子「ことことこーこ」 などなど

■ ちょっと寄り道

● 遠州三山 可睡斎

袋井市に遠州三山と呼ばれる古刹があります。厄除け観音と厄除け団子が有名な法多山、眼病にご利益のある油山寺、火伏信仰の可睡斎の三山を言うのですが、遅くなった初詣と厄除けのお願いに少し足を延してきました。

可睡斎では雛人形の供養のための雛祭りが実施されています。雛人形は元々、厄除けが起源だそうですが、1200体の雛段飾りは圧巻でした。また、今年は疫病退散を願ってアマビエの人形も飾られており、新型コロナウイルスの早期退散を念じ、手を合わせてきました。



■ 花だより

● クリスマスローズ

冬の寒さに耐えて、じっと春を待っていたかのように、俯いて花弁を密かに開きました。花言葉は「私の不安をやわらげて」「いたわり」「慰め」などです。花の香に薬効があることからついた言葉のようですが、「今の辛さを話してください。あなたなら必ず乗り越れますよ」と慰めてくれているようです。



■ オレンジリングの会からお知らせ

オレンジリングの会とは日常における介護の不安や悩みを共有し、お互いの精神的な負担を軽減するため、介護家族同士が支えあう会です。

介護の事情や環境は皆それぞれに異なりますが同じ介護経験者だからこそ理解し受け止めることも出来ます。

ご事情で交流会に参加できない方とも何らかの形で支え合っていきたいと思います。

苦しみや悩みを一人で抱え込まないでお話に来てみませんか。関心のある方は下記にご連絡下さい。

●令和3年度交流会開催予定日

5月27日(木) 7月28日(水) 9月22日(水)

11月24日(水) 4年1月26日(水)

3月23日(水) いずれも午前10時～

会場 三島市社会福祉会館 4階大会議室
(南本町 20-30)

■ 編集後記

会報「ありがと・」は平成27年8月に第1号を発行してから今号で10号になりました。今までに投稿して頂いたみなさまに「ありがと・」です。

今号では会員から寄せられた介護のひと工夫の紹介とケアラーのケアについて取り上げました。

ネットの時代にいつまで紙ベースの情報発信をするのかと迷うこともありますが、交流会に参加できない方や会のごことをご存じない方がどこかで本紙に目を留め日頃の介護の悩みや負担を少しでも和らげることが出来ればと願っています。(岩)

表紙の写真は k. ashikawa 氏の提供

発行 三島市オレンジリングの会

連絡先 三島市役所地域包括ケア推進課

電話 055-983-2689