三島市オレンジリングの会　会報　第　8　号
（認知症家族の会）

ありがと・

平成31年2月発行

■「認知症本人ミーティング」開催！

三島市地域包括ケア推進課

平成 30 年 8 月 22 日に街中ほっとサロンにおいて「認知症本人ミーティング」を開催しました。

「本人ミーティング」とは、2 年前から国が進めているもので、認知症になられた人の声を施策に反映させるためのものです。

今まで国や市町が実施している認知症の施策（取り組み）やケアマネジャーが立てる生活プランなどに、認知症本人の言葉、気持ちがどこまで組み入れられたか、勝手に良かれと思ってやっていないか？認知症の問題に対しては、本人の声を聴く必要があるだろう。そこから、施策に結び付ける事が必要ではないか。そんなところが始まりで開催されるようになりました。

当日の参加者は 4 名、男性 1 名女性 3 名です。60 代から 90 歳と年齢も家族構成もバラバラで、すべての人が初対面でした。最初はかたかったものの、それぞれが少しずつ話をすることができ、45 分笑顔で楽しい時間を過ごしました。そこで聞かれた言葉がありますのでご紹介します。

「忘れないようにメモをしたりカレンダーに書き込んだりしていても忘れちゃう。でもあんまり気にしない」「薬もわすれるけど、なんとなくその頃に飲めれば、食後でも食前でもいいのよ」

「今まで生活してきたことを変えない方がいい、そう変えられない」「人それぞれでいいんじゃない」。

また、ミーティングに参加は出来なかったものの自宅でお話を聞いた方の中には、**「何をごちゃごちゃ言っている、そんなものなるようにしかならないし、その時に考えればいいだろ」**と。

認知症本人ミーティングのチラシを見て**「何で認知症と書くの、私、認知症という言葉大嫌い」**とのご意見もありました。

今回、話を伺った方々はその場その場で本音を話していた気がします。周りが認知症認知症と騒ぎすぎ、何か特別なことをしなければいけないと思っているのは介護の専門職や家族で、当事者は認知症になったからと言って特別何かをしなければいけないとは感じていないのかもしれない。

認知症の方の中には、外へ出て帰れなくなる人もいます。その時は家族がケアマネジャーに相談して、介護保険でデイサービスやショートを使います。デイサービス、ショートも基本的に外出は出来ず、その建物の中で過ごさなければいけない（ある意味拘束？）。また、症状が進み、施設入所を余儀なくされる。施設での生活をしばらくすると、職員から足腰が弱くなってきたので、リハビリをしましょうと声がかかる。少し前まで、歩いて散歩や買い物もできていたのに何か違う気がしませんか、もし、外へ出て帰れなくなる前にもっと本人の話を聞いていれば少しは違った展開になったかもしれません。

後日、本人たちに話を聞いてもらったら、その時のことを忘れてしまった人もいました。今回の本人ミーティングが開催できたことを参加して下さった認知症の人、そして家族の方に改めて感謝を申し上げます。また機会があれば、お茶でも飲みながらゆっくりお話しを聞かせてもらいたいと思います。

■介護家族の思い

「父を捨てた日」

会員　　I

硬膜下血腫のため、急激に認知症を発症した父は、幻聴、幻視、見当識障害が血腫を取った術後もさほど改善しなかった。

退院後は、昼夜、目を離せない状況が続いたが、特に、夜間のトイレが大変になった。
頻尿気味で夜間は１～２時間おきにトイレに行こうとして、カーテンを開けたり、タンスを開いたりするので、トイレ誘導のため、隣に布団を敷いていた私はとても寝た気がしない日々がひと月ほど続き、私の体調にもめまいや血圧異常、頻脈、手足のしびれといった変化が出てきた。姉や親せきからは施設に入れるよう勧められたが、目は離せないものの、夜のトイレ以外はそれほど手がかからず、嫌がる父を施設に入れようとは思わなかった。

それなのに、ある日の明け方、カーテンを開けようとしている父の腕を「何してるの」と引っ張ったところ「うるさい」と声を荒げ手を払われた。その時、かっとしたのか思わず父をベッドに押し倒した。もう駄目だと思った。今度は父に手を上げてしまうだろうと思った。自分の感情を抑えきれない日が急に訪れた。限界だ。父を施設に入れようと思った。

父を施設に入れる日、父には「しばらく静養のため箱根のホテルにいく」と嘘をついた。訝る父は「俺一人か、どのくらい居るのか」としきりに聞く。「しばらくだよ」と曖昧に答える。「終の棲家」とは言えない。

施設までの車中、子供の頃、箱根へドライブに連れて行ってもらったことを思い出し、楽しかったと伝える。今は違う。

ホテルのような施設に着き、手続きを済ませて、「また来るから」と帰ろうとすると、よほど不安だったのだろう。「お前の電話番号を書いてくれ」と小さな紙を寄こす。
「危ないから気を付けて帰れよ」と慣れない環境に戸惑いながらも息子を気遣う父がいる。施設を出てから父の部屋を振り返ることが出来ない私がいる。

父は私を信頼している。それなのに私は嘘をついた。自分が楽に成りたいために父を捨てた。申し訳なさと自己嫌悪から涙で目が霞んだ。

「介護士さんは大変です。」

会員　　T

高山市の介護施設で職員が入居者に対する障害の疑いで逮捕されるというニュースがありました。以前にも川崎市の老人ホームにおける連続転落事件がおき、介護職員の質が話題になりました。

私が知っているデイやホームの介護士さんたちは、とても優しく親切な人ばかりで、とても信じられません。大多数の介護士さんたちは真面目で一生懸命なのに質を問われるのは気の毒です。

家族でさえ大変な排泄物の処理や入浴、食事の世話など、きつい仕事に頭がさがります。施設の夜勤は一人で１２時間以上、２０人から２５人の利用者のお世話をしていると聞きます。利用者からのセクハラや暴力など介護ハラスメントも介護士の半数近くの人が経験しているそうです。自分の親の世話をするのも大変なのにストレスもたまることでしょう。市内のある施設では２年間で職員の三分の一が退職したと聞きます。中には適性がなくてすぐに辞めてしまう人もいるようですが、他の産業に比べ平均給与が１０万円近く低いことや勤務条件の悪さが影響しているようです。

２０２５年には介護人材が３４万人不足すると言われています。昨年、「外国人材拡大法」が制定されて、日本人の働き手の少ないきつい仕事は低賃金の外国人を雇用して凌いでいこうとしています。

これからは深刻な超高齢化社会になり、介護の必要性がますます高まります。きつい、汚い、給料安い職場から、もっともっと陽の当たる職場に変わっていって欲しいものです。そのためにも介護職員全体の処遇を少なくとも公務員なみに改善すること、そしてなにより、社会全体が介護職員をリスペクトしていくことが、介護職場を魅力的にしていくことではないかと思います。

近い将来、介護士さんのお世話になる私たちに出来ることは感謝と尊敬ではないでしょうか。
「介護士さんいつも有難うございます」

「十連休が心配」

今年のゴールデンウイークは天皇陛下のご退位や新天皇のご即位があり十連休になるそうです。もちろん、新天皇のご即位はとても喜ばしいことですし、国民みんなでお祝いすることに異論はありません。

だけど、言ってもいいでしょうか。在宅で介護している家族には休日はありません。ゴールデンウイークや年末年始など長期のお休みがあると、必ずと言っていいほど、介護している父や母や夫や妻が病気になったり怪我をしてしまうのです。

その間、医療機関は休み、頼りにしている市役所や地域包括支援センターも休み。ケアマネさんもお休み。どうしてよいのかいつも悩みます。

国は、施設介護はお金がかかるから、在宅の介護を推奨しています。地域包括ケアシステムで支え合うとか言っても、十連休中はしっかりお休みでしょ。長い連休中、介護家族は何も起こらないことを、ただただ祈るしかありません。

◎介護短歌・介護川柳コーナー

会員の皆様が日頃の介護を通じ感じたことを短歌や俳句、川柳にして投稿してくださいました。

・ガミガミと怒る私に父曰く
　　お前も最早　認知症
・受診拒否　薬も拒否でイライラし
　　私が飲むか　抑肝散
・娘とも　すでに分らぬ母なれど
　　顔を見れば「一緒に帰ろう」
・恩返し　一つも出来ぬ無念さに
　　涙こらえて　父の背流す
・亡き母に誓いし父の在宅介護
　　果たさぬ我は　人でなしなり
・オレすごい　英雄気取り　継続中
・目が覚めて　今日はデイの日　酒旨い
・苦しくとも　父の寝顔に　ありがとう
・窓開けて　殺されると　叫ぶ義母
・冬空に　窓開け叫ぶ　嫁の悪口
・大晦日　思い出刻む　長寿蕎麦
・一年の　思いもキザミ　晦日そば
・蕎麦切りを　褒める親は　天の上
・おいしいねぇ　米寿のケーキに　笑みこぼれ

■ワンポイント介護

◎誤嚥を防ぐには

介護する上で最も気を使うのが食事の時間です。特に気を付けなければならないのが誤嚥です。
食事をさせていた時にむせてしまいヒヤッとした経験は皆さんにもあるでしょう。そんなことを防ぐためのワンポイントを紹介します。

◎　加齢に伴い嚥下力は衰えてきます。喉つめによる窒息や誤嚥性肺炎には注意が必要です。認知症の方の場合、飲み込みが悪くなっている自覚が足らず早食いしたり、自分の口の容量に合った食べ物の大きさを認識出来ない場合もあります。

食べさせる場合は、ティースプーンに軽く一杯ずつ、ゆっくり食べさせ飲み込みを確認します。

◎　詰まらせやすい食べ物（どら焼き、パン、餅、バナナ、饅頭、こんにゃくなど）を食べる際には事前に水分を取り、口腔内を湿らせておくといいでしょう。

◎　お湯やお茶、料理は熱すぎるものは避ける。
体温プラスマイナス１５°～２０°が適温。

◎　食べやすい姿勢を整える

テーブルが高い位置にあると、食べ物を口に運びにくいだけでなく、頭やあごが上がり誤嚥の危険性があります。手首をテーブルに乗せた時に肘の角度が９０度ぐらいになるのが食べやすい高さです。また、クッション等で椅子から体がずり落ちないようにすることも大切です。
車いすの場合は足の裏全体を床におろします。

◎　食べやすい食品とは

密度が均一で、適当な粘りがあり、ばらばらにならないもので、口や喉を通過する時に変形しやすいもの。

見た目や味に馴染みのあるもの。

（上記は「認知症ねっと」「全国老人保健施設協会」のホームページから引用）

■みんなの本棚

『“介護後うつ”』

安藤和津　著　　光文社

１２年にわたる母の介護、その中で全ての感情を奪う透明な箱、「介護うつ」に陥る。母を見送った後も透明な箱を抜け出せない「介護後うつ」が続く。
それを乗り越えた時に思うことは、「自分の出来る範囲で無理をせず、周囲の力を借りながら笑顔で見送る事の出来る介護が、介護される側にとっても最も心安らぐ形なのではないでしょうか」と介護うつに対するヒントが書かれている。

『私が誰かわかりますか』

谷川直子　著　　朝日新聞出版

再婚を機に地方都市に移住した主人公が、長男の嫁としてかかわる義父の介護。施設を利用することに世間体を気にする夫。実の娘たちに義父の在宅介護を押し付けられたり、育児と仕事と介護の三つ巴に悩んだり、亡き夫の両親に家政婦のように扱われたりしている人たち。長男の嫁としての「世間体」と「本音」の間で揺れながら、介護を通して「老いと死の現実」を知ることができる。

『ことことこーこ』

阿川佐和子　著　角川書店

結婚１０年で離婚して、老父母の暮らす実家に戻った香子。フードコーディネーターとして新たな人生を歩み出した矢先、母、琴子に認知症状が現れはじめる。弟夫婦は頼りにならず、仕事と介護を両立させようとするが・・・。年とともに変わりゆく親子の関係をユーモアと人情たっぷりに描きだす、元気がもらえる前向きな介護小説。

※　オレンジリングの会ではここで紹介した本のほか、介護家族の心を癒す詩画集や絵本などを用意し、皆さんに貸し出ししています。ご利用下さい。

■オレンジリングの会からお知らせ

◎　**～認知症になっても安心して暮らせる地域をめざして～**
「認知症フェスティバル」が開催されます。

日時　平成３１年３月２日(土)
　　９：３０～１２：００
会場　三島市民生涯学習センター３階、５階
内容　第一部　講演「アロマで癒す本人と家族」　講師　鈴木淑子氏
　　第二部　体験「見守りシール」
　※５階でボランティアによる手打ち蕎麦の無料提供（限定１５０食）有り。
※オレンジリングの会（認知症家族会）は、この催しの運営に協力します。

◎　**次回オレンジリングの会開催予定**
平成３１年３月２７日（木）１０時から
会場　街中ほっとサロン
内容　認知症ケアパスについて

◎　**来年度のオレンジリングの会開催予定**
５月２２日、７月２４日　９月２５日
１１月２７日　１月２２日　３月２５日
いずれも水曜日　午前１０時から
会場　街中ほっとサロンを予定しています
※　初めての方、一回だけの方も歓迎します。関心のある皆様、どうぞお気軽に参加してください。

■編集後記

「徘徊」とは、あてもなく、うろうろと歩きまわること。しかし認知症の方たちはけっして意味もなく歩いているのではなく、目的を持って歩いています。そのため自治体や報道機関では「徘徊」という言葉を使わなくなってきました。認知症の本人ミーティングで認知症になられた方たちから本人の思いが声となりました。認知症の本人も介護する家族もともに励まし合い、支え合って、みんなが安心して暮らせる社会をめざしていきたいものです。（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　三島市地域包括ケア推進課
電話　055-983-2689