



ゆとりの会だより

西東京ゆとりの会（認知症の家族会）会報

2021. 12月

も、デイを色々捜して、ご本人に合う所を見つけるといいというアドバイスをいただきました。

- *やはり、ご主人を看取られた奥様は、家で7年、病院で3年介護されたそうですが、「私は、喧嘩をしたことも、怒ったことも無い。彼は神経質で、下のこともさせない。すごく私は幸せだった」とおっしゃっていました。ご主人が入院中の3年間1日も欠かさず病院へ行かれたそうです。今、片付けをしながら日記を読んでいるとのこと。「私は良くやりました」と話されました。
- *会に長いこと携わっている方は、みんな始めは、ステップの1, 2, 3でオタオタしている。だんだん、みんなベテランになってくると激励されていました。
- *お母様を看取られている娘さんは、今日の、ご主人を介護されている奥様の話を聞いて、「大変だなあ」と思ったとのこと。「今の時期、こういう場（ゆとりの会）があるので、もっと言ってください。自分のことを大切にしてください」と話されました。
- *「主人（認知症ではない）が亡くなって丸3年経ちます。母は102才で亡くなり、10年位認知症でした」とおっしゃる方は、ゆとりの会には、介護保険の前から関わってくださっている方です。先日「そんぽの家ひばりが丘」のオンラインカフェに、西原包括支援センターの隣の会議室で参加されたそうです。「現在は、施設やカフェが色々出来たと思っています」とのことでした。

<編集後記>

1か月に1度の「ゆとりの会」なので、今、在宅介護中の方には、「毎日何かある」と話されていた奥様がいらっしゃるように、短い間でもびっくりするようなことがあり、いかに介護が大変なことかを感じた会でした。

今回、介護者のたどる心理的ステップの資料をお配りしたので、それに沿ったお話も皆さんから伺えました。認知症サポーター養成講座のテキストには、他にも、認知症を引き起こすおもな病気。認知症の症状。診断、治療。認知症の予防。認知症の人と接するときの心がまえなど、為になる内容になっています。またお伝えしたいと思っています。

11月の会では、介護中の方のお話を伺った後、時間があり、看取りを終えた方からもお話をいただきました。是非、経験を生かしていただきたいと思います。

（文責 田村）



会報の問い合わせは 田村まで TEL 042-458-1672

ゆとりの会の皆さん、こんにちは。お元気ですか？ 11月は、お天気に恵まれ日中は小春日和の日も多くありました。ただ、朝晩は冷えるようになり、冬至に向かって日暮れもあつという間に訪れるようになりました。晩秋から初冬に変わって行き、空気も乾燥します。うがい、手洗い、マスク、水分補給もして、コロナ、インフルエンザにも備え、免疫力も上げて冬を乗り切って行きましょう！

さて、今年も早いもので、最後のゆとりの会となりました。何かと気忙しい毎日と思いますが、コロナ禍では人と接する機会も大事です。皆様のご参加お待ちしております。

12月のゆとりの会のお知らせ

日時	12月8日（水） 午後2:00～4:00
場所	アスタ市民ホール第1（リヴィン6階、エレベーターで上がって下さい）
内容	懇談、情報交換

<11月の会より>

この日も、アスタ市民ホール第1の部屋に、イスを車座に並べ座っていただきました。山田病院の田村看護師も会に参加してくださいました。

◆会長より

*来年の新年会について話がありました。「現在、コロナの感染者数も減少傾向ではありますが、海外では感染再拡大の事例もありますので、来年の新年会はやめようと思います」とのことでした。

◆田村より

①認知症サポーター養成講座標準教材より、「認知症介護をしている家族の気持ちを理解する」という項目に出ている『家族がたどる4つの心理的ステップ』のコピーを配布しました。（11月の会報の編集後記にも載せたところ、ある会員から参考になると言われたので資料としました）詳しい4つのステップ、すなわち第1が「とまどい・否定」第2が「混乱・怒り・拒絶」第3が「割り切り」第4が「受容」という4つのステップが載っています。このステップは、介護者のたどる心理的ステップだけでなく、認知症本人の心理的ステップや、重い病気や障害を負った人にも通じるものではないかと私は思っています。

②りんく通信第11号を配布。内容は、ささえあいネットワークのこと。救急医療情報キットのこと。保谷町コミュニティーレストラン「木・々（もくもく）」の紹介などの記事。「木・々」さんは、レストランだけでなく、ケアラズカフェや、小学生の宿題ルームなど多様な活動をされています。宿題ルームでは、ゆとりの会の会員の方も活躍されています。

③「ささえあい訪問協力員、養成研修開催のお知らせ」のチラシ配布。

④「西東京もの忘れ相談会」のお知らせ。11月17日（水）開催のオンラインで行われる相談会のお知らせを、新しい会員さんを中心にチラシ配布。山田病院の医療関係専門職の方がオンラインで相談を受けてくださいます。

⑤新しいデイサービスの紹介。西原5丁目の「エルキューブデイサービス西東京西原」という今年8月に開設したばかりのデイサービスです。

⑥「救急医療情報キット」を必要な方に配布。介護中の方など、なかなか市役所まで取りに行かれないこともあります。

◆介護中の方の声より

* 山田病院に奥様が入院して丸3年になるというご主人、「うれしいニュースです」とおっしゃり、11月から面会が許されたということでした。コロナで1年半位はリモート面会でした。先週、直接面会をされると、奥様もやはり反応が違うとのこと。今はまだ週1回、15分程度とのことでしたが、「また来るよ」と声をかけると、奥様は「ありがとう」と答えられたそうです。ただ、面会時は防護服を着て、フェースシールドをつけて会うそうで、取れたら更に反応は違ってくるでしょう。ご主人は、介護者の心理的ステップは、私は4かな？と話され、奥様とは良く歌を歌われていたので、歌で認知症の進行を止めたかなと思っているそうです。ご主人は、第1、第3水曜日「木・々」のケアラズカフェにも参加されています。

* ご主人を在宅介護中の奥様は、先月20日頃の明け方、ご主人が「気持ち悪い」と言ったので、「我慢できるか？病院に行った方がいいか？」問いかけ、タクシーで病院に行き、そのまま入院されたそうです。腸閉塞は何10回も経験しているそうですが、今回は大腸がんで、検査をするのも高齢で大変なので、結果的には手術はせず、8日間の入院で、元気にお家に戻ってきたそうですが、奥様は、不安がよぎったとのことでした。家に帰ったら、「あれが食べたい、これが食べたい」とうるさいとのこと。私は介護者のステップは、2と3の間くらいかな？とおっしゃっていました。

* やはり、ご主人を在宅介護中の奥様は、ご主人が転んで左の鎖骨と左手の薬指を骨折してしまったとのこと。携帯の位置情報を見ながら、やっと会えた時は血だらけだったそうで、ご主人は、どこで転んだのかわからないようでした。痛みにも鈍くなっているとのこと。土曜日だったので、近くの整形へ行き、1か月位かかると言われたそ

うです。今、2週間位経って、指に包帯を巻いて寝るが、朝になると取れている。夜も起きてしまうので、主治医に薬を出してもらった。「毎日何かある」と奥様はおっしゃっていました。

* 今日で2回目の参加という、奥様を在宅介護中のご主人は、皆さんの話を聞いて私の介護はまだ楽だなと思ったそうです。奥様から夜になると浮気を疑われ、怒っていたが、会長から「抱いてあげたら」と言われてもなかなか抱けなかったとのこと。ある日、台所でお昼の支度を奥様がしている時、奥様が怒った（何か自分のミスに）後、イスの所で泣いていたので、そこで抱きしめたそうです。ご主人も一緒に泣いたら「男のくせに泣くな！」と言われたとのこと。奥様は、夜、床に就いて20～30分してから、独り言が始まるそうです。（寂しいのかと）添い寝をして寝ていたら、私の体勢がおかしくなったというご主人は、奥様には、「認知症サポーターの会」に行っていると話しているそうです。

* 二世帯同居で、ご主人のお父様と暮らしているお嫁さん。お義父様は99才で元気だが、杖をついているので、コロナ前まで行っていたテニスに今は行っていない。ところが今日は、テニスに行こうと白いズボンをはいていたので、自転車の鍵を抜いて家を出てきてしまった。家に帰ったら、どうなっているか心配だとのこと。お義父様は、外に出かけるのは好きなので、先日「おとなりさん」というデイサービスから、単発の催しで紅葉狩りに参加することが出来たそうです。毎週行けるといいのですが、人気があるデイなので、なかなか空きが出ません。「おとなりさん」は、デイの延長も出来、お泊りも出来るとのことでした。悩んでいたお漏らしの件は、お出かけの時、やっとりハビリパンツをはいてくれたそうです。

◆山田病院の田村看護師より感想を伺いました。

皆さん、いろいろ考えて頑張っていらっしゃるなと思ったとのこと。ご主人が骨折してしまった方のお話を聞いて、私も鎖骨を骨折したことがあり、起き上がりの時が痛かったことを思い出したそうです。奥様に添い寝される時は、手を握ってあげるだけでもいいのでは？とのお話でした。

◆看取り後の方の声より

* 昨年8月、ご主人を亡くされた奥様は、私は2年半位しか介護していない。介護者のステップの第1のとまどいはあったが、否定しようとしたことは無かった。第2の混乱はあったが、拒絶は出来なかった。第3の割り切りは出来ていたと思うと話され、資料があると、頭の中が整理出来るとのことでした。「私は、デイサービスを始めは失敗した」とおっしゃり、いつも一緒に行動していたので、ご主人にデイサービスも、奥様が一緒に行くものだと思わせてしまっていたとのこと。途中からデイサービスを変えたら、そのスタッフは中年の人が多かったので、良かったとのこと。皆様