

認知症の方の男性介護者家族の会

第1号

# ケアメン隆景 便り



ケアメン隆景便りを発行することになりました。

記念すべき第1号は、ケアメン隆景について紹介します。

ケアメン隆景って何ですか？



認知症の方を介護する男性の方の家族会です



活動について教えてください



毎月第4木曜日 11時～12時に  
サン・シープラザ4F 第2教養娯楽室で  
話合いや学習会をしています



参加したいときはどうしたらいいですか？



三原病院にある広島県東部認知症疾患医療センター  
(0848-61-5515)に電話をして下さい。  
080-2881-4936に電話をすると担当者(中島)  
が出るので、直接話が聞けていいかもしれません。



作ったきっかけを教えてください



認知症の方と関わる仕事をして20年が過ぎ、沢山の認知症の方と出会いました。当初は入院部門を担当していたので、ご家族と関わるのはごく僅かでした。近年は、外来部門や訪問する仕事に携わり、ご家族と話す機会が増えました。認知症の方が一人一人違うように、ご家族もそれぞれ違います。知り合った男性介護者の方に、「現役時代、自分は仕事一筋で家事は全て妻に任せていた。その妻が認知症を患い、家事が出来なくなった。男は、介護の方法だけでなく、家事も学ばなければならない」と教わりました。

家事を学びながら介護を始めた男性介護者は、生活スタイルが一変し、介護に専念します。今までの仲間や集まりから離れていく方もおられました。介護しながらでも自分の思いを大切にほしい、そんな思いから、認知症の方を介護する男性が集まる『ケアメン隆景』を立ち上げました。同じ境遇の方が語り合うことで、『自分だけが悩んでいるのではない』ことを体験すると、気持ちが軽くなります。また、『介護や声掛けのコツ』『利用できるサービス』を知ることで、生活に余裕を持つことが出来ます。

ケアメン隆景は、令和2年2月より活動しています。広島県東部認知症疾患医療センターが数名の方に声をかけ、活動を開始しました。皆で会の名前や方針を決め、現在に至っています。今までは、認知症に関する映画上映会や学習会、介護川柳を考えました。日頃の介護についての疑問や思いなどを語り、相談し合える場です。

今回、皆の思い等を作成し、ケアメン隆景便りを発行することになりました。皆様に私たちの思いが届くと幸いです。

\*\*\* ケアメン隆景のメンバー紹介 \*\*\*

◆メンバーさんの年代

60歳代	1人
70歳代	0人
80歳代	6人
90歳代	2人



◆病気に気づいたきっかけ

- ・本人が他の人の話を聞いて、受診を希望した。
- ・調理の際、味付けに自信をなくし、何度も確認するようになった。
- ・料理の味付けの変化
- ・夜中、階下に降りて時間を過ごすことがあるようになった。
- ・電話の応対が難しくなった。
- ・同じことを何度も言う。
- ・家事がおろそかになった



◆気づいてからサービスを受けるようになった経緯

- ・地域包括支援センターに相談後、認知症カフェに参加するようになった。カフェで介護保険サービスを紹介され、デイサービスを利用するようになった。
- ・市役所に相談し、デイサービスを利用するようになった。
- ・病院の物忘れ外来を受診し、当初軽度認知障害と診断された。その後、担当ケアマネジャーに認知症デイケアを紹介され、利用に至った。
- ・物忘れがひどくなり、地域包括支援センターに相談した。その後、病院を受診し、介護サービス(デイサービス)を利用するようになった。

◆サービスを利用して良かったと思うこと

- ・(家族の)自由な時間ができて、日頃できなかった用事や趣味活動ができ、気持ちの余裕ができた。介護者の集いの場では、いろいろな情報が得られる。大変な介護をしている人の話が、参考になるし、元気をもらう。カフェでは、本人と一緒に掛けられて、多くの人と触れ合える。催しも楽しい。
- ・介護について、幅広く知ることができた。介護者の健康が大切だと実感し、健康維持を実践している。
- ・デイサービスに行っている間は気兼ねなく外出できる。徘徊などの心配もなく助かる。本人も、家にいるよりデイサービスに行っている方が楽しめていると思う。
- ・職員の温かい心遣いに感謝している。介護者の集いでは、参加者の方と会えるのを楽しみにしている。



ケアメン隆景川柳

- ・ケアメンで みんなと話し 気が楽に
- ・老春を 励みに介護 精を出し



メンバーの声

介護は良いこと悪いことばかりじゃない!

楽あり苦ありの介護経験を通じた思いを、隆景メンバーが綴りました。

認知症と診断されて、10年になる。ここ3、4年急に症状が進み、2、3歳の幼児期に戻った。朝の着替えから夜寝るまで見守りが必要で目が離せない。思えば妻は3人の娘を育て、起きて寝るまで同じことをしたのであろう。私が知らない大変な時間を黙々と…。今、妻を介護して子育てのしんどさを実感している。子供は日々成長するが、妻はマイナス成長、辛い。日毎にゼロ歳に近づいていく。頑張っても無理せず見守っていこう。

多くの人達、関係各所にお世話になっている。有難いことである。散歩の時、声をかけてくれる人がいる。この間は一人歩きを連絡して戴いて助かった。

縁あって家庭を築き56年になる。私が元気な間は手元で見ていきたい。

妻を亡くした人達が言う『どんなになっても、側にいる空気のような存在…失って初めて分かるその大切さを…しっかり見守れ!』と。

(Aさん, 80歳代)

姉と私が実家を出てから、両親は約40年間、2人で暮らしてきたが、5~6年前から母の物忘れがひどくなっていた。

姉がそれを受けて、包括支援センターに相談に行き、病院に連れて行った結果、アルツハイマー型認知症との診断結果だった。

そして、父が度々外出して母が家に一人取り残されることを考慮して、週3日、デイサービスに通うようになった。

以上のことは、すべて姉任せで、私は何もやっていなかったが、2年半前に東京の会社を定年退職するのに際し、父の懇願を受け、実家に戻ることにした。

戻った当初は、母が何度も同じことを言うことや、近所のコンビニで不要な買い物をしてくることもや徘徊することに怒鳴ることも多々あった。徘徊で警察のお世話になることもあった。でも、認知症の方の男性介護者家族の会を紹介され、そこで悩みを共有、相談しながら受け入れられるようになってきた。

デイサービスは母がとても楽しんでいるようで、ありがたく利用させていただいている。デイサービスの日は、介護する父と私にとって気が休まる日でもある。今、一番大きな問題は徘徊だが、デイサービスの日を増やしたり、GPSをレンタルするなど、トライしている。

(Bさん, 60歳代)