

ケアメン隆景便り



ケアメン隆景は、認知症の方を介護する男性の方が集まり活動しています。認知症の方の介護は、身体的・精神的に負担が大きく、対応には何かと工夫が必要です。男同士が語り合い、介護のコツを学び、日頃の介護に役立てています。今年度は、認知症に関して学習するだけでなく、気分転換をはかる活動を計画しました。

年間行事

日時	活動内容
4月	今年度の予定・報告
5月	外出（アトリエ ことば絵館）
6月	介護の成功・失敗体験談
7月	福山市男性介護者家族の会交流会
8月	DVD鑑賞
9月	県立広島大学 学生研究発表
10月	ACPIについて
11月	外出（三景園 もみじまつり）
12月	忘年会
1月	お薬の話
2月	フリートーク
3月	来年度の予定決め

【日時】毎月第4木曜日 11:00~12:00

【場所】サンシー・プラザ4F 第2教養娯楽室

活動内容によっては日時を変更することがあります。
参加希望の方は、お問い合わせ下さい。



活動報告（感想）



ケアメン隆景メンバー “初！おでかけ”

アトリエ ことば絵館へ(*´▽`*) (5月)

5/18 神本俊教さんが創作活動しているアトリエへ伺いました。神本さんは、認知症の母親を介護された経験を“ことば絵”や料理写真を交えて話してくださいました。工夫された料理は、『母親を笑顔にしたい』という思いが伝わってきました。

ケアメン隆景メンバーは、妻だけではなく、両親を介護しているメンバーもいます。介護者としての立場や思いは違っても、共感出来る所はたくさんあり、刺激を受けた良い機会となりました。介護に関わる方には、ぜひ一度は訪ねてほしい素敵な場所です。



その後に、隣の店でお好み焼きを食べながら話をしました。

普段は、介護を一生懸命しているケアメンたちが何も気にせず過ごすことができた良い時間でした。



ケアメン隆景川柳

- ・古希過ぎて 喜寿となっても 反抗期
- ・悩み事 打ち明けてみて スツとする



福山市の男性介護者家族の会の方の話を聞いて

7/27、福山から服部氏をお招きし、ご講演頂いた。服部氏は、奥様が56歳の時に若年性アルツハイマー型認知症と診断され、以来13年間にわたり介護し、看取られたとのことであった。



感想

- 奥様が上記の認知症と診断されたときに、「もう逃げられない、自分が元気なうちに面倒を見る」と覚悟を決めた。看取ったあとは、最後までやり切ったという達成感を感じられたとのこと、大変感銘を受けた。
- 認知症の人の気持ちを知ること、認知症の人のやることを全部受け入れることが大切。
- 困ったことは周りに相談する。ケアマネだけでなく、地域にも秘密にしないでオープンにして、みんなを味方につける。
- 延命措置についても予め決めておくことも大切。
- 誤嚥した際の応急措置も教えて頂いた。

服部氏の熱弁にメンバーから拍手喝采だった。こうした外部の方との交流は刺激になり、今後も継続していきたい。



問い合わせ先

- 広島県東部認知症疾患医療センター（三原病院）
0848-61-5515（担当：中島、松尾）
- 男性介護者家族の会代表（井藤）
080-3093-7977



介護は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。



現役時代、私の家内は、家事や子育てを立派にこなす良妻賢母だった。当時、私は家事らしい家事をした記憶がありません。家内が70歳の頃、糖尿病と診断され、薬では血糖コントロールが難しく、インスリン治療を開始した。

家内の認知症は10年位前から徐々に進行した。今では『薬を飲まなければ…』とか『食事療法をしなければ…』という意識は全くない。薬やインスリンの管理は私がしなければならない。命にかかわる事なのでしっかり管理をしなければならないと思っている。

家内は認知症が進行し、料理をしなくなった。しかし、今でも料理をしていると思っており、買い物に出かける。少し前までは一人で行って帰って来ていたが、出先で転んだので、出来るだけ一緒に行くようにしている。私のタイミングで誘ったときは行かないのに、自分のタイミングで突然出かけてしまう。私は慌てて家内を追いかける。家内が行くところは、スーパーと決まっている。徒歩15分か徒歩30分のスーパーのどちらかである。私は、『近い方のスーパーであってほしい』と願いながら追いかける。そんな私に、近所の方が家内の行った方角を教えてくれる。

『家内に不快な思いをさせているかもしれない』と、振り返る。ありがたいことに、家内は怒ることがない。ご飯を食べて食器を片づけると、食べたことを忘れた家内は「ご飯はまだ？」と聞いてくる。「さっき食べたよ」と、伝えると「そうじゃったかね」と、照れたように答える。私の心に余裕があるときはそんな家内を『可愛い』と思う。心に余裕がない時は『認知症が進行した』と不安になったり、呆れたりする。

家内が認知症になり、私は料理をするようになった。家内が料理をしてくれていたことに感謝している。子供たちは、私たち夫婦の事を気にかけてくれている。家内を通じて、他人と繋がることが出来た。家内や自分を心配してくれるケアマネジャーや訪問看護、デイケアのメンバーや職員、そして近所の人、同じ認知症の方を介護するケアメン隆景のメンバーとも出会えることが出来た。家内が認知症になったから出会えた仲間である。介護は、しなくて済むなら生活は楽だろう。しかし、介護することで、気づけたことは私の宝物だと思えるから不思議である。

今の生活を続けるには、私自身が元気である必要がある。家内と共に今の生活を一日でも長く続けていきたいと考えている。

(Aさん、90代)

