認知症の方の男性介護者家族の会

第３号

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。認知症に関しての学習やメンバーとの交流を深める活動を行いました。

代表挨拶

皆さん、こんにちは、ケアメン隆景代表の井藤です。
ケアメン隆景は、認知症の方を介護する男性介護者の会です。

一般に、女性介護者は家事ができ、手の抜き方も心得ているに対して
男性介護者は家事と介護で手一杯になり、手の抜き方も知らず、
苦労されている方が多いと言われています。
私たちケアメン隆景は、そんな男性介護者に集まって
頂き、悩みの相談や励ましあい、そしてたまには
外出したりカラオケしたりで、介護のやり方を学び、
そしてリフレッシュして頂いています。
発足から 4 年になりましたが、会員は未だ 11 名です。
このような苦労をされている方がおられましたら、
是非遊びに来てください。

【日時】毎月第３木曜日　11：00～12：00　（2024 年４月より）
【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。
【問い合わせ先】
●広島県東部認知症疾患医療センター（中島）080-2881-4936
●男性介護者家族の会代表（井藤）080-3093-7977

年間行事

日時	活動内容
4月	年間行事予定
5月	事例を通しての学習会
6月	外出（三景園）
7月	回想法（学生交流会）
8月	ACP（関連動画）
9月	社協活動の学習会
10月	外出（アトリエ　ことば絵館）
11月	DVD鑑賞（認知症関連）
12月	忘年会
1月	お薬の話
2月	学習会（内容未定）
3月	来年度の予定

ACP（人生会議）

１０月１６日に（木）幸崎町にある阪田医院の阪田先生から ACP（エーシーピー：人生会議）についてお話を聞きました。

①今後の人生を「どう生きたいか、何を大切にしたいか」を大切にするもので、
②病気や事故などで、自分で判断できない状況になった時、だれに自分の思いを代わりに伝えてもらいたいかを決めます
③病気になった時に、受けたい医療や受けたくない医療、（鼻からのチューブ、お腹に穴をあけて栄養を送るなど）を話し合うことが大切で、
④話し合ったことを文書に残しておくと、いざというときに本人の気持ちを大切にすることができます。

思いや希望は、その時々の健康状態や生活環境、社会状況、時間とともに変化するので何度も繰り返すことが大切であるということ。そして話し合いを繰り返すことで、お互いのより深い理解につながることを学びました。
今までの経験を積んでいる阪田先生のお話は、看取りの場面なども具体的でした。

『人生最期の話なんて縁起でもない！』と、なかなか家族で話しにくい内容と感じる反面、誰にでも起こり得るので、お盆やお正月など家族で集まった時に、話をしてみると良いと思いました。

外出

11/16 御調八幡宮へお出かけしました。
あいにくの天候でしたが、ケアメン隆景メンバーが来ている間は、晴れ間も見えて各々メンバー自然に触れながら自由に過ごしました。

昼は、三原で有名な“こだま”のタコ飯弁当とら揚げ弁当の選択権をかけてジャンケンをしました。で食べるお弁当は格別でした♪

近況を話したり、何気ない話をしたりと盛り上がり楽しいひとときでした。

忘年会

昨年１２月にカラオケボックスで初めての忘年会を開催しました。
皆さん、日ごろの練習の成果をいかんなく発揮され、笑顔笑顔の楽しいひと時を過ごしました。
また、Ａさんによるマジックショ-もあり、皆さん拍手喝采でした。
会員さんのリフレッシュや親睦を深めることができたのではないかと思います。

**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。**

介護体験

私の妻は、出かける事が大好きで、見たいテレビがあっても手際よく録画予約をして私と一緒に出かけていました。その妻が、リモコンの操作を尋ねて来たり、食事の献立を考えたりするのが難しくなってきました。この頃、病院を受診し混合型認知症と診断されました。料理が上手だった妻に変わって、私がネットで調べながら料理をし、家事のほとんどをするようになりました。

私の持病の慢性心不全が悪化し、妻と一緒に入院しました。入院中、妻の認知症は進行しました。退院後も妻は混乱していましたので、認知症専門の病棟のある病院にて入院治療をしました。この病院を退院するときにデイケアを利用することを勧められ、デイケアを利用しながら生活しました。妻がデイケアに行っている間に、一通りの家事を済ませ、妻を出迎えました。
これからもサービスを利用しながら生活を続けていけると思っていましたが、妻がデイケアに行きたがらなくなりました。

妻の気分転換のために一緒にドライブに行きます。とても嬉しそうにしますが、家に帰ったら、ドライブをしたことを忘れてしまうので、すぐに出たがります。「帰ったばかりだから、少し休憩しよう」と、悟らしますが、すぐに忘れてしまいます。気が付けば、一人で出かけ、近くのコンビニや、駐在所から電話がかかってきます。電話がかかってきたら、迎えに行かなければなりません。色々と手を尽くしましたが、結局、午前２回、午後２回ドライブに行かなければならなくなりました。

妻の認知症は悪化し、会話は一方通行になりました。妻の少女時代や結婚前の話を「そうかそうか」と、聞きます。妻はトイレを失敗しないし、お風呂ではシャンプーや石鹸を教えてあげれば、自分で出来るので、一緒に入って見守ります。

私も 86 歳で年をとりました。持病もあり非常に疲れやすくなりました。
デイケアに行ってくれない妻は、四六時中私に付きまとい、私の身が持たなくなりました。デイケアに行ってくれさえすれば、物忘れをする妻の介護をする自信があります。それらの事を説明しますが、認知症を患った妻は理解できないようです。今は、認知症専門の病院に入院しています。妻の事を考えると不憫でなりません。

ケアメン隆景のメンバーは、私と同じ思いをしているので、このような私の事情を理解してくれます。ケアメン隆景に参加していて本当に良かったと思っています。