## 認知症の方を介護する方の集い



## 介護者カフェ便り





介護者カフェをオープンして2年が過ぎました。

三原市では、10 カ所以上の認知症カフェがあります。認知症カフェは、 認知症を患っていてもいなくても、認知症の方を介護していてもいなくて も、認知症について関心のある方ならどなたでも参加できます。

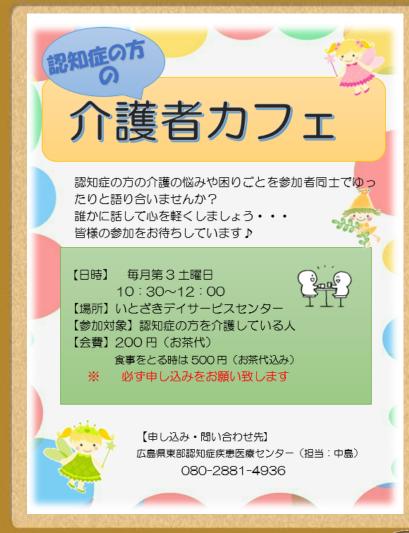
介護者カフェは、認知症の方を介護している人、もしくは介護した経験のある人ならどなたでも参加することが出来る、いわゆる「介護者の集い」です。参加者は、お茶を飲みながら、日頃の思いや悩みを語ります。認知症初期の方を介護している人もいれば、認知症がかなり進んだ方を介護している人等様々な人が参加しています。

認知症介護を経験している同じ立場だからこそ出来る共感と助言があります。経験しているからこそ説得力があります。

認知症の介護は、いつが一番大変というわけでなく、その時その瞬間が大変です。そのような中で「介護は大変だけど、大変なことばかりでない(良かったこともある)」と、言われる方もおられます。

この「介護者カフェ」で、何より大切なことは、『介護しているのは自分一人ではない』と、思えることです。

今回、介護者カフェに参加した感想を載せた便りを作りました。 認知症の介護で疲れている方、不安を持っている方、介護者カフェに来て おしゃべりをしてみませんか?









## 参加者の声

今日は、**懺悔**をしようと思って『介護者カフェ』に来ました。子供や兄弟にも話せないことでも、ここでは何でも話せます。

月に一度、皆さんにお会いし、色々な事を話し、ストレスの発散になります。参加することを楽しみにしています。昼食の カレー が美味しいです!

『ケアメン隆景(男性介護者家族の会)』にも参加していますが、『介護者カフェ』は女性の方から色々教えてもらえるので、為になることが多くあり、 糧 にしております。

皆さんの話を聞いたり、聞いて もらったりするのは、私にとっ て **癒し** になっています。年 齢、性別も違う人達が集まって いますが、毎回楽しくおしゃべ りしています。



2回目の参加ですが、皆さんの話を参考に介護に努めています。お昼の食事も楽しみです。おしゃべりしながらとてもおいしくいただいています。

まだ、認知症の**初期** の 介護をしています。皆さ まに教えてもらいながら 介護していこうと思って います。

お手伝いとして参加し始めました。皆さんと話をして、悩み相談を聞き、共感することも多く毎回楽しみにしています。人生の**先輩**方の話を聞いて勉強させてもらっています

周りの人に「今まで良くしてもらったんだから、しっかり介護しないと!」と、言われていました。介護者カフェの人は「私たちが健康でないと介護は続かない。介護サービスを使って自分の時間をつくるべき」と、私の思いを察してくれます。これからも皆様と付き合いながら介護していきます。



介護していると大変と思う反面、 被介護者の **笑顔**で疲れが吹っ飛 ぶことがあります。それでもスト レスが重なり、孤立・孤絶を感じ ます。その時、この『介護者カフェ』で全て解消し、心が軽くなり 帰宅できます。ありがとうござい ます。 介護の経験などを話し合うことは非常に良い。介護者が共に語り合い、交流を深める場にもなっている。介護 鬱 の 予防にも大いに役立っている と思います。

皆さまの介護生活のお話を お聞きいたし、人生生活の 力になります。このカフェ は昼食を用意していただき まして<mark>感謝</mark>でいっぱいで す。 認知症の介護に困ったら 『介護者カフェ』に行くとい いらしい。一緒に行こう!

