

清田区男性介護者の集い ケア友通信

第1号
令和2年
9月7日発行

発行元
清田区役所
保健福祉課
保健支援係
011-889-2042
清田区平岡1条1丁目
2-1

ケア友の会 参加者様の声

朝夕の肌寒さに、北海道の夏の短さを感じる時期になりました。男性介護者の皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

昨今の新型コロナウイルスの流行は、男性介護者の皆さまの生活に大きな影響を及ぼしています。施設に入室している家族との面会が叶わなくなった方、介護サビスの自主的休業によって予期せぬ負担が一気に増して戸惑っている方：先の見えない不安を感じている方のお声を多く耳にします。

清田区では、日頃の介護を語り合う場として男性介護者の会(ケア友の会)を開催してまいりました。これまで流行の状況を鑑みて開催を見合わせておりましたが、ようやく今年度第一回目の開催をお知らせさせて頂くことになりました。

今回は開催に先立ち、過去ケア友の会に参加され、現在も認知症の奥様の介護を続けられているTさんより、コロナ禍の介護を乗り越えるためのメッセージを頂きました。

認知症に関するものはすべて見て、実践 試行錯誤の毎日を越えて

要介護5の奥様の介護を続けて6年目のTさん。奥様はこれまでにレビー小体型認知症、アルツハイマー型認知症、パーキンソン病の診断を受けています。

Tさん 認知症って診断がつくまでにも、いろいろありました。犯罪者扱いされたり、「俺は普通の人間だぞ」って、最初の頃は怒ったりもしていました。

— そんなTさんが出会ったのが、テレビで紹介されていたユマニチュード(※)だったんですね。

※ユマニチュード

「見る二話す」「触れる二立つ」という技術を通じて、相手に大切に思っているメッセージを伝え、ケアをする人とケアを受ける人とが良好な関係を築くための手法。同じ目線の高さで見ること、前向きな言葉をかけること、ゆっくり手を動かすことなど。(日本ユマニチュード学会HPより抜粋)

Tさん ユマニチュードを知る前の自分と、知った後の自分は全然違います。まず、絶対怒ってはだめ。最近も、危ないことしたときに、危ない！って大きい声出たら、妻は怒るんですよ。僕を叩くんです。そういうときは、大きい声出してごめんねってすぐ謝る。すぐ謝ると、なんとなく機嫌が直ったような気がするんです。とにかく、「ありがとう」「ごめん」「今まで一生懸命がんばってくれてありがとう、感謝しているよ」って言うようにしています。高橋英樹さんが1日3回愛しているよって言っているようにね。

— 現在も、認知症に関するテレビは欠かさず視聴し、多くの書籍からも情報収集を欠かさないTさん。ケア友の会では、「ご自身が得た知識を参加者の皆さまと共有して頂いています。」

Tさん よく他の人からは(Tさんのように)はなれないって言われますけど、僕も、(ユマニチュードに出会うまで)こうなれるとは思っていませんでした。他の人に聞いたことを試してみても、自分に合った方法を見つけることが大切だと思います。

自分なりのストレス解消法を

Tさん あとは、気持ち的に自分が倒れない、ストレスを解消していくという気持ちでやってきました。天気の良い日は、友達と一緒に山登り。平岡公園のカワセミの写真を撮ったり。趣味がいっぱいあるので、ストレス解消方法になっています。自分に合ったストレス解消方法を見つけるのが大切だと思います。



忘れてしまったことも、相手に失礼の無いように、様々な返答をして取り繕います。豊富な経験から繰り出される、バラエティ豊かな返答をぜひ楽しんでみてください。

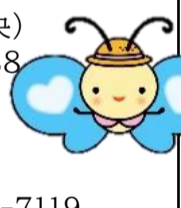
4コマ漫画をご提供いただきました
介護・福祉の輪 応援団 なんもだよ

■団体の目的
主に在宅介護をしている人に、介護のプロからのメッセージやアドバイスを届けることにより、少しでもホッとできたり、クスッと笑ったりして介護の疲れを癒せるきっかけを作る。

■マンガについて
2019年3月にチカホと東京で開催された「介護・福祉を考えるデザインスクール」というイベントで出展された作品。
展示終了後も、発案メンバー(福祉・介護関係者、他職種)が集まり、地域の中で繋がりをもち、在宅介護を応援していきたいという思いを持って、「在宅介護応援団 なんもだよ」が結成されました。

■団体の所在地
〒004-0843
札幌市清田区清田3条1丁目1番18号
小規模多機能ホームふきのとう内
Tel (011)883-0937
Fax (011)826-6282
Eメール
fukinotou-s@sunny.ocn.ne.jp

- ### 認知症や介護に関するご相談先
- 清田区役所 保健福祉課
011-889-2400
 - 清田区第1地域包括支援センター
(北野・平岡) 011-888-1717
 - 清田区第2地域包括支援センター
(清田・里塚・美しが丘・清田中央)
011-887-5588
 - 清田区介護予防センター
北野・平岡 011-885-1230
清田中央 011-882-5322
清田・里塚・美しが丘 011-885-7119
 - 札幌市認知症コールセンター
011-206-7837(平日10~15時)



昨年度のケア友の会の様子
介護への思いを吐露する場を探している方には、ぜひご参加いただきたいです。

ケア友の会にこれから参加される方にメッセージ

Tさん 男性の人は日頃話す人がいなくて、話したくて来ている人が多いと思います。ぜひ参加して、自分が困っていることを話して、人の話を聞いて参考にして、自分に合った方法を見つけられたらいいなと思います。

令和2年度 第1回ケア友の会(男性介護者の集い)のお知らせ

日時 令和2年10月16日(金) 13時30分~15時

場所 清田区役所 3階 大会議室

講話 「認知症の方の対応、感情コントロールについて」

講師 神愛園清田 深田施設長

交流会 「語り合い わたしの介護 あなたの介護」

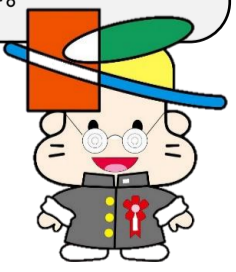
対象 認知症の家族を介護している男性介護者
(認知症のご本人も参加可能)

お申込み 9月11日(金)~30日(水) 電話もしくはFAX
(交流会で聞いてみたいことなどがあれば、申込時にお伝えください)

電話 011-889-2042 FAX 011-889-2703

担当 保健福祉課保健支援係

感染予防対策のうえ開催します。当日、発熱等の体調不良がある方はご参加をお控えください。



編集後記

人とのつながりを感じにくいコロナ禍において、これまでのケア友の会を通じてつながった輪、これからつながる介護者同士の輪を感じて頂きました。通信第1号の発行に至りましたが、季節の変わり目を迎えますが、各々体を大切に過ごし、ケア友の会でお会いできるのを楽しみにしております。

また、今回の通信発行にあたり、多忙の中、インタビューに快く応じて頂いたT様に、この場を借りて改めて感謝を伝えさせて頂きます。