

男の介護だより 第2号

令和4年3月発行

発行元:手稲区保健福祉課保健支援係

手稲区第1地域包括支援センター

手稲区第2地域包括支援センター

春眠暁を覚えずの季節になりましたが、男性介護者の皆さま、いかがお過ごしでしょうか。手稲区では、皆さまの日頃の介護を語り合う場、また介護方法について学び合う場として、男性介護者の集い(ケア友の会)を例年開催しております。昨年からは、人との交流が減りがちなコロナ禍だからこそ、より多くの方に、介護の語り合い・学び合いの機会を提供できればと考え、「男の介護だより」を発行しております。皆さまのお役に立てば幸いです。

この紙面上で、座談会を行います！

前回の「男の介護だより第1号」にて、介護に対するお気持ちをお伺いするアンケートを取らせていただきました。ご協力くださった皆さま、ありがとうございます。今回は、アンケートで得られた皆さまの声を基に、他の男性介護者の思いに触れ、共感したり、ご自分の介護を振り返ったり、皆さまが少しでも「ほっ」とできるひとときとなれば幸いです。介護や家事に役立つ情報も掲載しておりますので、是非ご一読ください。

※アンケートの記載内容の要約や、表現の調整等、原文を編集している箇所があります。ご了承ください。

認知症だとわかったときの、あなたや認知症の方ご本人の率直な気持ちを教えてください。また、当時から今まででお気持ちの変化があれば、あわせて教えてください。



最初に診察を受け、結果が良くないと知らされたときは、「なぜ妻が」と驚き耳を疑いました。また大きな絶望感を覚え、寂しさや虚しさを感じました。あの日から三年ほどを経て、今は慣れてしまったのか、流れに任せて妻との時間を過ごしています。(妻を介護・80代)

現在、妻はグループホームにて生活しております。診断を受けた当時、認知症の知識はまったたくなく、年齢のせいと軽く考えておりましたが、徐々に進行する症状に戸惑いと不安が増していきました。これから先のことを考え、何をしたらよいのかわからず、絶望的になつたように思います。妻本人は私より辛かったのかもしれない。気持ちは現在も変わりません。(妻を介護・70代)

認知症の方を介護するご家族の気持ちについて、地域包括支援センターがお話します！



認知症や介護に関するご相談先

前田・新発寒・富丘・西宮の沢

地区にお住いの方は、

手稲区

第1地域包括支援センター

電話：011-695-8000

住所：手稲区前田4条10丁目2-8

タケシンスクエアビル3F

手稲中央・鉄北・稲穂・金山・星置

地区にお住まいの方は、

手稲区

第2地域包括支援センター

電話：011-686-7000

住所：手稲区曙5条2丁目8-1

手稲区役所 保健福祉課 保健支援係

電話：011-681-2497

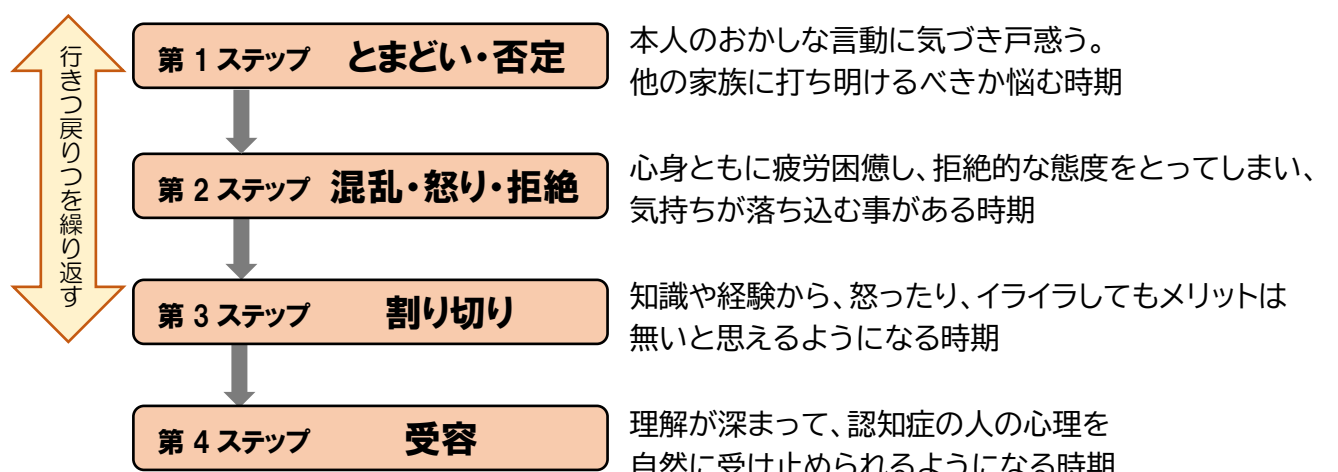
住所：手稲区前田1条11丁目

手稲区役所内

介護にイライラはつきもの。ですが認知症の方にイライラをぶつけてしまうと、ご本人への悪影響はもろろん、介護者自身も自己嫌悪に陥ってしまいますよね。イライラして怒ってしまえば、心の中で6秒数えてみて！怒りの感情のピークは、6秒だと言われています。6秒間をやりすごせば、怒りの衝動性は収まり、冷静に対処できるはずですよ。



下の図は、認知症介護をしている家族の気持ちの変化を表したものです。身近な家族が認知症になった時、誰しもショックを受け、戸惑い、嘆き、混乱します。家族だからこそ、感情的になってしまい、思うように対応できないと言う声もよく聞かれます。第4ステップの「受容」にたどりつくまでは、誰しもが第1ステップから第3ステップの行きつ戻りつを繰り返します。第2ステップが、介護者にとって最もつらく、余裕のなくなる時期だと言われています。つらい時期をできるだけ早く通り抜け、第4ステップにたどり着くには、周囲にサポートしてもらうことが必要です。困った時、辛い時、ストレスが溜まっている時などは、一人で抱え込まず、他の家族や、担当のケアマネジャー・介護保険サービス事業所のスタッフに相談しましょう。ここで言う「相談」とは、相手に意見や答えを求めることだけでなく、「相手に自分の話を聞いてもらう」ことも含まれます。自分の辛さを人に聞いてもらうだけでも、気持ちは随分と楽になりますよ。担当のケアマネジャーや、相談できる相手がない、という方は、地域包括支援センター(左記)にご連絡ください。



裏面もあります

介護して、「辛い」「大変だ」と思うのは、どのようなときですか？

認知症なので改善を求めるのは難しいのかもしれないが、何回注意しても変わらない。
(妻を介護・80代)

(妻を介護・80代)

精神的・体力的に追い込まれます。病気の進行に伴い、経験したことのない様々な状況が発生します。異性が介護することは、女性にとっても大きな負担が考えられます。
(妻を介護・70代)

(妻を介護・70代)

会話が出来ていると思っていたら、全く違う方向に。私が誰か判断できないことも時折あり、寂しく感じることもあります。
(妻を介護・80代)

(妻を介護・80代)

ロイカルリハビリ訪問看護ステーションの細川さん(認知症看護認定看護師)

に、認知症の方との関わりポイントのポイントを聞きました！



認知症介護の原則として、認知症の人が形成している世界を理解し、大切にすることを知られています。たとえ事実とは異なっているとしても、周囲がご本人の世界の良き理解者となり、ご本人の世界に合わせた関わりをすることが望ましい、というものです。この原則を踏まえると、次の2点のポイントが見えてきます。

- ①「忘れてしまうのは、病気のせいである」を念頭に、本人の気持ちに寄り添った対応を心がける。
- ②「正しいこと・失敗しないこと」よりも、「どうしたら本人が安心できるか」を優先して対応する。

「どうしたら本人が安心できるか」を優先して対応する。

認知症の方の気持ちとは？

認知症の方の気持ちについて、感情残像という法則があります。ご本人が見聞きした・やったこと、事実関係は忘れても、そのときの感情は心に長く残る、というものです。そのため、「失敗した事実」は忘れてしまい、「あの人が注意された・否定された」「あの人は怖い」という感情が残り、信頼関係を築くことが難しくなる、ということが起こります。逆に「自分を受け入れてくれた・認めてもらった」「あの人がいれば安心」という感情があると、信頼関係は築きやすくなります。たとえば、認知症が進行し、家族を別人と認識してしまう方の場合、これはご家族にとっても、非常にショックなことだと思えます。「自分は夫(息子)だ」と説明しても、ご本人にとっては受け入れられず、かえって不安になることも多いです。切ないことですが、「この人は夫(息子)だ」とわかってもらうことは難しくても、「この人がいれば安心だ」と思ってもらうことはできます。時には、ご本人が認識しているその別人になりきって、「ご主人(息子さん)今日も元気そうだよ、今は買い物に行ってきたんだよ」などの声かけで、ご本人が安心できることもあります。

関わり効果

ご本人と長く暮らしてきた介護者にとって、ご本人の間違いや誤解を正したい気持ちになるのは当然です。「本人の世界」に付き合うために、嘘をつくことに後ろめたさもあると思います。ですが、その場その場で、円満な解決ができる・安心してもらうことの積み重ねで、介護者をご本人にとっての「良き理解者」として、よりよい信頼関係を築くことができます。それが結果として、ご本人が穏やかに過ごす・認知症の進行を遅らせることにつながります。

ワンランク上を目指す方は…

介護者が笑顔でいること、柔らかい口調で接することで、ご本人は更に安心できます。認知症の方は、周囲の人の表情や語感には特に敏感だと言われています。認知症が進行し、言葉でのコミュニケーションが難しくなっても、笑顔で接することを心がけましょう。



「良い加減」な家事のススム ~お料理編~



毎日の献立づくりに苦慮する。本人の食欲が減り、食べるものの量・種類が限定され、介護者もこの食事に合わせるようになる。(妻を介護・80代)

手稲保健センターの管理栄養士に、献立づくりのヒントを聞きました！

既製品を上手に活用し、料理の手間を省きましょう！

料理の手間を省きましょう！

お惣菜の場合、から揚げや焼き鳥、肉団子などを選ぶと、たんぱく質を摂取でき、味もついているのでアレンジしやすいです。野菜と炒めたり、卵とじにしたりするとよいでしょう。冷凍野菜・カット野菜も便利です。

チャールハンやパスタなどの冷凍食品を献立に取り入れるのもおすすめです。使い慣れず抵抗があるかもしれませんが、目新しいものを食べると食欲が出るかもしれません。

冷凍グラタンにブロッコリーを加えて野菜をプラス

冷凍チャーハンに目玉焼きをのせても◎

エネルギー補給には間食も大切！

一品で栄養満点！

手間抜きアレンジレシピ

から揚げとブロッコリーの甘酢あんかけ丼

【材料(2人分)】

- から揚げ…6個(一口大にカット)
- ブロッコリー(冷凍)…小房6個(約100g)
- すりおろししょうが(チューブ)…5cm程度
- ポン酢…大さじ1
- 砂糖…大さじ1
- 水…100ml
- ごはん…適量
- 水溶き片栗粉…適量
- きざみのり…適量

【作り方】

- ①フライパンにから揚げ、ブロッコリー、●を入れ、蓋をして加熱する。
- ②ブロッコリーに火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、きざみのりをのせたごはんの上によそう。



お惣菜や冷凍食品でOK！良い加減で、いきましょ！

介護して、「うれしい」「楽しい」と

思うのは、どのようなときですか？



紙パンツや衣類を取り換えていると、「お父さんに、こんなことさせて、ごめんね」と言われたときは、大変うれしい思いをしました。月に一回の割合ですが。
(妻を介護・70代)

24時間気が抜けない生活で、一時的にほっとすることはあっても、うれしいとか、楽しいと思う余裕は、あまりなかったように思います。たまに見せてくれる笑顔が、一時的に気持ちを落ち着かせてくれたように思います。
(妻を介護・70代)

妻が何か食べ物を気に入ってくれたり、笑顔になったとき、自分もうれしくなる。
(妻を介護・80代)

編集後記

第1号のアンケートでは、リフレッシュ方法として「趣味を楽しむこと」と回答された方が多かったです。介護をしていると、「やるべきこと」に追われ、気づいたら一日が終わっていた…ということは少なくありません。「認知症の方のお世話をすること」「家事をこなすこと」だけでなく、「自分の時間を確保すること」も介護を継続する上で重要なスキルです。介護サービスの利用や、「良い加減」な家事で、自分の時間を作っていけると良いですね。