

介護者だより きずな

事務局：泉南市社会福祉協議会 TEL 482-1027 泉南市樽井1丁目8-47

第二十二回総会



桜が散り始めた四月一日、第二十二回総会が「あいびあ泉南」で開かれました。総会には竹中勇人 泉南市長、山下昭往 社会福祉協議会会長はじめ、近隣の介護者（家族）の会の皆さんにも、ご出席いただきました。

二十八年度は、泉州ブロックの当番幹事を岬町とともに担当しました。そして十一月に、活動交流会を「あいびあ泉南」で開催し、岡本先生に「シニアのためのやさしいヨーガ」を教えてくださいました。

また初めて、障がい者の通う、生活介護事業所「きずな」を見学し、老人介護とは違った大変さを知りました。

昨年度を振り返ると、木曾路「おでん」「新年会」等、食事会への参加者は多いのですが、毎月の「つどい」の参加者が、少なくなっています。看取り会員が多くなったことや、高齢になったり、歩くのが難しくなったりして、「あいびあ泉南」へ来られなくなった人が増えたせいです。とはいえ、「ケアマネージャー」は、こちらの希望を聞いてサービスにつなげてくれる。けれども、愚痴までは聞いてくれない」と、話を聞いてくれる人を探している介護者もいます。「つどい」を、そういった人々の場にしたいものです。



第二部の講演会は、松本一生先生

のお話でした。

講演の後、参加者からの質問が相次ぎました。以前の松本先生なら、質問にはすべて答えて下さっていました。今は奥さまの夕食までに帰らなくてはいけないので、気にされながら会場を後にされました。

二九年度の役員

会長	西浦 圭一
副会長	呉田 英恵
副会長	西光 信江
書記	唐仁原 久美子
書記	松坂 嘉治
会計	北川 睦美
会計	宇野 景子
監事	浜本 三津江

茄子ピーマン炒め

茄子 一個
ピーマン 二個
砂糖 大きじ一
醤油 大きじ二
油 大きじ一
だしの素 小さじ半分
いりゴマ 少々
茄子はヘタを取り、斜めに5ミリくらいの幅に切る。
これを5〜8ミリの千切りにして水にさらす。
ピーマンは半分に切りヘタを取り、千切りにする。
フライパンに油をひき、水切りした茄子とピーマンを炒める。しんなりしてきたら、砂糖を加えてから、だしの素を入れる。
醤油を入れ、ゴマを振って出来上がり。



認知症の人のこころ 家族の思い

松本一生

松本診療所（ものわすれクリニック） 院長

私は精神科の医師として 25 年になりますが、介護家族としての経歴はそれより長いです。認知症の妻の母を介護して 27 年、それから癌になった私の母を介護して 4 年。それで、介護のことは解っていたつもりでした。ところが、今また認知症の妻の介護をすることになって・・・

♡ 認知症の人を手の指でイメージしてみましよう。

- 親指は年齢とともに現れる物忘れ（健忘）。
- 人差し指は軽度認知障がいの人（1人で生活ができる。認知症へ進む人が5人に1人）。
- 中指は軽度の認知症（あきらめないで！認知症は病気になってからが勝負）
- 薬指は中等度の認知症（混乱や被害妄想。治療薬が老人には効き過ぎることも）
- 小指は重度の認知症（寝たきりになる人も。34年前、私は寝たきりの人の口腔ケアを始めようと思いました。）



♡ 認知症かな？と気付くのは。

- ◇ 物がなくなることが増えた
- ◇ いつも作ってもらっている料理の味が変わった
- ◇ 待ち合わせや約束を違えることが増えた
- ◇ 何事も「面倒くさく」になってしまう（脳の側頭葉がつまった時）
- ◇ おとといの晩ご飯の献立が思い出せない

私の診療所に来られた 3039 名の内、半数以上の 1750 名の方が初診から病気に気付いておられました。1年以内で気付く方は4割弱の699名、もちろん気付かない方もいらっしゃいます。

♡ さて、認知症の人は心の中でどんなことを思っているでしょう。

- 1：これまでの自分とは違う。
- 2：何かが変わだ
- 3：私はどうなるのだろう
- 4：これまであんなこともできたのに
- 5：誰か私に悪いことをする！
- 6：私はどこも悪くないのに

こんな思いで過ごしています。「まだ、あれもこれもできるから」と肩をたたくのでなく、答えを出さなくていいから、話をよく聞いて「そうですか、気になるんですか」と、受けとめましょう。

♡ 認知症は種類によって特徴があります。

➤ アルツハイマー型認知症（60～70%）

脳全体が縮む。でも、初期では前頭葉はきれいなのに、側頭葉・海馬に変化が起こる場合がある。すると、思考や感情は残るが、相手の言うことをきかなくなる。人柄が変わったように見えるが、脳の変化によるもの。

➤ 血管性認知症（20%）（若年性認知症では4割）

怒りっぽくなる。6桁の暗証番号を覚えているのに、おかしいことをする。

また、アルツハイマー型認知症と合併している人も半数近くいる。こんな人には薬を使いにくい。

➤ レビー小体型認知症（15%）

海馬の変化は少ないが、後頭部に変化がおきる。

パーキンソン症状や、幻視がでる。でも、注意を他に向けると幻視は消える。

自律神経がやられ、天気によって気分が浮き沈みする。立ち上がる時に失神することがある。薬が効きすぎることに注意。

➤ 前頭側頭型認知症（数%）

言葉の意味「時計」が何か、解らない。言葉が出てこない。また、側頭葉がやられると、判断ができなくなる。万引きなど、非社会的な行動をおこすことがある。



♡ 生きがい

認知症の病気の進み方は人によって違います。あるおばあさんは、ほとんど変化がありません。それは「息子が離婚して帰ってきたので、食事を作ってやらねばなりません」と思っているからです。別の男性は、大学病院で診断を受け「治療法はありません。薬も気休めです」と言われ、絶望してどんどん悪化しました。告知は慎重であるべきです。「自分にすることがある」「やらねばならぬ」と「生きがい」を持てる人は、進行が遅いです。

♡ 薬

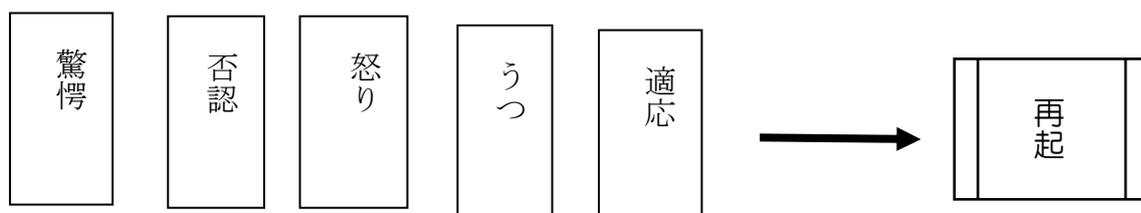
薬は認知症の進行を遅らせる薬と周辺症状を抑える薬と、二つに分けられます。が、私は薬を少量にしています。(精神科の医師は処方箋の調整ができる) 私の所には1000人ほどの通院中の方がいらっしゃいますが、200人ほどの方には薬を処方していません。

♡ 支援の時

認知症の人を介護している家族の中には、介護に疲れ果て「ずっとこんなことが続くのか」と思い悩む人がいます。けれども、病気になって2年～3年目くらいで混乱がひどくなるケースが多く、その後おだやかになられる方がいます。この大変な時こそ、支援が必要です。



♡ 介護家族の心は



に変化していくといわれ、私もそう思ってきました。妻の介護をするまでは・・・

けれども、再起はなかなかできないものです。それに、介護うつになり、追いつめられた介護者は83.1%もいます。

また、次のようなことを口にする介護者には気をつけないといけません。

- 1, 私は介護で辛い思いをした事がない
- 2, 私の人生は〇〇の介護に捧げる
- 3, 私は誰の手も借りずに介護しなければならない

言葉はそうでも、体は悲鳴をあげています。介護は3割くらいでいいのです。7割は、自分の人生のために使ってください。破綻しないために。

♡ 介護のストレス

介護で過度のストレスにさらされていると、体に症状が現れてきます。一番多いのが身体不定愁訴（ふらつき・朝起きられない・・・）この段階でおさまれば、介護は続けられます。ところが、それが進むと慢性疼痛になり、朝に首・肩・腰等に痛みがでます。（歯が痛むこともある）さらには心身症になる人もいます。そしてバーンアウト（燃え尽き症候群）になってしまう人もあります。

♡ 遺族のケア

さて、介護を終えた後、遺族は何を思うのでしょうか。最も多かったのは「何もしてやれなかった」と悔やむ家族です。そんな時、周囲の人から「よくがんばってこられましたね」とねぎらいの言葉をかけてもらった家族は、苦勞が報われた思いがし、こころの傷が癒やされます。

認知症は、私が両親の診療所を引き継いだ 25 年前には「ものを忘れる病気」という程度にしか診られていませんでした。が、最近は研究が進んできました。とはいえ、認知症という病気は、心のケアが初期の段階から特に重要な病気です。

（宇野景子 記）



映画「ベトナムの風に吹かれて」を観て

ベトナムで日本語の教師をしていたみさおは、越後に住む母・シズエ（八一才）とベトナムで暮らすことを決心する。けれど、親類は猛反対。というのも、シズエは認知症になっていたからだ。

ところが、周囲の心配をよそに、シズエはベトナムの暮らしになじみ、今まで味わったことのない幸せな生活を送るようになる。それは、みさおの「苦勞ばかりしてきた母を、幸せにしてやりたい」という熱い思いがあったからだ。それと、老人を敬う、ベトナム人の人情に囲まれたからだろう。

だが、シズエが交通事故で入院。退院して寝たきりになった母を介護することになって、みさおは、介護地獄を経験することになる。シズエは紙オムツを嫌がり、「便所へ行きたい」と夜中に何度も大声を出すので、みさおは眠ることができない。たまりかねて、ベッドにしばらくつけ、事件が起きるのだが・・・

また、こんなシーンも。太平洋戦争中、日本軍兵士と結婚し、その後、夫と引き離されたベトナムの女性が何人かいる。その女性とシズエは会うのだが、言葉の解らない二人が会話し、相通じているようになのだ。

認知症になると、頭では考えられなくなるかもしれない。その代わり、心が何かを感じ取っていくのかもしれないと思った。

映画「ベトナムの風に吹かれて」は、小松みゆきさんの本が原作になっている。（宇野景子）

つどい（8月はお休みです）

9月15日（金） 1時半～
あいぴあ泉南 3階 研修室2

男の介護「味彩の会」 9月1日（金）
11時～ 平野台の湯

シニアのためのやさしいヨーガ

9月2日（土） 11時～
樽井区民センター 1階和室

9月16日（土） 11時～
樽井公民館 2階大会議室

チョコボラ会

9月22日（金） 1時半～
おいでや！泉南

お別れ

草野 和一様（享年 89才）

4月18日ご逝去

* 寺下雅子さんのお父様

西浦 禮子様（享年 74才）

6月7日ご逝去

藤井カズエ様（享年 96才）

6月7日ご逝去

編集後記

「♪雨雨ふれふれ母さんが～」と歌ったのは昔のこと。福岡、大分に降った雨は、観測史上最大を記録した。恵みの雨が恐怖の雨になった。地球温暖化が影響しているのだろうか。雨の降り方が変わってきた。（け）

