



第203号
平成23年3月29日

会だより

茨木市老人介護家族の会
会長 綾 隆子

春のお彼岸も過ぎ日が長くなってきました。三寒四温の言葉どおり春の気配が感じられるようになったもののまだ肌寒い日も多く、体調の管理には注意が必要です。3月のはじめに伊豆の河津桜は開花したと報じられましたが、これから順次桜前線は日本列島を北上してくれるでしょう。

千年に一度の確率で起きたといわれる、東日本巨大地震で発生した大津波が港も家も人も、想像できない速さでのみ込んでいく様子をテレビの前で釘付けになりながら、ただただ言葉にならない声を出していました。すぐに関東に住む子供たちへ連絡しましたが、またたく間に連絡できなくなりました。阪神大震災もまったく同じ状況であったという記憶があります。これが被災地であれば連絡手段が断絶された中、どのようにして肉親の安否を確認するのと思うと、日頃から家族の中でしっかり話し合いをしておくことの大切さを改めて確認しました。

阪神大震災の復興に10年の歳月がかかりましたが、今から10年生きてはおれまいという思いが胸をよぎります。突然の災害で命を落とすこともあります。大部分の人は自然に老いていくのが普通でしょう。私は体力のある60歳から老い支度を始めました。まず一番に写真類を破り捨てました、その後8年間、不必要と思うものは捨て続けています。将来、認知症になっても自分の希望に沿った暮らしや最期を望みますがきっと無理だろうと今からあきらめています。せめて事業仕分けのようにはいかないけれど、残されたものが困らないようにどれを残すかしっかりと折り合いをつけるのも老い支度の姿だと思っています。

今年度最後の「つどい」直前に襲った東日本巨大地震は、自然の猛威をまざまざと私たちに見せつけ、地震・津波の常習地で万全の対策を行なったはずの人間の力の小ささを感じさせられました。岩手県は今も余震が続いていますが平泉はどうなのでしょう。西行法師が陸奥の平泉に向かっているとき全山満開の桜を見て吉野のほかにもこんな素晴らしいところがあるのかと詠んだ歌があります。

“ききもせず ^{たばねし} 東稻山の 桜花
吉野のほかにかかるべしとは”

今年も地震に動ずることなく満開の花で
人の心を感動させ、慰めてほしいものです。



3月のつどい



日本中を震撼させた東北・関東大震災が3月11日におこり、今もまだ混乱が続いています。被災地の皆様には謹んでお見舞い申し上げます。一日も早い復興を願うばかりです。みんなが暗い気持ちになっている最中の3月13日(日曜日)に、今年度最後の「つどい」が開かれました。日曜日に開かれたという事で5年ぶりに出席していただいた会員さんもあり、昼食後のひととき、みなさんの日頃の介護について、特に薬と医者、介護者自身の健康について様々な意見がでました。

- * 私の母は101歳で現在春日丘荘にお世話になっています。妻は40年前から慢性関節リウマチで特定疾患の認定を受けています。43歳の息子が薬の副作用からか、ある日、寝返りがうてなくなりまして。パーキンソン病かもしれないということで、大阪医大、阪大と病院を回って現在刀根山病院の迫田先生の「すくみ足外来」にお世話になっています。43歳でパーキンソン症候群というのは希なので、今はなにが原因かを追及するよりも元の元気な体にもどる道を探っています。つくづく思いますことは、薬も効くことだけに目を向けなくて、かならず副作用があることを考えておく事が大切だと思います。それと医療機関の選択、先生も出来るだけ経験を積まれて色々な症例に当たられた方に診てもらうことが大事だと思うのです。
- * 母は90歳のお祝いをしました。足の方のリハビリは効果はないので、やめたのですが、食事だけは自分で出来るように食事の前後は起きてるようにしています。
- * 5年ぶりの出席です。妹の夫が亡くなって妹の面倒をみています。父、叔父も看ました。母はよぼよぼです。私は介護というよりも、ケアマネージャーや制度をどう利用するか、お金をどう回すか、どう節約したらよいかを考えてきました。4回の相続をしたので、少しは知識をもっています。よろしければお役にたてたらと思います。
- * 妻は昨年もうダメでしょうといわれて以来ずっと低空飛行を続けていましたが、今は水上飛行でずっと走っている気がします。こちらの体はもうボロボロです。背中が痛くて灸をしてもらっても効かないので、漢方薬を飲んでいますが、妻はむくみが出て利尿剤を使っていますが、むくみはひきません。たんぱく質が少ないからではないかと思いこちらで工夫してエンシュアの代わりに豆乳を使うとむくみが少なくなるように思います。看護師によってはそんなことをしてもよいという人もいればダメという人もいますが、対応は家族がしています。胃ろうの造設後、半年ごとに取替え得ないといけないのですが、もう1年半もそのままにしているので、チューブが折れそうになってテープを貼っています。吸引について

も看護師は基本を言われるので、家族と意見が違ふことがあります。「もうだめ」と言われて 1 年以上になりますのでこれは医療の領域を超えているのではないかと思うのです。妻の介護が終わったら私も直ぐに検査をしないといけないほどボロボロだと思ふのです。

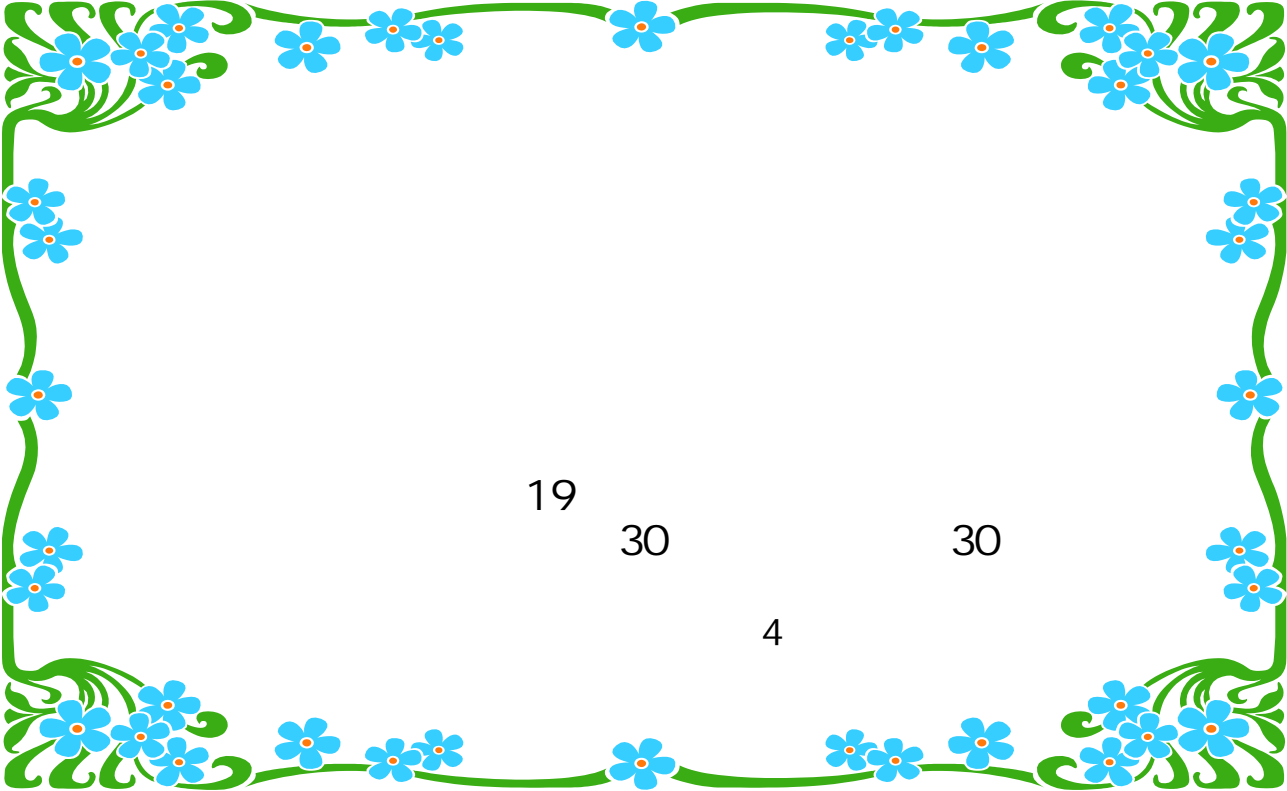
- * 先日胃ろうを造設している会員さんの家を尋ねました。介護者の方は胃ろうにしたほうがよかったのかどうかと今は思っているということでした。エンシュアは温めないといけないのに最初専門家が言ってくれなかったで、そのまま与えて下痢をしたそうですが、温めたら下痢が止まったそうです。専門家にとって当たり前の事でもきちんと最初に説明して欲しいですね。
- * 4 年前に私が胃がんで手術をして残存部分が 5 分の 1 です。昨年白内障の手術をしました。5 年経ったら病院へいかないとと思っています。夫は 80 歳半ばで心臓にステントが入っています。
- * 主人が脳梗塞になりましたが、今は元気になって自転車に乗って買い物もしてくれます。私が盲腸癌になって、3 ヶ月に 1 回検査を受けています。普通の生活をなさいといわれていますが、不安です。
- * おばあちゃんは介護度 4 でデイサービスに行っています。昨年夏からショートステイが出来るようになりました。認知度が進んできたのか、何処で泊まったか分からないみたいです。新聞も読むのですが、すぐ忘れます。3 月からショートステイを二泊できるようにお願いするつもりです。朝は起きなくてご飯を食べられない時もありますが、「食べなくてもいいわ」と思えるようになってきました。《施設のほうから「問題行動があるんですが・・・」と言われても“ショートステイは家族のためにあるんですよ”という意識で、利用したらよいと思います》
- * 母はアリセプトを飲んでいましたが、主人の転勤でやむなく医者を変わらざるをえなくなって、その先生にアリセプトを止めてテグレトールを勧めていただき、それが効いていると思います。同じ病院でもアリセプトを処方する先生とテグレトールを処方する先生がいるのですが、どうしてでしょうか。感情の起伏が激しい患者の場合には医師も考えて処方してほしいと思います。
- * よい会にご縁をいただき喜んでいきます。先月の会に出席して皆さんのお話を聞いて私が夫に対する対応が変わったのでしょうか。それまでテレビも、新聞もみなかったのに、なにかが変わったみたいで、数読にも興味を持ってきて中級をするようになりました。私の方の力がぬけたみたいで、持ちつ、持たれつ、いいのよ、いいのよと思いながら押したり、引いたりして過ごしていきたいと思っています。



- * 皆さんのお話は参考になりました。私の母は中迎先生にかかっています。母は「長らくお世話になりました。滋賀県に帰らせていただきます」と風呂敷包みを2つ作って実家へ帰ろうとします。自分の母親が活着しているように振る舞います。『何もかも受け入れて』なんて言われますが絶対できません。腹立つときは足を蹴飛ばして後姿にアカンベーをしています。本当に夜は荷物作りを頑張っています。私は買い物には連れて行って好きな物を買わせて自分で払わせます。財布の中にはいつも5千円入れています。近所の方には母を見たらよろしくお願ひしますと言っています。母のプライドを考えると認知症ということと言わないほうがよいと思いますが、オープンにして近所の方にも助けてもらっています。
- * 夫がたおれて、オープンに話す心境にありません。座っていても気もそぞろなんです。
- * 3年ほど叔母をみていましたが、私の体が悪くなって叔母は特養にはいりました。自分の体の調子が悪くなった時にショートステイと、特養を併設しているところの方が安心ですね。春に新薬が出ると効いていますが、副作用、費用の事を聞いてないのでどうしようかなあと考えています。
《副作用の事も考えると、今後認知症の薬も考えていかなければならないと思いますね》
- * 認知症の妻に対する私の対応が悪かったので、離れていたほうがよいのではないかということになって、妻は4月1日ハートケアに入居する事になりました。3月中は一生懸命妻を介護するつもりでいたのですが、子供達とも相談して、春日丘荘にショートステイというかたちでの利用をしました。私の今の心境はホッとした気持ちと寂しい気持ち、これでよかったのだろうかとても複雑です。今後ともよろしくお願ひいたします。

訂正：「会だより」3月号の「話し合い」の中で、市役所の有料の独居老人緊急通報システムに申し込んだというお話がありましたが、この会員さんは市役所ではなくて民間の日本パナユーズの緊急通報システムに申し込まれたという事です。詳しくは情報コーナーで紹介しています。





4月のつどいのお知らせ

1. 総会
2. 話し合い

日時: 4月19日(火)
時間: 午後1時30分～午後3時30分まで
場所: 社会福祉文化会館
社会福祉協議会4階会議室

*「会だより」5月号は4月26日発送の予定です。

😊😊😊お知らせ😊😊😊

1. 3月23日～4月8日まで東北地方太平洋沖地震の救援物資の受付を福祉文化会館1階ロビーにて行っています。1階相談室をボランティアさんの休憩室として使用いたしますので3月29日(火)、31日(木)、4月5日(火)、7日(木)の「いこいの広場」は休ませていただきます。
2. 「大阪府立介護情報・研修センター」 閉館のお知らせ
茨木市大住町・茨木市保健所4階の介護情報・研修センターは3月31日に閉館することになりました。
3. デイサービス癒す手
特別賛助会員の「デイサービス癒す手」が3月にリハビリデイサービスをオープンしました。運動中心の短時間のデイサービスです。自分の足腰を鍛えて何時までも自分の足で好きなところに行けるようになりたいですね。来年度「つどい」の時に簡単なリハビリ体操を指導してもらえるように計画しています。

茨木市東奈良二丁目17-33

Tel 072-667-1111 Fax 072-667-1109

介護の贈り物

♥♥♥♥♥「会だより」発行の4年間 ♥♥♥♥♥

鬼本智香子

私が初めて姑の介護を始めたのは、昭和58年、舅が亡くなって1年後です。その時私は子育て真っ最中で、家で小さな塾を開いていました。姑は大阪へ来た時すでに半分ボケていて、排泄の方が全くダメでした。馴染みのない大阪へ来て、あまり気心の知れない息子の家族との生活は姑にとって決して居心地のよいものではなかったと思います。私も介護に関しての知識はゼロでした

姑は昼はおとなしく寝ていて、夜になったら起きだして徘徊を繰り返す、夜中に玄関の戸を開けて欲しいとわめく、一旦「帰る」と言い出したらいくら止めても荷物をまとめて出て行こうとする、廊下におしっこは垂れ流すで、夜眠れない私達家族は心身共に疲れはて、1ヶ月も経たないうちに我が家はパニックに陥りました。

困った私は市役所や、保健所に相談にいきましたが、「ボケてるってあんたが勝手に決め付けてるだけでしょう。誰がそんなん言うてるんですか」と言い返されました。まだそういう時代だったんです。

社会福祉協議会には「寝たきり老人介護家族の会」はありましたが、「痴呆症の方のではありません」という返事でした。施設のショートステイも公の理由があるときのみショートステイが出来るというもので、子供会の行事参加では許可がおりませんでした。しかし有吉佐和子さんの「恍惚の人」が出版されて以来少しずつ痴呆症の人を抱える家族にも目が向けられるようになってきていました。保健婦さんが訪問してくれたり、保健所で家族の人達と関係機関との話し合いが開かれて、参加しているうちに、認知症の方も含めた茨木市老人介護家族の会の立ち上げの話が持ち上がり、私も第一期の副会長になりました。家族の会で綾さん（現会長）と知り合い、お互いの苦労話をしたり、情報交換をして助けあいました。

平成元年姑の死後、今度は実家の母が白内障の手術で全身麻酔をしたのが悪かったのか、何処かの神経がプツンと切れたようで、ひどい痴呆症になってしまいました。父による男の介護が始まりました。それまでお茶も沸かしたことがなかった父が、家政婦さんに来てもらいながら、母を介護していました。父は一生懸命のつもりでも、子供の私たちから見れば、メチャクチャとしかいえない介護でした。姑の介護で少しは知識も得ていた私は関係機関を駆けずり回り、ショートステイを月一週間してもらえるようにしました。しかしこれには父が抵抗しました。お上の世話になるなんて父のプライドが許さなかったのです。しかし私は「施設を利用する介護は将来必ず必要になる。お父さんはそのパイオニアになってほしい。恥だと思っている人たちにお手本を見せてあげないと」と渋い顔の父を説得して、母をショートステイしてもらいました。このショートステイも施設の好意があったからで「本当はできないのですが・・・」と何度も言われました。母は糖尿病患者でもあったので片足切断というかわいそうな状態になりました。もう余命一週間と言われてから、

母は5年寝たきりの状態で生き続け、平成10年家で静かに息を引き取りました。「最後の5年間は母にとってなんだったんだろう。生きている意味があったんだろうか？」と今も思うことです。

父は母の死後2年目に胆石の手術の最中にアツという間に亡くなってしまいました。

両親を見送ってしばらく経ってバツタリ綾さんと出会いました。「おたがいに、あの頃は大変やったね」と苦労話をしているうちに「子供たちも大きくなったから、仕事をやめたらもう一度家族の会のためにお世話になった御礼をしましょう」という話をして別れました。行動力のある綾さんはすぐに平成17年から会長として家族会の活動を始めていました。私も平成19年に仕事をやめ、書記として家族の会に参加して、綾会長と副会長の土田さん、小林さん、会計の廣瀬さんと「共に家族会のために少しでも役に立てるように頑張りましょう」と新役員同士で話し合いました。

介護保険のことは全く知らなかった私は会員さんが介護保険を利用しながら介護されているのを「つどい」で知って、「いいなあ。あの時こんな制度があったらなあ」と半分羨ましく思いながら、会員さんの話を書き取っています。

当然のようにデイサービスやショートステイを利用できるこの制度を知ったら父はどんなに驚くことでしょう。

この4年間、色々な記事を書くために施設訪問をさせてもらったり、介護保険制度の勉強をしたり、介護実習に参加したりして、姑や親の介護で戸惑っていたあの頃とは隔世の感を抱きながら、このよい制度が何時までも続きますようにと願わずにはいられないわたしです。介護保険も財源あってこそ活用可能なものですから、次の世代の人達も安心して活用できるように上手く使っていくことが大切だと思うのです。また施設で若い職員さんが働いている姿はとても頼もしく、離職率が高いと聞くと、この若者達にとって、生き甲斐となる職場であって欲しいと願います。そのためには施設で働く若者達の待遇をもっと改善してほしいと願うのです。

よりよい施設を目指して希望を語られる施設長さんの話を聞いて、そのエネルギーはどこから来るのだろうと驚いたり、優しく老人に接している若者に頭が下がる思いで記事を書いています。

4年間「本当に読んでくれる人がいるのだろうか」と時々不安に思いながら、以前の「会だより」や他市の「会だより」も参考にしたりして「会だより」を作成してまいりました。4年目に入った頃から会員さんがイラストを描いてくれたり、俳句を投稿してくれたりして、たくさんの方々の協力をいただき、見ても楽しい「会だより」になるように工夫してまいりました。カラーで発行できるともっと楽しいものになるのになあと残念に思うときがあります。

「会だより」の中に入れております「私の介護記」の記事は会長が会員さんに「介護記を書いてください」と依頼して、会員さんに書いていただき、パソコンで打って私の方へ転送してもらっています。介護記を書くのは大変だと思いますが、書くことで、誰かが読んでくれて、同じ気持ちの人が救われると私は思います。これからも、もし依頼があれば、是非気軽に書いていただきたいと思います。



ます。100人いれば100人の介護のやり方があるといわれます。

色々な人の介護の現状を知ることには自分自身の介護の指針にもなると思うのです。どうにもならない現状であっても何か解決策はないものかと、人の介護からヒントを得ることもできます。よろしくお願い致します。

今年は役員改選の年ですので、私の書記としての任務は終わりますが、これからも次期の書記を出来る限りお手伝いしながら、一人でもたくさんの方に読んでもらえる「会だより」の作成に努めるつもりです。

会員の皆さんからのご協力をよろしくお願い致します。

また身近に「介護で困っている方」や「一人で抱え込んで悩んでいる方」があられましたら是非「老人介護家族の会に入会を」と勧めてあげてください。

人間関係が希薄になってきている現代、「老人介護家族の会」は人と人の繋がりの中で、お互いの思いやりの精神で成り立っている会です。「会だより」が会員さんの心と心を繋ぐために少しでもお役に立てばと願っています。

今年4月姑の23回忌を迎えます。手探りの介護から始まりましたが、介護という経験を通してたくさんの友人を得ることができ、気づかぬうちに、老人（私ももう老人ですが）の事を大事に思っている自分を見出せるようになりました。介護している者同士が話し合うことで、お互いの苦労や人の心の痛みも理解でき、私も人間として少しは成長することができたのではないのでしょうか。お世話になったたくさんの方々には今も感謝しています。これからも微力ながら人の役にたてることができればと思っています。



ちょっとブレイク

人知れぬ 苦労ありけり 桜草（輝子）

沈丁花 風に香りを のせ来たる（輝子）

水墨の 世界のごとき雪景色 （節子）

命日や この日偲びし ^も想ふ彼岸（八重子）

大地震 沈丁花愛でる ゆとりなく（節子）

原子炉の トラブル収束 待つ桜 （智香子）

お・知・ら・せ

介護経験のある会員が介護についての悩みの相談に応じます。

「いこいの広場」

気軽に話し合うことにより、介護のストレスを取り除き、心のゆとりを取り戻す場として開いています。

日 時 毎週火曜日、木曜日 午後1時30分～4時

場 所 福祉文化会館1階 相談室1

「介護電話相談」

介護に悩んでいる方、一人で抱え込まないで電話してきてください。

日 時 毎週火曜日、木曜日 午後1時30分～3時

☎ 627-0033

(上記電話番号は社会福祉協議会に通じますので

「いこいの広場をお願いします」と言ってください)

「友愛電話訪問」

正会員の方に友愛電話訪問を行っております。

日 時 毎週火曜日、木曜日 午後1時30分～4時

4月の開催日



火曜日当番	木曜日当番
5日 お休み	7日 お休み
12日 神山 川口	14日 長尾 増田
19日 つどいのためお休み	21日 廣瀬 鬼本
26日 津田 山口	28日 小林 土田

* 当番は都合で代わることもあります

* 「いこいの広場」「介護電話相談」では、どなたでも何でも気楽にお話できます。介護経験者が皆さんのお越しやお電話をお待ちしています。

“ つどい ” に出席できなくて「話を聞いてほしいなぁ」と思われた方も、遠慮なく電話をかけてください。いこいの広場をのぞいてみてください。

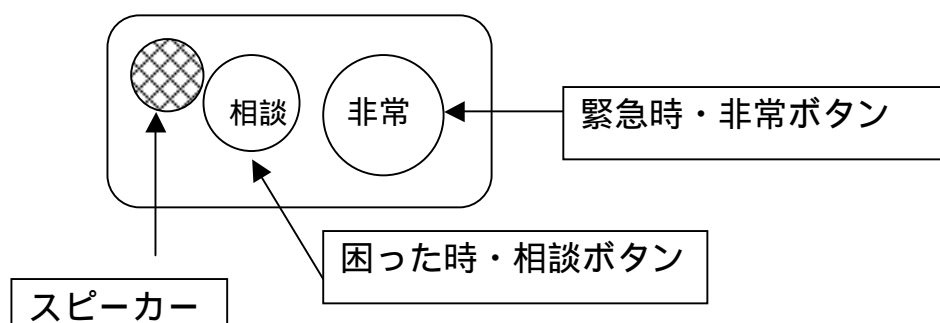
情報コーナー

* 入院する場合・・・知ってましたか？

国民健康保険限度額適用・標準負担額限度額認定証を国民健康保険課に申請しておくで高額医療費の返還を申請しなくても、最初から医療費を控除された額を支払うだけですみます。

* 緊急通報システム QQキャッチ (民間事業)

緊急と相談が出来る通報システム



1. 緊急時・・・体の具合がわるい、外で不審な人がうろついている、そんな不安なときは、ボタンひとつでセンターにつながります。その場の状況を判断しスピーディーに対応。
2. 困った時・・・困ったとき、悩んでいるとき、何処に相談していいかわからないとき、相談ボタンを押すとセンターの専任看護師につながり相談にのってもらえる。

費用...基本 1～基本 3 まで 初期費用 15,750 円
月額利用料金 基本 1 2,100 円
基本 2 1,260 円
基本 3 1,575 円 + 5,250 円
(出勤毎)

他に基本 4、オプションがあります。

詳しくは日本パナユーズ株式会社 0120 - 24 - 2403 へ

- * このシステムを利用されている会員さんは基本 3 に入っておられて要請駆け付けサービスを利用されているとのこと。先日もお父さんが立てなくなった時に 10 分ぐらいで駆けつけてくれたそうです。

地域での福祉・介護相談 4月（無料）

介護に関する悩みや心配事等、福祉相談を受け付けます。

開催日時 平成23年4月14日（木）午後2時～4時
（毎月第2木曜日 午後2時～4時）



場 所 茨木にぎわい亭 阪急本通商店街 十三信用金庫前駐輪場奥
（元町2 - 5）

開催日時 平成23年4月26日（火） 午後2時～4時
（毎月第4火曜日 午後2時～4時）

場 所 イオン新茨木店 2階 北下りエスカレーター乗り場付近



開催日時 平成23年4月16日（土）午後1時～6時
（偶数月の第3土曜日 午後1時～6時）

場 所 アル・プラザ茨木3階 エスカレーター前



いざというときに・・・水道水くみ置き活用を（飲用は3日程度）

いざというときに備え、短期間の対策だが、飲用の水道水をペットボトルなどにためるのも一案だ。水道水は塩素の殺菌効果が持続する3日くらいなら保存しておける。その方法は 清潔でふたができる容器を用意 水道水が空気に触れないように口元まで水を入れる。 直射日光が当たらない冷暗所で保管する。煮沸すると塩素が蒸発してしまい、殺菌効果がなくなるので要注意。

人間が生命を維持するために必要な水の量は、大人で1日2～2.5リットル「若干の余裕をもって一人1日3リットルがくみ置きの目安」古くなった水道水は掃除や選択などに使える。（平成23年3月27日 朝日新聞から）

「介護のこと」で一人で悩んでいませんか?!

あなたも家族会に入りませんか? わかりあえる仲間がいます!

茨木市老人介護家族の会って?

寝たきりや認知症の方などの介護について、一人で悩んでいませんか。介護の負担が少しでも軽くなるように、介護の悩みを話しあったり、福祉制度の利用法等の情報交換したりと、介護者同士が支えあう会です。

介護の悩みや体験談を話し合う「つどい」を、毎月第3火曜日の午後1時30分～3時30分まで、茨木市福祉文化会館4階社会福祉協議会会議室で行なっています。

その「つどい」での内容を載せた「会だより」をも全会員にお届けします。学習会、講演会、交流会等も行っています。

会員の種類		会費(1年間)
正会員	市内に在住されて、寝たきりや認知症の高齢者を介護している方	1,200円
賛助会員	介護経験者、またはこの活動に賛同されて、関心のある方	1,200円
特別賛助会員	本会の活動に賛同し、側面的に会活動を支援する個人及び団体	3,000円

お問い合わせ

〒567-0888 茨木市駅前四丁目7番55号 茨木市福祉文化会館 4階

茨木市社会福祉協議会

☎ (072) 627-0033 FAX (072) 627-0434

・・・ お知らせ ・・・

「会だより」は茨木市社会福祉協議会、茨木市老人介護家族の会のホームページで見ることが出来ます。カラーで見ることが出来ますので、興味のある方は是非ご覧になってください。会員さんの挿絵も楽しんでください。

www.ibaraki-csw.com/ 茨木市社会福祉協議会

4月号挿絵 池川 清子 長尾 明子

【会だより事務局】 茨木市社会福祉協議会

茨木市駅前四丁目7番55号

Tel 072-627-0033 Fax 072-627-0434

担当「大藪」