



6月  
〈水無月〉

第205号  
平成23年5月24日

# 会だより

茨木市老人介護家族の会  
会長 坂口義弘

3月11日の東日本大震災から早くも2ヶ月を過ぎ、地震と大津波の甚大な被害に加え、原子力発電所からの放射能汚染により、いつ終わるともわからぬ避難所生活や先の見えない生活の再建、被災地は東北3県を中心にまだまだ混乱のさなかにあります。

新緑をゆすって渡る青嵐の季節となりましたが被災地では粉塵を巻き起こし、被害にあった被災者の皆さんに健康面で大きな影響を与えているのではないかと心配の続く日々です。

震災直後の3月16日、天皇陛下がテレビを通して「この大災害を生き抜き、被災者としての自らを励ましつつ、これからの日々を生きようとしている人々の雄々しさに深く胸を打たれています」というお言葉がありました。また、昭和天皇も終戦翌年、昭和21年の歌会始に『降り積もる 深雪に耐えて 色変えぬ 松ぞ雄々しき 人もかくあれ』と詠まれています。

片付けのため黙々と作業をし続ける人々の姿を見るにつけ、未曾有の国難や試練に遭ったとき日本民族としての雄々しさを必ずや復興するだろうという確信が湧いてきます。

今月の“つどい”は、利用している会員さんの推薦で特別賛助会員になって下さいました「アール介護サービスステーション」の河上さんに、事業所の特色を紹介していただきました。また、デイサービス「癒す手」が4月から始めた訪問リハビリについて、施設の葛城さんに概要を説明していただき、その後、家庭でできる簡単なリハビリを教えてもらいました。先月お知らせした「デイサービスセンター未来」が、認知症対応型通所介護施設も新規オープンしたと、会員さんからの情報提供もありました。庄2丁目にある庄栄エルダーセンターの系列です。

今月は藍野大学で保健師をめざす学生たちが、落合先生と一緒に私たちの“つどい”に参加しました。本音で話し合う私たちの姿が、若い彼らの心にどのように映ったのでしょうか。つどいに参加したことが、将来の仕事に役にたってくれればと思います。（文：綾）



1



挿絵 神山 聖子

## 5月のつどい



## 1部 「介護家族のための簡単なりハビリ指導」

デイサービス「癒す手」より、葛城さんと指導員の松村さんと倉田さんが来て下さり、実際デイサービスで行っていて、家庭でもできる体操を楽しく元気いっばいに紹介していただきました。

又「夏は来ぬ」を全員で歌い、初夏を感じる事ができました。

- 手のグッパー（指の間を思いっきり開く）
- 両手を肩に置いて腕をゆっくり大きく回す。
- 両膝を揃えて、つま先をつけて、かかとを上げ降ろす。
- 嚙下体操
  - \*「アー」と声をだして、「ウン」でしっかり閉じる。
  - \* ほっぺたをいっばいに膨らませてから吸う。
  - \* あごの下や耳の下あたりを押して唾液の分泌を促す。
- ストレッチ
  - \*首を右、左、下、上に伸ばす。
  - \*ボールの上であしを転がす。ボールを足に挟んで上げる。
  - \*上向きに寝て、手足をブラブラさせる。ゴキブリのように。  
(15秒×2回)
  - \*膝痛には、太ももを鍛えると良いので、手すりを持ってスクワットをしてみてください。  
(文字では解りにくいかと思いますが是非やってみてください。)
- 会員の廣瀬さんが「今年三月からお世話になっていて、土日、夜間も受けてくれて、満足している」との事で、アール介護サービスステーションを紹介して下さいました。このたび特別賛助会員にご入会頂きました。詳細についてはp.9に紹介しておりますので、ご覧ください。また同じグループで、5月16日に認知症対応のグループホーム「ことぶき」がオープンしました。



## 2部 「意見交換」

- 今日、初めて参加しました。葦原デイサービスのケアマネジャーからの紹介で、来ました。自分の為、義母の為に何か良いことが聞ければ、これから先、力を抜いて、迷いとかが減るかと思ひまして来ました。3年前に小脳梗塞がおこり、一度は元気になったのですが、90才になり、認知症がでてきました。3月にはトイレに行くことが解らなくなり、何を食べたか解らなくなりました。思いが通らないと嫌な顔をします。できるだけ笑顔がみれる様にしたいです。主人は単身赴任で、娘と3人暮らしです。義母はデイサービスに週4回行っています。行かない日の午前中は寝ています。嫌がる日は休みます。機嫌が悪くなったり、良くなったりして、一日のサイクルが決まらない。主人のことが気になるようです。2か月に1度位帰ってきます。先日帰ったときは「少し悪くなったなあ」と言いながら、「頼むよ」と言って帰りました。

《主人が脳梗塞で亡くなって3年が経ち、大変な思いだった。一方的に私がしゃべっていたが、通じてたと思います。年数が長いだけで、未だに「ああすれば良かったかな、こうすれば良かったかな」と思います。自分ができるだけ頑張ったことが良かった。疲れない様に頑張って！》

《良くなるのはなかなかで、悪くなるのは速いです。》

《14年間の介護でした。一生懸命やるとしんどいので、父が出来ないことはするが「してほしいことは言ってね。気が付かないこともあるから」と言っていました。自分も楽しみを持ち、リラックスすることが大事だと思います。手を抜けるところは抜いていかないと自分が持たないです。施設ではなく自宅で最後まで看れて、本人も良かったと思います。》

《介護者をどう守っていくか？アメリカで10ヶ条が発表された。》

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| 1. 事実を知る       | 6. 孤立しない         |
| 2. 介護者自身を大切に   | 7. 自分を過小評価しない    |
| 3. 知識は力        | 8. 自分を孤立させない     |
| 4. 自分の周りのことを知る | 9. 感情が混乱するのを恥じない |
| 5. 前向きに生きよう    | 10. 一人で抱え込まない    |



- \* 主人が、介護度1から今までと変わっていないのに、要支援2になった。デイサービスに週1回行っているが、制度上、2回分の費用がかかる。整形のリハビリは週2回うけている。認定が厳しくなったのか？要支援になると包括に移るらしいが、今度、三者で相談することになっています。
- \* 101才の実母は施設に入っています。5年位前、施設の介護ミスの事故で歩けなくなり、寝たきりです。介護度は4です。家内は43年前から慢性リウマチで、平成7年悪性だと分かり医療費は国費です。長男は43歳です。パーキンソン病で職に就けるように模索しています。初め、内科医でパニック障害だと言われ、その時の薬の副作用で悪化し、高槻医大でパーキンソンと診断され、特定疾患の認定を受けました。その後、阪大で入院検査をして、今は阪大の紹介で刀根山病院に通っています。薬の副作用が今の病気の原因になっていると思う。最初にかかる医者との出会いが大切だと思います。
- \* 先々月に初めて来て、私自身の為、今日2回目に入会しました。医者は納得いかなかったら替わる事が大事だと思います。
- \* 頸動脈にしこりができ、A病院では脳梗塞の疑いがあると言われ、B病院では年齢相応で大丈夫だと言われた。先生の考えも様々で、今三番目の病院を探しています。病院との出会い、選び方が大切だが難しいです。
- \* 叔母を3年ほど看てたが、今は特養に入っています。認知症は少しあったが、今は落ち着いています。岡山で子供がいなく、一人暮らしだったので引き取りました。

## 若い👁️からみた家族会

- 今月の「つどい」には、藍野大学の落合教授と保健師を目指している学生六人の方が来て下さいました。会員の坂口さん、広瀬さん、岡島さんの自宅を二人ずつで訪問して、介護の現状を学ぶことになっています。何かを感じ得てもらい、これからのお仕事に役立ててもらえれば、家族会の輪が大きく広がることでしょう。つどい終了後学生の感想文を書いて頂いたので一部紹介します。

- 一番心に残ったことは、悩みを相談された方の話を、他の方達が熱心に聞き、自分の体験談を踏まえたアドバイスをされていたことである。相談者にとっては不安で困っている状況のため、他の方達の助言は貴重で、大いに助けとなるため、素晴らしい場だなと感じた。



頼れる若者たち！  
社会のためがんばって！

- 今日はとても短い時間でしたが、介護者の思いがたくさん聞け、保健師として地域で活動する場合、一番何が求められているのか、現在の地域医療として何が必要であるかと言うことを自分自身、考えていかなければならないと感じました。
- 一番心に残っているのは、セカンドオピニオンの話です。医師の処方薬をめぐり、その人はとてもくやしい思いをしたものと思います。そうした不満を持つ人と出会え、思いを話せただけで、その人の心は少しは解放されたのではないかと思います。同じ思いを持つ人々、仲間と出会うことの大切さを真近で感じることが出来ました。
- ディスカッションをするだけでなく、施設から指導者を招いて、家族のためにリハビリ体操を取り入れているのは良い方法だと思いました。

## 6月のつどいのお知らせ

### 「意見交換」

日時： 6月21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4階  
社会福祉協議会 会議室

\* 会だより7月号は6月28日発送の予定です。

😊😊😊 お知らせ 😊😊😊



#### 1. 住友生命総合健診システム(人間ドック)の優遇受診の案内

介護者自身の健康管理のために、通常45,150円のところを税込み10,000円で受診できます。ご希望の方は社会福祉協議会「大藪」まで申し込んで下さい。

- 1 制度名 住友総合健診システム
- 2 対象 大阪府内の老人介護者(家族)の会 会員
- 3 定員 府内で20名(先着順)
- 4 期間 平成24年3月31日まで
- 5 場所 大阪市淀川区西中島5-5-15 ワシントンホテルプラザ内

#### 2. 平成23年度会費

「会だより」6月号(本日発送)の中に、平成23年度会費の振込み用紙を同封しています。会費は、6月中に「ゆうちょ銀行」に振り込んでいただくか、社会福祉協議会へ振込票と共に直接持ってきてください。

## 私の介護記

♥♥♥♥♥ けど、淋しい！ ♥♥♥♥♥

松本 實

私は平成9年8月に大腸癌を手術しました。平成10年5月にペースメーカーを植え込み現在障害一級です。どちらの手術の時も妻が一生懸命介護してくれたお陰で現在元気に生活しています。

その妻は平成11年、66歳の時に白内障の手術をしましたが、その後視野が狭くなる眼病になり、血圧も高く糖尿病もあり現在障害2級です。

妻は平成20年、75歳の時に大阪医大で大動脈弁の手術を受けました。この手術には12時間ほどかかりました。平成21年2月に、一人で歩行中に大きな溝に頭から落ちて、高槻の緑ヶ丘病院に入院しましたが、1週間ほどで退院できました。

ところが9月に、また弁天さんのところで、一人で歩行中に側溝に落ちて右肩を骨折して、高槻病院に入院して手術をしました。その後「リハビリを兼ねて3ヶ月入院しなさい」と言われましたが、「1ヶ月で家に帰りたい」と言いましたので家に帰り、原田整形外科クリニックの先生に通院治療をお願いし、家では喧嘩をしながら私と過ごしておりました。

今思い返しますと、妻は初めて溝に落ちた頃から、私に対して攻撃的な態度をとることが多くなっていて、心療内科を受診していましたが、医師は「溝に落ちたのは視野が狭くて見えなかったからだろう」と言われましたので、攻撃性とは関係ないのかと思っていました。

しかし、私に対してあまりにも攻撃的なので、どう対応してよいか分からなくなって、思い悩んだ私は、南森町の相談センターに相談に行きましたが、何の答えもでませんでした。また老人介護家族会の相談室にも2回相談に行きましたが、家族会にまだ入る気持ちにはなれませんでした。

その後「なかむかいクリニック」にかかり、MRIの診断結果、前頭側頭型認知症だといわれました。「自分のことにしか関心がなかったり、攻撃的になったりするのは病気のせいだったのか」ということに思い当たり納得しました。

原田整形外科クリニックに通院するようになった頃から、私が食事の用意もするようになりましたが、私の食事の味付、切り方、盛り付けのどれも妻には気に入らず、私を攻めたてますので、妻は病気だと分かっているのに、一生懸命作った私は、つい「カッ」となって妻に対して暴力を振るうようになってしまいました。妻は口で攻めてくるので、到底対抗する事が出来ず、つい脅しのつもりで手が出てしまい、暴力を振るうようになってしまいます。

普通にしていると、何処が病気かと思うような状態ですが、一端攻撃的になると一方的に攻めるので、わたしも行き場がなくなって、「何で、わたしだけに！」とカッとなってしまいます。

いくら暴力を振るうといっても、もちろん私自身は手加減をしていたつもりですが、子供達からみればそうは思えなかったのでしょうか。平成23年1月3日、子供達

全員が寄ってくれました。その後、家族とケアマネジャーさんや高齢福祉課の方たちとも相談して、私が暴力を振るわないためにも、しばらくは妻と私は離れて暮らした方がいいのではないかなと言われ、3月3日に妻は春日丘荘にとりあえずショートステイをして、4月1日に箕面粟生間谷東のハートケアに入居し現在に至っています。

今、私は食事の用意をしなくていいし、怒られることもないので、ホーッとしています。なのに、淋しい！あんなに喧嘩していたのに妻のいない一人ぼっちの自分は、今孤独です。

今までは、妻に対して感謝の言葉を言ったこともなければ、こちらから折れるのは男のプライドが許さなかったもので、そういう事をしないのが当たり前だと思って生きてきました。妻が色々してくれたときに「ありがとう」と言えば、状況はもっと変わっていたのではないだろうかと初めて気が付きました。

これからは、妻の心の負担を思いやり、感謝の気持ちを言葉で表現しようと思います。今度妻が帰って来た時には、少しでも実行できるように努力してみるつもりです。

平成23年1月に、初めて家族会に参加して、そこで最高齢の林さんと知り合いました。林さんを人生の師として、今では本音で悩みを聞いてもらったり、楽しく、楽に生きていく方法を教えていただいています。

80歳にして良いお友達が出来たと喜んでいきます。林さんと出会えたのも家族会のお陰です。これからも皆さんの輪の中に入れていただき、仲間としてつきあっていただけたらうれしく思います。



### ちょっとブレイク

こうらく たけのこはん したづつみ  
行楽や 筍 飯に舌鼓 (輝子)

祈りこめ 卵に描く イースター (節子)

花の宿 待ちこられたる クレマチス (輝子)

母の日や 過ぎし介護の 日懐かし (八重子)

車窓より 銀杏の芽吹き 眺めやる (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

### 6月の開催日

火曜日当番	木曜日当番
	2日 桃井 杉本
7日 川口 中山	9日 長尾 松岡
14日 池川 村上	16日 三秋 田中和
21日 つどいのためお休み	23日 廣瀬 鬼本
28日 神山 橘川	30日 板谷 岡島

\* 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しできます。

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。

## 特別賛助会員の紹介

このたび次の介護事業所が特別賛助会員としてご入会いただきましたのでご紹介いたします。両事業所とも地域の事業所として、新しくオープンしました。今後ともご支援くださいますようお願い致します。

### アール介護サービスステーション

住所・・・茨木市上郡二丁目5-21

電話・・・072-641-1225 Fax・・・050-3532-1127

サービス内容・・・訪問介護、障害福祉サービス、保険外サービス  
生活支援サービス



特徴・・・平成23年3月1日に開設しました。アール介護茨木営業所はネットワークを軽く、ご利用者様、ご家族様に優しい事業所をモットーとしております。20代から60代の幅広いスタッフがあり、介護福祉士の資格を持っている者が多くいます。24時間対応しているので、ご利用ください。

お気軽にご相談ください。

困ったときはアール介護茨木を思い出してください。

### 社会福祉法人 秀幸福社会

認知症対応型 通所介護 デイサービスセンター 未来

住所・・・茨木市寺田町8-20 ピュアハイツ1F

電話・・・072-635-8484 Fax・・・072-635-8451

定員・・・12名

特色・・・アットホームな雰囲気でご過ごしていただけるように施設は純和風な造りになっています。

音楽をベースに、会話や活動を通じて、常に生活の刺激となるように心掛けています。



## 地域での福祉・介護相談 6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6月9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 開催日時 平成23年6月28日（火） 午後2時～4時  
（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6月11日（土）午後1時～6時  
（偶数月の第2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



「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。是非一度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/](http://www.ibaraki-csw.com/) 茨木市社会福祉協議会

また身近に介護で悩んでおられる方がありましたら「一人で悩まないで、是非一度介護家族の会に相談を」と誘ってください。

6月号挿絵 神山聖子 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」