



7月
〈文月〉

第206号
平成23年6月28日

会だより

茨木市老人介護家族の会
会長 坂口義弘

近畿地方は例年より早く5月に「梅雨」入りしましたが、今年は本格的な雨の多い長い梅雨となりそうです。この長い梅雨の後には去年のような猛暑が来るのかと思うといよいよ長雨が鬱陶しくなってきました。しかし、色鮮やかな紫陽花の花や甘い香りを放ちながらひっそりと咲くくちなしの花に少しは慰められます。

6月は別名「水無月」といわれますが、水を田に注ぐ時期である「水の月」が元の意とか。近畿に転居してきて初めて同じ名の京菓子「水無月」に出会いました。この半年の罪や穢れを祓い、残り半年の無病息災を祈願する神事“夏越(なごし)の祓”の6月末日にこの菓子を食べる風習があることを知り、さすが「都」だと感じました。

6月になってたて続けに家族会の会員の中で伴侶を亡くすという訃報が続きました。長期にわたる介護のご苦労を思うと「お疲れ様でした」ということばしかありません。最近はずいぶん介護する側の高齢化を感じるようになりました。これから暑い夏に向け体調を崩しがちです。水分をしっかりと補給して無理をしないようにしてください。

今月は長梅雨で雨が降り続いた中、つかの間の晴れの日“つどい”でした。会員同士の話し合いに重点を置きましたが、認知症の新薬“メマリー”について会員の皆さんの高い関心が集まりました。新薬の使用はまだ始まったばかりなので、これからはどのような効果があるのか、どういうタイプの症状に効果があるのか、一方、副作用はどうか等まだまだ未知数ですが、それほど遠くない時期に効果に関する情報がもたらされることでしょう。

来月は病気の予防として、食生活についてを管理栄養士の方に指導していただく予定です。

(文:綾)



挿絵 池川 清子

6月のつどい



梅雨の季節ですので、21日のつどいのは天気が気になりましたが、幸いにも晴天に恵まれ、たくさんの方に参加していただき、活発な意見交換がおこなわれました。特に新薬に話題が集中しました。

< 意見交換 >

- ◇ 父を在宅介護しています。介護度は5です。足が動かなくなってきた、体調にもよりますが、足が上がらないときがあります。現在、週にリハビリを2回、マッサージを3回受けており、整形にも1回行っています。寝たきりにしたくないので良い方法はありますか。足の運動能力はあるのですが、頭が命令していない様です。最近、新薬のメモリーを服用し始めました。5ミリを1週間、10ミリを1週間、20ミリを1週間飲んでというように徐々に量を増やしています。アリセプトは介護度3くらいまでしか効かないそうで、メモリーに変わりました。副作用が出ないか心配です。
《メモリーは記憶力、思考力に効果があるそうですよ》
- ◇ 叔母を介護しています。叔母はずっとアリセプトを服用しています。食事を手づかみで食べる様になったのでメモリーを試してみようかと思っていますが、副作用が心配です。
《6月8日発売なので副作用についてはまだ、解らないようですね》
- ◇ 私の母はアリセプトからレミニールに変えました。1か月間4ミリ、今回から8ミリを朝晩飲んでいきます。
《アリセプトとレミニールは似た程度の薬だと聞いていますよ》
- ◇ そうなんですか。以前に目を離した隙に母の姿が見えなくなったことがあります。足がとても速く、南茨木で見つかってパトカーで迎えに行ってもらいました。ドアのチェーンをいくつも付けました。冬は日暮れが早いから良いんですが、これからは日が長く明るいので「散歩だ」と言って出て行くので困ります。
- ◇ 私も母を介護しています。近所で母のことを言うと「あなたは どうしてお母さんの悪口を言うの？ しっかりしておられるのに！」と言われます。うちは二世帯住宅なので、ドアが2つあります。目が届きにくい方の前に植木鉢を置いています。自分で簡単には動かさないで、ドアを開けるまでに間があり助かっています。夕方5時が恐怖の時間です。「ちょっと、出かけます」と言って、出かけようとして、8時過ぎ家の中で徘徊、10時頃になると家族に気づかれない様に出て行こうとします。今までの先生が他の病院に移られます。先生に「私について来ま

すか？他の病院にしますか？今の病院の他の先生にしますか？」と聞かれましたが、迷っています。高脂血症などもあるので内科も診てくれて往診もしてくれるととってもいいのですが。

《中迎先生は往診も内科も診てくれるそうですよ》

《さかいメンタルクリニックは、初め家族から話を聞いて、次回一緒に行きます。話を聞いてくれる優しい先生だと思います》

- ◇ 90 才の義母ですが、なかむかい先生にかかっています。メマリーを服用していますが、副作用は今のところありません。吐き気もなく食欲もあります。まだ、2週間なのでもう少し様子を見たいと思います。薬の種類が多いので優先順位をつけて2錠ぐらいずつ30分おきぐらいに飲ませています。本人は30分ぐらい前に他の薬を飲んだことは忘れてるので、抵抗なく飲んでくれます。1日の時間の区別、朝と夜の区別が解らなくなっています。どの様にしたらよいでしょうか？

《私の母は夜10時に動き出すので、先生に誘眠剤を貰って眠れる様にしているんですが、効かない時もあります。睡眠薬はトイレに起きれなくなったりしますが、誘眠剤はそこまで眠らないのでトイレにも行けます。何種類もあるのでその人にあうようにさじ加減してもらおうと良いと思います》

《朝、カーテンを開けて眩しく明るくすると良いですよ。夜、ホットミルクとか温かい飲み物を飲ませると良いと思います。(常清の里)》

《私の義父を介護した経験からですが、一緒に話したりして横にいたら安心感があるのか寝てしまうことがありました。日によってよく寝る日と寝ない日があります。朝は車椅子に移動させ、歯を磨き、顔を拭いて目が覚める様にしました。眠い時も毎日のリズムをくずさず、起こした方がいいと思います。》

- ◇ 私は96歳になります。夜おしっこに2時間毎に行くのでどれ位寝ているか解らないですが、別に生活に支障をきたしていません。眠くなれば眠り、目が覚めたら起きます。だからお義母さんのこともそんなに心配しなくてもいいのではないのでしょうか

- ◇ 80 才の母が去年から歩けなくなりました。パーキンソンではないかと医者に言われた。大阪から東奈良に引っ越しして一人で住んでいます。週2回デイサービスに行き、週2回ヘルパーに来てもらっています。家では歩けなくて四つん這いになった方が早いと言います。こけたら骨折すると寝たきりになるのがこわいと言うのです。訪問リハビリを受けたいので、主治医の同意書をお願いしましたが先生は薬で治療したい様で同意書を貰えていません。

- ◇ 私はパーキンソンの症状があったので、検査をしましたが解りませんでした。整形外科で注射をしてもらったのですが、薬がきれたら痛い。痛み止めの薬は胃に悪い。鍼が自分にあっていて歩ける様になりました。1日おきに鍼してもらっています。(96歳)

☆ 私は 83 歳になります。両膝を手術しているので朝、起きるとベッドの上でストレッチをしたり、鴨居にぶら下がったり、色々しています。野菜を 350 g 毎日取るように朝から食事に工夫しています。テレビでも健康に良い番組をチェックして見えています。全力投球して自分で自分を守ることが大事です。また大きな声で童謡を歌います。顎が衰えると色々悪くなります。舌を動かすと唾液がよく出ます。常に台所で料理をしながらテープをかけて、歌を口ずさんでいます。リズムで体も動いてきます。毎日の積み重ねが大切です。新聞をよく読むと脳トレになります。他力本願ではなく、何でも自分で努力することが大事だと思います。またこのごろよく思うのですが、お年寄りを大切にお世話していたら必ず良いことがやってくるように思います。

☆ 私は夫を介護しました。介護が長かったですが、皆さんとは少し違って、体の障害での苦労でした。8 月で亡くなって 3 年になります。おむつを引っ張りだしたり、テレビのことで大声出したり、看護婦さんや家の者に八つ当たりしたりしました。意志疎通がうまくいかなかったからでしょうか？徘徊の苦労はなかったです。ケアマネジャーに相談して訪問リハビリ（アクティブネットワーク）から来てもらっていました。家では 1 対 1 なので、施設でリハビリしたほうが大勢で楽しいのではないのでしょうか？訪問入浴はとても気に入っていました。

☆ 私の経験からですが、介護に関してはケアマネジャーによく相談して、どう改善してほしいかを適確に伝えることが大切だと思います。積極的に本当にして欲しいことをはっきりと言った方が良いと思います。

会費払込票のお便りから



● 6 月の会報を読ませて頂いて、ふと、この文を思い浮かべました。「ただいるだけで」あなたがそこにただいるだけで、その場の空気が明るくなる。あなたがそこにただいるだけで、みんなの心がやすらぐ。そんなあなたに私もなりたい。
(みつを)

● 何時もお世話になっております。母に胃ろうを造設してから、1 年半になりました。今は安定した毎日を送っております。有難うございます。

● 父の十七回忌と母の七回忌を 5 月 29 日に法要しました。月日の過ぎるのは本当に早いですね。

● 和泉市の実家の両親は 91 才と 88 才です。父は糖尿で原爆にっています。母は両股関節に金具が入っています。よく喧嘩をするので同居の姉が大変です。

● 5 月にいとこと電話で話した事の中で、おじが毎日決まった時間に食事を摂り

30種類の野菜を摂るなど健康に心がけているためか、妻であるおばさんもクリニックに行った事がないと話してくれました。素晴らしいです。私達50代の者が80代の者より負けています。また、4月に私が初めて吐血、入院かと思われましたが岸本先生に助けて頂き、通院のみで完治しました。本当に健康って楽しいですね。何事も早期発見、早期治療です。

私の介護記



介護回想



神山聖子

私の介護体験とその感想を記してみたいと思います...教訓を含めて...

足の弱かった姑は82才の時、トイレに行こうとして尻餅をついて倒れました。特に痛みを訴えないので、すぐには病院には行きませんでした。普通には歩けなくなりました。後日、体調不良を訴えたので病院へ行き、診察を受けました。血圧200-102と高く、不整脈もあり入院しました。その後の検査で背骨の圧迫骨折が判明し、脊骨の中を通る神経の流通に支障を来していることがわかり、7時間余りの大手術をしました。半年後に退院できました。在院中もリハビリをしていましたが、自力ではなかなか歩けず、また退院後も家で歩行訓練をしなければならず、その器具(平行棒のようなもの)を購入し、歩行訓練の手助けをして励ましました。(これは主に主人の役割でした)また、バルーン(導尿管)を付けての退院でしたので毎日排尿量を測り、袋にたまった尿を捨てたり、摂取水分を測ったりして、看護ステーションから週1回看護師さんが洗浄に来て、体調を見て下さる時に測定値表を報告しました。

退院後、歩行困難以外に特に疾病はなく、食欲はあり、頭はしっかりしていました。横になってテレビを見ながらの毎日です。一時、妙なことを言うようになりました。定期検診に行った時、主治医の先生に相談したことがあります。先生は「それは病気ではありません。誰でもなります。よく話しかけてごらんなさい」とアドバイスされました。それからは、部屋の前を通ったら部屋に入り、テレビの話や今日のニュースの話などいろいろ話しかけてみるようにしました。そうすると妙な発言はなくなりました。

生活にリズムや変化を取り入れようとデイサービスを利用しましたが、行く前に何度も排便を催したりして、迎えの方に迷惑をかけました。病院への定期検診の往復が大変でした。車のシートに移す時、車から病院の車椅子に移す時、人間を抱えるという作業は、何回しても重くて難しいものです。

亡くなる1年前に介護保険が始まりました。家で簡単なメニューのリハビリをお願いしました。座位をもう少し長く、足ふみを数回、両膝の開閉等々。この時一寸したはずみで足を骨折し、すぐ入院しました。それから4ヶ月後に亡くなりました。

入院中は皆さんに感謝の言葉を述べながらの入院生活でした。

7年間、姑を介護して学んだ事があります。自分が高齢になって介護を受ける立場になったならば、1変なプライドはすてる 感謝の気持ちを忘れない 時にはねぎらいの言葉を、等を教訓としたいと考えています。出来るかどうかわかりませんが忘れないようにしたいと思っています。

7月のつどいのお知らせ

1. 保健所から管理栄養士さんが来て生活習慣病にならないための食事療法についてお話していただきます。
2. 質疑応答と意見交換

日時： 7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4階
社会福祉協議会 会議室

* 「会だより」8月号は7月26日発送の予定です。

😊😊😊お知らせ😊😊😊

1. 平成23年度会費

平成23年度会費納入まだの方は至急納入をお願いいたします。
振込用紙で「ゆう貯銀行」に振り込んでいただくか、社会福祉協議会へ振込用紙と共に直接持ってきてください。



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



7月の開催日

火曜日当番	木曜日当番
5日 中山 阪口	7日 桃井 西田
12日 神山 村上	14日 増田 小林
19日 つどいのためお休み	21日 綾 田中和
26日 津田 廣瀬	28日 橘川 三秋

* 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。

情報コーナー

< 回想法 >

大阪府高槻市の富田老人福祉センターでは、健康運動指導士の永田操さんが古い生活道具などを手掛かりに眠っていた記憶を呼び覚ます回想法を実践されている。認知症の予防や症状の緩和、情緒の安定にも役立つと注目されている。収蔵品の民具を貸し出してきた亀岡市文化資料館の土井孝則さんは、お年寄りの表情が生き生きと輝き出す光景を何度も見てきた。「全く言葉の出なかった方が、梅干しの記憶で突然、話し始めたときはびっくりしました」回想法は家庭でも生かせるコミュニケーション法の一つです。昔の流行歌、押し入れに眠っている物も力を発揮します。

「ただ思い出だけでなく、言葉にしてもらう、対話することが大事です」と永田さん。自信を持って話せるように、否定はしない・相づちを打ちながら耳を傾けるのがポイントだそうです。

..... 読売新聞 < ライフ > より

懐かしい昭和の写真集とこれを生かした回想法実践の本を貸し出します。(1冊)
7月の「つどい」の時に受付に置いてありますので、興味のある方は声をかけてください。

ちょっとブレイク

つ ゆ ざ む
梅雨寒や たい焼買って お茶を飲む (輝子)

まちかど がく よ すがた
街角に 額アジサイの 良き姿 (輝子)

薔薇の香に 甘く癒され 園めぐる (八重子)

一坪の 庭の馬鈴薯 掘り起こす (節子)

薫風に 産着揺れてる 軒の下 (智香子)



地域での福祉・介護相談 7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 7 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 7 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

イオン新茨木店での相談会は 7 月をもって終了いたします。



開催日時 平成 23 年 7 月 23 日 (土) 午前 11 時 ~ 午後 4 時

(奇数月の第 4 土曜日 午前 11 時 ~ 午後 4 時)

場 所 イオン茨木店 1 階



・ ・ ・ 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。是非一度ご覧になってください。会員さんの挿絵もカラーで楽しんでください。

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。

7月号挿絵 池川 清子 長尾 明子 神山 聖子

【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」