

2月
〈如月〉

第211号

平成24年1月24日

会だより

茨木市老人介護家族の会
会長 坂口義弘

謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

皆様には良いお年をお迎えのこととお慶び申し上げます。しかし、介護中の家族様においては、ゆっくりとしたお正月を迎える余裕などなかったとご拝察いたします。

去年は天災による被害で暗い1年でしたが、人と人が絆で繋がっていく意識が芽生えました。今年は明るき年になっていくことを期待しましょう。

しかし、社会保障と税の一体改革の名のもと改正される介護保険制度は、介護家族にとって負担増になる厳しいスタートとなるかも知れません。

去年の暮れに「認知症の正しい理解と治療戦略」という講演会に参加する機会がありました。専門性の高い難しい話でしたが、話の最後に認知症への予防の話があり、有用なのでご紹介します。

高齢になると、さまざまな病気にかかります。ある統計では、80歳になると平均して8種類の病気を持つようになるということです。

〈老化と認知症を防ぐために〉

- ①ワインもビールも適度に飲むと脳に良い（アミロイド沈着、記憶機能低下の抑制）
- ②日頃の一寸した運動が病気の万能薬（ウォーキングやフリフリグッパするだけでも大丈夫）
- ③交流の場を広げていろんなところに出歩こう
- ④脳も頭も良くなる読書やゲームは積極的に（本、毎朝新聞を読むことをオススメ）
- ⑤緑黄色野菜には魔法の栄養素がいっぱい（カロテノイド、ビタミンC、E、葉酸）、
- ⑥大豆は女性の美も助けてくれる
- ⑦記憶力を向上させるフルーツに注目（イチゴがオススメ）
- ⑧魚のDHAは脳に蓄積するアミロイドを減らす

以上、よく言われていることです。介護する人が健康であるために心掛けましょう。

1月17日(火)には久しぶりに(2か月ぶりですが)「つどい」を開催しました。皆さんの元気な顔を拝見し、一同ホットし、会話が盛り上がりました。家族の会の絆の素晴らしい一時でした。



1月のつどい

2012 年辰年が明け、今年は平穏で良い年である様願うばかりです。会員の皆様、お変わりなかったでしょうか。寒さ厳しい日々が続く中、1月17日に今年最初のつどいが開かれました。たくさんの会員の出席があり、又、お二人の方が初めて出席され、介護の苦勞や最近の介護の様子等、話し合いました。

*90歳の義母を介護しています。12月半ばに、入れ歯をベッドで外し枕元に置いていたのですが、探してもなぜか見付かりません。今は上の歯だけで食べています。岡田歯科に訪問診療に来てもらっていますが、診療車が救急車に似ているので「恥ずかしい」と言って乗ってくれません。ケアマネジャーと一緒に車に入る様になり、診察を受けることができました。病院とは違うので、車の中で治療する事が理解できないようです。嫌がって口を開けず抵抗します。なかなか治療が進まなくて困っています。訪問診療の方が楽かと思って、週1回水曜日に来てもらっていますが、嫌がっています。「おいしい物が食べれる様になるから頑張ってください！」と励ましています。水曜日と木曜日に訪問診療があるそうです。

《岩永歯科にかかっていますが、車の中ではなくて家の中でしてくれましたよ》

《入れ歯が出来ても慣れるまでが大変ですね》

《歯がなくても歯茎で食べていました》

《歯がある方が、脳に刺激があって良いと聞いています》

《歯がなければ、顔つきが変わるからある方がいいと思います》

*今日、ヘルパーに着替えさせてもらう時も「やめてください」と言って嫌がるのに、デイサービスのお迎えが来たら、コロッと変わってニコニコしています。家に居て、周りの人が来て下さる時と外での時とでは、態度が変わります。時には「あんたが叩いて寝られない」と言われたりしますが「そうだったかなあ」と言って流すようにしています。

《どの人も外では良くて、内ではわがままです》

《わがままを聞いてもらえてお母さんは幸せですね》

*実の母を介護しています。私の母も人前ではコロッと変わります。うれしい話があります。去年の秋あたりから攻撃的なところがピタッとなくなり、普通の認知症になりました。変わった理由の一つは「家族の会25周年記念講演会」のバリデーションを学んで実行したことでお互いが穏やかになりました。

もう一つは東京に転勤になり、ある人物との交流が途絶えたことが影響している

と解りました。家族が心の底に何があったのかを考え、それを取り除いてあげることの大切さが解りました。そして、感謝していることがあります。阪大で2年がかりで入れ歯をささえている歯の治療をしているのですが、2年前とは随分良くなって、離乳食みたいな物から今は柔らかな肉も食べれる様になりました。また、私の住居は2世帯住宅ですが、最近寒いせいか、鍵を開けて外に出て行かなくなりましたが、「歯を磨いていない」「顔を洗っていない」と言って、階下に何度も降りてきます。こちらの棟の洗面所を使わせていましたがあちこちのスイッチを色々と触るので、ガス工事屋さんに頼んで洗面所だけ湯が出る様にしてもらいました。以来、手当たり次第触っても他のスイッチは動かない様になったので安心です。相談して良かったです。

* 妻は71歳で私は80歳になります。結婚して47年になります。妻は毎日ヒステリックになって怒鳴り散らします。「娘と二人で私を阻害する」と言います。息子は遠くにいて現状を知らないで、妻と娘の両方に良い顔をしています。昔の事や結婚前の事はよく覚えていて、繰り返し色々言います。「死んだ弟が生きている」と言うので認知症のようだと思うが、娘ははっきりと認知症だと断定します。

私は囲碁をしに毎日出かけます。帰って来たら、電気はつけっぱなし、暖房をつけているのに戸が開いている。「もう、たまらん」という気持ちです。娘は看護師だが、きつく怒ってばかりしています。朝と昼のごはんは私が作っています。買い物は娘が行ってくれます。

《(施設の方から) 介護度1です。最近デイサービスを利用される様になり、春風ではニコニコされていますよ》

《私の主人も認知症ですが、今では病気の事が解ってきたので叱りません。すべて容認しています。正しい事を言っても解らないですよ》

《お医者さんにかかられているのですか？どの程度か、家族が知らなければいけないと思います》《夜はよく眠っておられますか？》

* よく眠っているかどうか分かりません。私をもっと関わらんといかんのか〜。

《薬はどんなのを飲んでおられるのですか？病院に一緒に行って先生とよくお話されて、合った薬を飲まれたら良くなられるのではと思います》

* 介護者を理解しなくてはと思って参加しています。それぞれの家庭で状況が違うので、お話は勉強になるが、どうしたらよいのかは難しいです。

*初めて参加しました。主人は物を隠したりします。広島出身で「お母さんに迷惑かかるから、自分は広島に行って死にたい」とばかり言います。

薬を貰ってきたが「下痢をする」と言って飲まない。今まで8つの薬を飲んでしたが、「違うのが入っている」と気づき「飲まない」と言います。暴言を大声ではき、外に聞こえるのでやめてほしいです。物をなくしては「誰かに取られた。取られた」と言います。主人は要支援2で83歳です。足は強いのでよく歩きます。私は要支援1で足が悪いです。デイサービスに行ったが、途中で勝手に帰って来ました。男性がいなくて一人で退屈した様です。

《男性の多い施設で話し相手があれば、良いのではないですか》

《半日だけの所もありますよ》

*健康増進センター（現在子供健康センター）でやっていた体操に参加したことがあるのですが、かなりハードで84歳の私にはきついです。ゆるゆる体操みたいなものがあれば行きたいです。半日ぐらい何処か外へ出かけて行く所はないでしょうか？

《社会福祉協議会に資料があります》

*95歳の母を介護しています。1月7日にベッドから落ちて、足の両膝を骨折して入院しました。手術は難しいと言われました。貧血もあり、心臓もおかしく治療してもらっていたが、昨日から輸血や吸引が取れました。

北摂病院はリハビリのみの入院は出来ないので「家に帰るか、リハビリ病院に転院するか、どうしますか？」と言われていています。両膝はシーネで固定していますが「痛い。痛い」と言い「生きているのは辛い」と言われると私も辛いです。今は痛み止めの薬をもらっています。



会長の挨拶



色々の話ができました

2月のつどいのお知らせ

1. 「気功」を楽しみましょう！

茨木市老人介護家族の会

正会員 有馬康子さん

動きやすい服装でおいでください

2. 意見交換

日時 2月21日(火) 午後1時30分～午後3時30分

場所 福祉文化会館4階 社会福祉協議会 会議室

😊😊😊お知らせ😊😊😊

1. 3月の「つどい」は3月18日(日)です。

「お食事会」の予定です。会だより2月号の中に出欠のハガキを同封いたします。お食事をしながら『思いの丈を語りましょう』

2. オムツ(M寸)、パットがあります。ご入り用の方は社会福祉協議会の担当「大藪」までご連絡下さい。

電話 072-627-0033



「家庭介護を学ぼう！」

去る12月13日（火）に「NPO法人ナルク」と「済生会茨木病院」主催の市民講座に「家族の会」会員5名が参加しました。今年で13回目の開催で、高齢の方や障がいを持った方が、住み慣れた家で快適な暮らしができるよう、毎年、在宅介護知識を優しく解りやすく、実技も交えて教えて頂いています。

今年のテーマ「足湯・手湯体験してみませんか？」

～気持ちよさを介護に生かそう～

【手浴・足浴の効果】

- 手浴は、手の汚れを落として清潔にするばかりではなく、血液循環を良くし、爽快感をもたらします
- 足浴は、血行不良によるむくみや冷え症、不眠などの時にお薦めです。新陳代謝を活性化させる手軽な方法ですので、足浴は特にお薦めです。
- 介護される方の手を握り、指を1本1本洗うことで、マッサージ効果と手から伝わる感覚や他動運動が、脳への刺激になります。

【手浴】

1. 上半身から手浴する部位にかけて、レジャシート又はビニール袋を敷きます。
2. 衣類を濡らさない為に、介護を受ける方の脇の下にタオルを挟みます。
3. 38～39℃のお湯にゆっくりとつけ、石鹸を用いて指の間を丁寧に洗います。
4. キャップに穴を開けたペットボトル等で、ゆっくりとお湯をかけていきます。
5. 石鹸を洗い流すときは、洗面器の中に流します。
6. タオルで手と指の間の水分を十分拭き取ります。

【手のマッサージ】

- ◇ ハンドローションやハンドクリームをつけて行う。
- ◇ 手全体を両手で包んで優しくマッサージする。
- ◇ 指1本ずつ、根元からくるくる回しながらマッサージする。
- ◇ 掌は親指の付け根を痛くない程度に押し、ほかの部分も軽く押す。
- ◇ 手の甲は手首から指に向かって、指のそれぞれの骨に沿って優しくマッサージする。
- ◇ 指が開く方は、お互いの指と指を交互に合わせる。



【足浴】

1. 用意したバケツに 38～39℃のお湯を入れ、ベッドの端に座って静かに足を入れます。不可能な場合は、洗面器にお湯を用意し、ベッドの上にビニールとバスタオルを敷いて防水し、大腿部の下にタオル等をつめて膝を高くして足を洗面器の中に静かにつけます。
2. 足を温めます。
3. 石鹸を付けてマッサージをするように指の間や足の裏やかかと等をハンドタオルなどで洗います。
4. 温かくなってリラックスしている状態で、足の指や足首を動かします。
5. ペットボトルでお湯をかけ石鹸分を洗い流します。
6. 乾いたタオルで指の間まで水分を拭きます。

【足のマッサージ】

足底→踵・土踏まず→足背→足全体→足の指→足全体

- ◇ 握った指の背で踵から指へ向けて、円を描くようにマッサージする。
- ◇ 両拇指で円を描くように足底をマッサージする。
- ◇ 片方の手で踵を支え、拇指で踵と土踏まずを小さな円を描くようにマッサージする。
- ◇ 足首から指に向かって、指のそれぞれの骨に沿って、優しく マッサージする。
- ◇ 足背に拇指、その他の指を足底に当て、握るように圧迫し、踵から指に向けて 3回マッサージする。
- ◇ 指を1本ずつ、軽く引き左右にやさしくゆっくり回す。
- ◇ 両手で足を数秒間挟んで、終了する。

* 手浴、足浴を体験すると、とても気持ち良く血行が良くなり、手足が温まりました。又、優しくマッサージすることで、手の温もりが伝わり、介護される方にきっと喜んでもらえると思いました。介護大変ですが、是非行って見て下さい。

手浴、足浴体験後、5グループに分かれ、介護について話し合いました。各グループ活発に意見交換がなされ、有意義な時間を過ごす事ができました。



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「いこいの広場または、介護電話相談をお願いします」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

2月の開催日



火曜日当番	木曜日当番
	2日 杉本 桃井
7日 中山 池川	9日 村上 土田
14日 川口 阪口	16日 西田 三秋
21日 つどいのためお休み	23日 鬼本 廣瀬
28日 板谷 津田	

* 当番は都合で代わることもあります

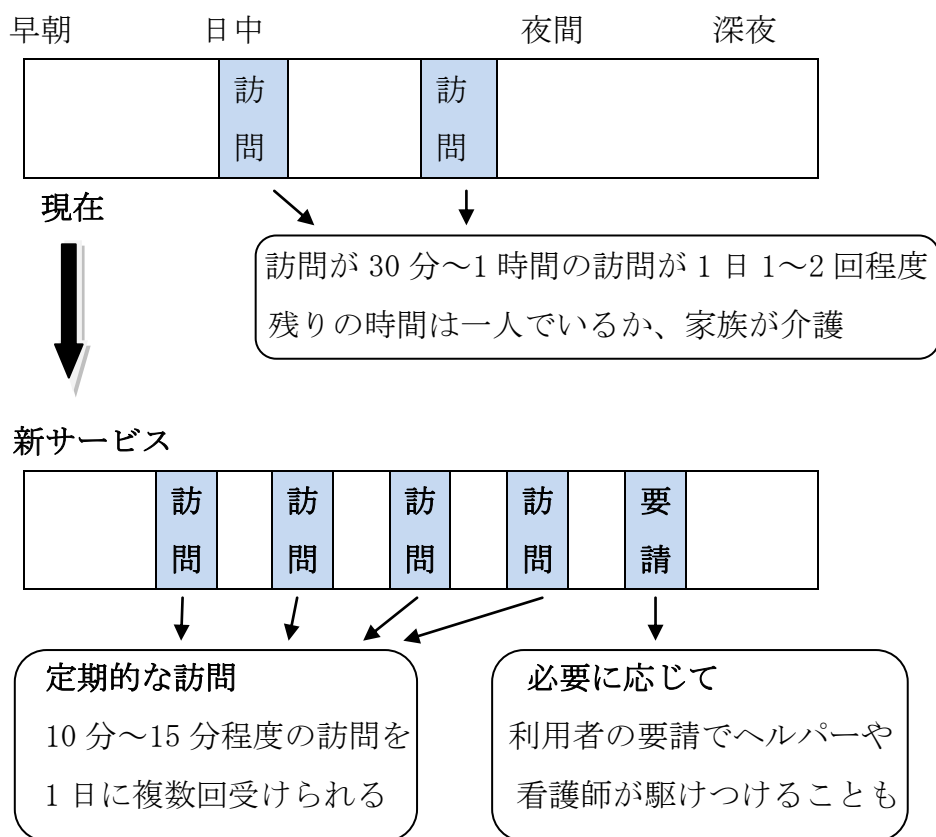
「いこいの広場」「介護電話相談」では、どなたでも何でも気楽にお話しできます。介護経験者が皆さんのお越しやお電話をお待ちしています。

“つどい”に出席できなくて「話を聞いてほしいなあ」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》

今年4月から介護保険で新しい在宅サービスが始まります。新しいサービスはヘルパーや看護師が高齢者宅1日に何度も定期訪問する他、要請があれば24時間対応で駆けつけるのが特徴です。「定期巡回・随時対応サービス」と呼ばれ、一人暮らしや手厚い介護が必要な高齢者の在宅生活を支える事を目指します

在宅生活がこう変わる



*新サービスは要介護1以上が対象・利用料は1か月の定額制

1日に何度も訪問するため、高齢者が濡れたオムツで長時間過ごさなくて済むほか、水分補給や服薬が確実に出来る様になる。ヘルパーが体調変化に気づきやすくなる利点もある。だが、夜間も働けるヘルパーなどが確保できるのか、といった課題もある。利用者の安心につながるサービスになるかどうか、注目される。

(読売新聞12月20日掲載文参照)

《大阪府介護者（家族）の会連絡会 北摂ブロック活動交流会》

平成 23 年 12 月 2 日、豊中市で大阪府介護者（家族）の会連絡会 北摂ブロック活動交流会が開催され、茨木支部から 4 名出席しました。

今回は「若い家族介護者への呼びかけと支援」というテーマで豊中市老人介護者の会の取り組みが発表されました。若年性アルツハイマー病を発病した実母を介護しているという 3 名の若い方のお話でした。中には、大学卒業の時にはすでに母親に異変が起こっていたという人もおり、仕事、結婚、子育てという人生の過程に介護という重荷がさらに加わった実情が報告されました。厚生労働省の平成 19 年の国民生活基礎調査によると、40 歳未満の介護者は介護者総数の 2.6%になるということで 20～40 歳の若い世代が 40～60 歳代の親を介護する「若若介護」が増えているということです。

豊中市では若い介護者を対象とした交流会を開催したということでした。晩婚が増えている昨今、やがて将来、アルツハイマーは別として若い家族介護者というのは大きな社会問題になってくるのではないかという思いがします。

第 2 部は音楽サークル、コスモスによる認知症の高齢者に対する音楽療法の効用の説明と演奏が提供されました。

このような取り組みは私達茨木市の介護者の会にとっても考えさせられるものでした。

初参り 龍の土鈴や 札を受く (輝子)

初恵比寿 響く太鼓の 賑やかさ (輝子)

水仙花 ^{つるぎ} 剣のごとき 葉の中に (節子)

初詣 ^{ただす} 糺の森に ^{さぎ} 鷺休む (智香子)



地域での福祉・介護相談 2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 24 年 2 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 平成 24 年 2 月 18 日 (土) 午後 1 時～4 時
(偶数月の第 3 土曜日 午後 1 時～4 時)



場 所 アル・プラザ茨木 3 階 エスカレーター前

「私の介護記」の原稿を募集しています。

日頃の介護生活の様子や心の中で感じられている事又、過去の介護体験記など、何でも結構ですのご応募下さい。書いてみる事で新たな発見があるかもしれません。各種の作品 (絵画、切り絵、俳句、写真等) もお待ちしております。

提出先…老人介護家族の会役員または社会福祉協議会「大藪」まで

☎072-627-0033

2月号挿絵 谷口 サヨ子 池川 清子

【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」