

会だより

茨木市老人介護家族の会
会長 綾 隆子

今年こそは明るい年になってほしいと誰もが願う、平成23年が始まりました。今年には昨年からの厳しい寒波が続いて大雪を降らせ、雪による想定外の被害が各地で発生しています。1年で一番寒いといわれる二十四節気のひとつ「大寒」に近い1月18日に「つどい」を開催しました。寒い日にもかかわらず多くの会員の方が参加してくだり、久しぶりに家族の状態を報告し合うことができました。

今回、話題が認知症について集中しましたが、いつ我が身に起きるかを考えると真剣にならざるを得ません。認知症は人によりそれぞれ症状が異なりますが、介護する者はその症状に振り回されて悩み疲れます。「つどい」で、悩みや症状を愚痴のように吐き出しながら、実は他の人の参考になっていることも多いのです。愚痴はこぼすだけで胸の中が心なしか晴れるところがあるといわれています。「愚痴は必要です。人の愚痴はお聴きなさい。神様が誰かにそれを言わせたのだから」と手塚治虫さんが言ったという話もあります。

世界に類のないスピードで高齢化が進んでいる日本。「自分たちの国も日本に次いで同じ危機的状態にある」と感じ日本を研究しているドイツ。前例のない高齢化が進む日本を見ている世界の目があることを、多分多くの日本人は知らないでしょう。高齢化はますます進み、老人を支える若者は少なくなっています。今、介護している我々の年代を誰が助けてくれるのだろうか等、不安は山積みです。

せめて介護を通して「家族会」にご縁のあった私達。お元気ですかという安否確認の電話だけでも続けたいですね。今月介護記を書いてくださった恩田さんは「長年の友人の知らせで、主人は幸いにも命が助かった。夫婦はいずれひとりになる。それまでを大切に生きていきたい」とおっしゃっていました。

この寒さの中で、^{ふくいく}馥郁とした香りを放つ水仙が咲き始め、百花の^{さきがけ}魁といわれる梅のつぼみが膨らみ始めています。閑居で水戸光圀が詠んだ『梅が枝』は年寄りの孤独と春を想う心をしみじみと感じさせてくれます。

“山ふかみ 人は訪いこぬ 柴の戸に
ひとり春知る 軒の梅が枝”

これからは、私たちもひとりをどうやって生きぬいていくか、心にとめておくことも必要でしょう。



1月のつどい

話し合い

お久しぶりです



2011年兔年が明けて、最初のつどいが1月18日に開かれました。今年は例年になく寒さが厳しく、この日も出席者が少ないのではないかと案じていましたが、たくさんの会員の皆様の出席があり、介護の苦労や工夫が話し合われました。

* おはようございます。(午後1時半)。家内の胃ろうと吸引が終わって、やっと朝ごはんを食べてきたところですので、今が私の朝なのです。認知症は告知された時から家族も本人も悲しいものです。介護が終わったときには、喪失感を感じると思います。先日、癌協会の会長が奥さんを癌で亡くした後、6ヵ月ほど泣いて暮らしたと言っておられました。「泣きたい時には泣きなさい。悲しい時には泣く。泣きたいだけ泣けば精神的に救われる」と。泣く事は脳のホルモンにとって良い作用があるそうです。

* 夫は冬になると着替えが大変です。更衣と排便が同時になると、感情的になってイライラし、暴力的になります。こちらも感情的になると、夫がよけいにイライラするので、気を他へそらすようにしています。デイサービスもマンツーマンでみてもらおうと、風船バレーができるようになりましたが、他の人とトラブルを起こす可能性があるのでは、決められた日にしか行けません。排便がないとイライラするので薬を飲まそうのですが、出ないので浣腸をしています。水分不足だからと思い水を飲まそうとするのですが、飲まないのです。デイサービスに行く前の日は『排便しておかないと』と勝手に思います。気持ちよくデイサービスに行ってほしいのです。

《下剤を飲むと強すぎて後が大変なので、妻は「大黄甘草」という漢方薬を保険調剤して飲んでいますが効き方がマイルドでよいのではないのでしょうか。『毎日排便しないと』と神経質になりがちですが(私も介護日記を見ると排便の事ばかり書いています)『便秘してもいいや』と思うくらいの方が介護しやすいと思います》

《過酸化マグネシウムが良かったと思います。『デイサービスに行く前日には排便しておいたほうが良い』と思ってもあまり気にしないで、自分流に過酸化マグネシウムを適当に調剤して飲ませました》

* 家内を見送って13年。今年96歳です。こちらが介護してもらう年になりました。自分のことは自分でやっています。自分の健康は自分で守る。医者にも行ったし、鍼や灸、色々やったけど頼れるのは自分だけ、自分が医者です。

《いい言葉ですね》



施設の情報教え
てください

- * 初めて家族の会に参加しました。妻が認知症になって2年半。数少ない前頭側頭葉変性症というもので、攻撃的になって、暴言を吐きます。自分中心でこちらが我慢ばかりしています。今96歳の方の話を聞いて自分もがんばろうと思います。
- * 父と母を介護しています。父が亡くなって母が認知症になって18年です。小規模多機能センターの「水尾の家」を利用していますが、母は「水尾の家」へ行くのが楽しい」と言っています。週4回デイサービスに、また1泊2日のショートステイも利用しています。臨機応変に対応してくれるので助かっています。「ちょっと病気をしても、「水尾の家」があるから大丈夫」という安心感があります。
- * 夫はパーキンソン病もあるので、すぐに転びます。目を離すと立ち上がろうとしてパタッと倒れるので『車椅子にしようかなあ』と思っています。暴力はないのですが、手摺りを持たないので（私は足が悪いので）支えるのが大変なんです。オムツを替えるのも力があるし、差し込めないので、娘に手伝ってもらって立たせています。普通のベッドなので、介護用ベッドにしようと思います。
《介護用ベッドの方が、体を起こしたり、ずらしたりするのはずっと楽です。ベッドから車椅子への移動はリフトを使われたらどうですか。レンタルでありますよ。力を使わなくて済みます。保健所の4階の介護普及センターで介護用福祉器具を見に行ってください》
- * 10年前に父が亡くなって、2年間泣いていた母が感情障害になって、「物を投げる、怒る、わめく」で私を攻撃してきました。夫の転勤で東京に行って、医師からアリセプトの使用を止めるように言われて、感情的になることは少なくなりました。暴れたり、暴言を吐くなどの行為の場合は、内科の先生よりも精神科の先生のほうが、薬のさじ加減がよくわかっておられるのではないのでしょうか。奥様の暴言で困っている方も、一度精神科の先生に診てもらったらどうでしょうか。現在母は感情の激変がなくなりましたが、アルツハイマーの高度記憶障害は進んでいます。ずっと母についていないと、何も出来なくなっています。医者診察は15分間なので、要領よく伝えられるよう日頃の症状を詳しく書いて医者に見せることにしています。



会員同士これからもよろしく

- * うちのおばあちゃんも感情の起伏が激しくて、岸川先生に診てもらいたかったのですが、病院にはもう在籍しておられないようですので、他の先生に診てもらっています。漢方薬を出してもらったのですが、苦くて「こんな物は飲めるか」と言って飲んでくれません。朝なかなか起きてくれないので、デイサービスのお迎えに間にあわず朝ごはんを食べないで行くと「朝ごはんも食べさせてもらえない」と言って困ります。トイレに間に合わないときは本当に大変です。今年の夏から天兆園でショートステイを週1回利用してくれるようになりました。徐々にショートステイを増やしていきたいと思っています。
《ショートステイを続けて1週間利用してくれると介護者は楽ですね》
- * 小規模多機能センター「なでしこ」の方へ。職員の数は足りているのでしょうか。私が他の施設を利用していたとき、施設の職員の方たちは受け持つことが一杯で、バタバタしていたと思いますが。
《職員が永く勤めるのはたいへんです。お盆も正月も休暇なしです。不景気の時福祉業界は人数が集まるといわれていますが、介護の専門学校も生徒が集まらない状況ですので、人材の確保は難しいです》
- * 介護に携わる人たちの給料を上げて欲しいですね。介護保険料が上がるのは困りますが、福祉行政で何とかして欲しいですね。
- * 小規模多機能センター「なでしこ」が昨年8月にオープンしました。週5回、ほぼ毎日利用している方もいます。家族が送迎してくれる場合は朝8時～夜8時まで。施設送迎の場合は朝9時ごろ～夜7時ごろまで利用していただけます。登録制なので、他の施設は利用できませんが、利用者の力になれるように、泊まりも随時確保できるようにしています。泊まりは準個室です。
- * 薬のコントロールは、専門家の先生に診てもらうのが一番良いと思います。先生にはキメ細かい情報を伝えるように、日常の些細な事も書いておいて、文書で伝えるのが一番です。施設側からは、施設での様子を伝えるようにしています。自分にあった良い先生に出会うことは大事ですね。



色々なお話ができました



私の介護記



リハビリで介護度ダウン



恩田 アイ子

平成 13 年 9 月 9 日、夫が脳梗塞になり入院しました。

右半身麻痺と痺れ、言語障害にもなり呂律が回らなくなり、何を話しているのかわからない状態でしたが、2 週間後には退院しました。

まったく介護の経験のない私でしたが、過去に保健医療センターで教えていただいた、真向法まっこうほうによる身体障害の機能回復訓練をはじめ、毎朝 30 分ぐらい発音練習や指の体操を半年ほど続けました。「おはよう」の挨拶に続き、「アイウエオ～ワヅウヱヲ、アエイウエオアオ～ワヅウヱヲアヲ」まで大きな声で発声練習し、言語機能の回復に努めました。さらに、身体機能の回復を願って近くにあるスポーツジムに毎日一緒に行き、水中ウォーキング等を必死で行ないました。

8 年以上かかりましたが、おかげさまで要介護 1 から今は自立になり、不安はありますが自転車で買い物に行ってくれるまでになりました。時間はかかりましたが、このように自立までに回復できたのは必死の回復訓練もさることながら、グランドゴルフや卓球で、いつものようにうまくプレーできなかった主人の様子を見た複数の知人から「いつもと違いおかしいよ」という連絡があり、当日の朝、転んで眼鏡を壊したことに思い当たり、すぐに救急車をお願いし、緊急で入院治療することができました。今思い返してもこのときの対応の速さが、症状を重くさせずにすんだ最大の要因であったと思っています。

介護が始まってすぐに「広報 いばらき」で知った「介護家族の会」に入るため、社会福祉協議会に申し込みました。毎月送ってくださる「会だより」は、とても介護の参考になり励まされました。

今度は私が急に痩せだして、平成 20 年 9 月に盲腸がんを手術して、半年間で 11 回の抗がん剤の投与を受けました。副作用が強く両手両足が痺れたうえ、吐き気が強く食欲もなくなり、次の抗がん剤投与まで起きられませんでした。少し楽になってきたと思ったら、次の治療が待っている辛い日が続きましたが、骨折よりはましといつも心に言い聞かせて、落ち込まないように努力してきました。

体調の良いときは、たびたび介護会のリフレッシュ事業に参加させていただくことができ、昨年も松花堂庭園にも行かせていただきました。会員の皆さんと楽しくご一緒することができ感謝しております。お電話もたびたびかけていただくようになり喜んでいきます。本当にありがとうございます。

1 年前、近所に開業された接骨院しびの優しい先生と出会えて、ベルト使用のマッサージをしていただき、手の痺れはほとんどなくなり、今年は要支援 2 から 1 になり、病气前に習っていたパソコンにも再度挑戦することにしました。

介護会の皆様、これからもよろしくご指導くださいますようお願いいたします。



2月のつどいのお知らせ

1. 「気功」
茨木市老人介護家族の会正会員
有馬康子さん指導

2. 「話し合い」

日時 2月15日 午後1時30分～3時

場所 福祉文化会館

社会福祉協議会 4階 会議室

楽しく気功しましょう。皆様も是非出席してください



・・・お知らせ・・・

1. 平成22年12月1日、済生会茨木病院は315床のうち42床が療養病棟になりました。入院していて介護医療が必要な人は、その病棟へ移ってもらうことになります。地域のニーズにあった中核病院としての役割を果たしてくれることになります。

2. 紙オムツ差し上げます。ご入り用の方は、こちらも「大藪」までご連絡ください。



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



2月の開催日

火曜日当番	木曜日当番
1日 中村 中山	3日 桃井 西田
8日 神山 池川	10日 長尾 増田
15日 “つどい” で開催休み	17日 廣瀬 小林
22日 山口 村上	24日 杉本 田中和

当番は都合で変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。

平成 22 年介護教室 於 済生会茨木病院

平成 22 年 12 月 13 日（月） 済生会茨木病院と NPO 法人ナルク主催の介護教室が開かれました。家族の会からも 3 名参加しました。

テーマは「家庭介護を学ぼう」で、ベッドから車いすへの移動の方法を学んで、実際に経験しました。また車椅子の介助方法も勉強しました。

その後、高齢者（認知症）の方とのコミュニケーションと関わり方をコントを交えて教わりました。

2 部はグループに分かれて介護について語り合いました。

車椅子の介助方法の基礎

声かけを忘れずに

速度はゆっくり（急な発進や急ブレーキは×）

カーブは大きく回る

こちらが怖いと相手も怖い

こちらが不安だと相手も不安になる

高齢者（認知症）の方とのコミュニケーションのあり方

認知症扱いしない

否定しない、本人が言っていることは正しいからスタート

叱らない、急がせない

簡単な言葉で話しかける

話をするとき、ゆっくりと相手のリズムに合わせ、同じ高さの目線で話す

感情に寄り添い、共感、そして触れる

ベッドから車椅子への移動は、実際やってみるととても重くて難しく、見ているようには上手く行かないことを実感しました。車いすの介助方法は「坂を降りるときは後ろ向きに下がる」など忘れがちな事で大切なことがたくさんありました。

高齢者とのコミュニケーションでは、介護者に心のゆとりがない場合が多いので、「机上のようにはいかない、だから苦労が続くのだ」と思いながらコントを観てしまいました。



綾会長、村上さんと
車椅子への移動を実習

健康コーナー

腰痛、ストレスも引き金

腰痛について考えてみよう。絶えず悩まされている人も少なくない。最新の画像診断装置を使った研究によれば、腰痛があっても85%の人には異常がまったく見つかからない。研究が進むにつれ、腰痛が何故起こるのか、わからなくなってきた。

腰痛は決め手となる治療法がない。湿布剤、鎮痛薬、神経ブロック注射などが一般的に行われる。しかし治療を受けた人と受けなかった人を追跡調査すると、どの方法も、治るまでに期間に差が認められない。

腰が痛くなると、誰でもまず考えるのは安静にする事だろう。腰痛の際、ベッドの上で安静にしていた人と、痛くても動き回っていた人をくらべたという調査が海外に多い。意外なことに、安静にしていた人は動きまわっていた人に比べ回復が遅れていた。

ふかふかベッドが腰に悪いという説もある。

スペインの研究者は腰痛で悩む人を2群に分け、それぞれ硬いベッドと柔らかいベッドに寝てもらい、違いを調べた。3ヵ月後、柔らかいベッドに寝ていた人の方が症状が軽くなっていた。

腰痛のきっかけはさまざまだが、骨折や特殊な病気を除くとストレスが背景にあることも多い。

現在のところ大規模調査で効果が証明されているのは自己暗示力に期待した「心理療法」だけ。腰痛は気持ちで治すもの、といえそう。

(新潟大学教授 岡田正彦)
日本経済新聞

ちょっとブレイク

初日の出 宮に詣^{もうで}し 帰り道 (輝子)

新しき 箆にうさぎの 絵がうれし (輝子)

つが^{つが}なき 日々を願うて 初参り (八重子)

悠久の 糺^{ただす}の森に 初詣 (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 23 年 2 月 10 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 2 月 22 日（火） 午後 2 時～4 時
（第 4 火曜日 午後 2 時～4 時）



場 所 ジャスコ新茨木店 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 2 月 12 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

・ ・ ・お知らせ・ ・ ・

会だよりが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るようになりました。カラーでみることができますので、興味のある方は是非ご覧になってください。

www.ibaraki-csw.com/ 茨木市社会福祉協議会

また身近で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。

2月号挿絵 長尾 明子、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