

2015年4月

みたか みんなの広場

みたか・みんなの広場運営協議会

三鷹市下連雀4-5-9

☎080-1362-5359

なりきよ

第9回市民リレートーク 木部 茂徳さん「妻と生きる」

86歳の義母・60歳の妻・59歳の私。私が、妻の介護を始めた時の家族構成です。義母は92歳の時に妻の姉が引き取り、子供はなく、それ以降は二人だけの生活です。妻に物忘れや行動の異変を感じ始めたのは妻が56-57歳の頃。不安の中で複数の病院を受診しましたが病名は付きませんでした。認知症の疑念も持っていましたが更年期による障害であればと念じていました。妻が59歳の時、文京区の大学付属病院に若年性アルツハイマー病の専門外来があることをテレビニュースで知り、妻の症状に符合する幾つかの項目を見つけたので、直ぐに電話で受診相談をして診察を受け入れて頂きました。このことは診察結果は別として不安解消の扉を開けることができた一瞬のチャンスでした。

その病院で種々の検査を受けて出た診断は、私達夫婦には息が詰まる悲しい病名「若年性アルツハイマー病」でした。失意の中での先生との話して、今も覚えている言葉は「奥さんとご主人と私のトライアングルで病気と闘いましょう」でした。妻の目を見つめて励まされ、私には「病気と介護を知るために家族会に入って介護先輩の経験話を聞き、仲間と情報交換をして介護全般について学び、お二人に合った介護を考えて下さい」というアドバイスでした。認知症という終わりの見えない道を妻と走り出した一歩でした。

私は、妻の病状の進行を食い止めようと上司に相談して定年を3ヵ月前にして退職をしました。退職後、上司のはからいで時間に縛られない職場で3年間お世話になり、色々な面で介護に専念できる生活にソフトランディングができました。退職した会社と再就職先の会社感謝しています。

介護度2に始まり今や5になった妻を9年間介護している中で、介護先輩の話、関係小冊子、家族会・講習会・講演会でのアドバイス、ご近所の皆様の応援等で学び気付いて取り組んだこと、今でも続けていることを述べさせていただきます。

1. 妻の介護で気を付けたこと

①妻に話しをする時は笑顔で目を見つめ語尾を上げてゆっくりと話し、発語困難な妻が話そうとする時は笑顔で頷きながら妻の思いを推測して聞き続け、スキンシップを大切に、同感する気持ちを言葉や表情や動作で伝える。常に笑顔で怒らない、ダメ！を言わない、説得しない

②病状の進行を遅らせるために、確認や合い言葉で話し掛けて行動に入る、5000歩散歩、一緒に買い物、童謡・唱歌・昭和60年代の歌謡曲等をBGMで流す、就寝と目覚めの時にオルゴール、アロマセラピー、健康維持体操、手足肩首のマッサージ、寄席・観劇、乗馬、旅行

③事故防止のために、階段等に手すりを付ける、夜間の足下点灯、転倒防止のため部屋の整理

④健康維持を考えた食生活

【第11回 市民リレートーク】

テーマ 「レロレロ姫の警告」

トーク 大澤 隆さん

開催日時 4月27日(月)

午後1時30分～3時30分

場所 みたか・みんなの広場

みたかの家内(下連雀4-5-19)

連絡先 なりきよ 080-1362-5359



2. 先々の生活予測を立てる(略)

80歳迄の家計収支バランスシートを作成して金銭面や生活環境を把握して無理のない生活に心掛ける。

3. 妻または私の不測のために

- ①二人のエンディングノートの作成
- ②遺言書の作成
- ③成年後見人制度の活用
- ④隣家の方の見守り

4. 安心した介護生活のために

妻と私の兄弟姉妹、ご近所、家族会、友人・知人、ケアマネ、掛かり付け医・薬局、福祉協議会等のお付き合いを大切にすること。特にご近所の方に道で会った時は、挨拶の後に一言の会話を大切にすること。

5. 私自身のこと

- ①音を上げない、愚痴を言わない、助けは遠慮なく受ける
 - ②日々の生活を平穩に過ごすために、ものごとをポジティブに考えて愉快地に過ごす
 - ③終わりの見えない介護生活のために
 - a.生活のケアはプロに、私は妻の心のケアを
 - b.自らが発信しなければ手を差し伸べてもらえないという思いで、家族会等の会合には出来るだけ参加していっぱい喋り、そして聞き出す
 - 目的は、情報の収集、介護の不安・葛藤・ストレスの解消、気持ちのリセット
 - c.介護から離れて自分のホットタイムを作る
 - d.友人知人等の周囲の人から褒めてもらう
 - e.外出時にはオレンジリングをする
- (次ページへ)

(前ページから続く)

6. 共に生きるための成り行き

介護当初から暫くは、妻の介護はデイサービス等を活用しながら自宅で介護をするとの思いが強く、実行してきました。しかし、多くの介護先輩等の話を聞く内にそれが僕の思いに合わせて独り善がりの介護であって、決して妻自身の安心と納得した生活に繋がらない介護だと気が付き、妻は発語困難なので自分の意図を十分に言えず苦しかったのではと反省しています。そして、僕を応援してくれる多くの方達のアドバイスで介護の方法・形態にはいろんな選択肢があり、私達夫婦の生活環境に合って妻が穏やかに過ごせ、私が安心して妻を見守り、自分の時間も作ることが大切であることに気付かされました。

実は、介護することにストレスなどないと自負していたのですが、夜の介護で体調を壊し、心配をして頂いた人達からも背中を押されたことで施設への入所を決断しました。幸い長く待つこともなく昨年9月に妻を特養に入所させることができました。辛い決断でしたが、日中はほぼ毎日施設に行き一緒に過ごすことができるので、喜ぶことのできる成り行きだったと思います。

7. 最後に

介護には、戸惑い・不安・不満・いらだち・投げやり・反省・落ち込み等々が付きもの。やっかいなこと、したくないことも後回しに出来ずに日々をパタパタ過ごすのは当たり前。気持ちを切り替えて介護の日々を長く続けるために、体と心の健康、生活の安定、それに加えて感謝の心が大切なことを病院や地域の家族会の介護先輩や同輩に学び、福祉協議会の情報、ご近所の皆様の力をお借りして介護生活の支えとしました。「真剣だと知恵が出る。中途半端だと愚痴が出る。」と心に秘めて。

(「きずな」2014年6月号掲載)

三鷹雑学大学設立準備中

雑学大学はみなさんでつくる大学です。
たとえば、江戸時代の農村において、旅から帰ってきた人、外からやってきた人を囲んで珍しい話を聞くことは村人の大きな楽しみでした。
ゆっくり時間をかけて談話することそのものを楽しむ村人たち。雑学大学はそうした「村の談話」の伝統を受け継ぐものです。

(吉祥寺村立雑学大学雑学大学通信
山口和宏「雑学大学と自由大学」より)

私たちはこの精神を受け継いで、三鷹でも雑学大学を設立したいと願ひ、現在その準備に取り組んでいます。早ければ、今春に第一回目の講座を開催します。

雑学大学の運営に参加したい方や雑学大学でご自分の講座を持ちたい方、ぜひこの活動にご参加ください。

連絡先 knarikiyo@gmail.com
携帯 080-1362-5359
事務局 なりきよ



三鷹雑学大学
mitaka zatsugaku uv.

みたか・みんなの広場 催しのご案内

開催日時			主催・連絡先
4月4日(木) 15:00~16:00	鉄道マニアになろう	中学生以下100円、大人300円	鈴木 ☎080-1022-2281
4月7日(金) 14:00~15:30	みたかオレンジカフェ	無料	みたか・認知症家族支援の会：石村 ☎080-6627-3551
4月11日(土) 13:30~15:00	般若心経を読む会	500円	なりきよ ☎080-1362-5359
4月18日(土) 13:30~15:00	タロット占い	占い1,000/30分、指導500円	ミスティ・ローザ ☎080-1362-5359 (なりきよ)
4月23日(木) 13:30~15:00	転ばぬ先の杖(老後への備え)	500円	HumannLoop 人の輪 竹内 ☎090-7632-7251
4月24日(金) 14:00~15:30	ママと子どもの科学あそび	材料費200円	三鷹科学あそびの会 石村 ☎080-6627-3551
4月27日(月) 13:30~15:30	リレートーク「レロレロ姫の警告」	200円	みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
4月28日(水) 19:00~21:00	夕どきオレンジカフェ・みたか	無料	みたか・認知症家族支援の会：石村 ☎080-6627-3551

みたか
みんなの広場

NPO法人Humanloop 人の輪
<http://humanloop.web.fc2.com/>

NPO法人グレースケア機構
<http://g-care.org/>

みたか・認知症家族支援の会
<http://mitakanfs.blog.fc2.com/>

NPO法人日本シニアジョブクラブ
<http://jsjc.web.fc2.com/>

三鷹市医療と福祉をすすめる会

三鷹科学遊びの会