

はじめての介護 (再録) その1

いざという時 困らないために



超高齢社会の昨今。親や配偶者の介護のことなどまだ先のことと思っても、ある日突然家族に介護が必要になる場合があります。もし家族に介護が必要になったら、まず何をすればいいのでしょうか。このコーナーではいざという時慌てなくてすむよう日ごろから知っておきたいことについておさらいしましょう。

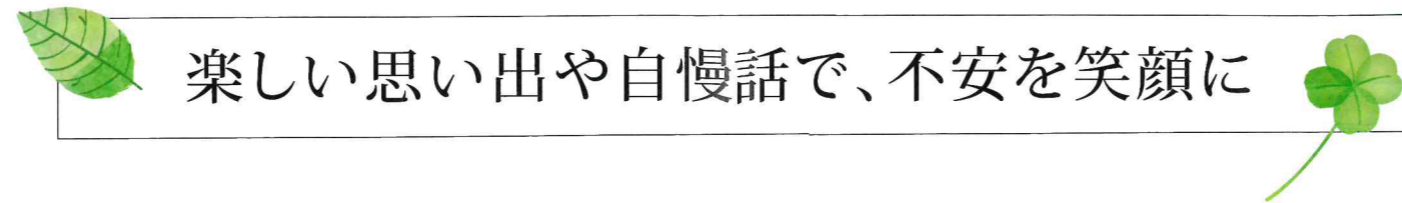
【まずは地域包括支援センターへ相談】

65歳以上の高齢者が日常生活を送る中で、生活に必要な機能が低下していると感じることはないでしょうか。例えば外出する機会が減った、物忘れがひどくなった、今日が何月何日かすぐに答えられないなど、家族に気になる症状が現れたら、まず「地域包括支援センター」に相談してください。



地域包括支援センターは地域で暮らす高齢者の総合的な相談窓口となる機関。専門的知識を持った主任ケアマネジャー・保健師・社会福祉士などが連携し、介護・健康・福祉・医療・生活に関する相談などに対応し、適切なサービスにつなげるなどの支援をしています。

福山市では、市内15カ所に地域包括支援センター、7カ所に地域包括支援サブセンターを設置し、22カ所の相談窓口を開設しています。それぞれ担当する地域がありますので、ご自分がどのセンターへ相談すれば良いか分からない場合は、高齢者支援課(☎084・928・1065)へお問い合わせください。



楽しい思い出や自慢話で、不安を笑顔に

「何度も聞く」行動は本人にとっては大切なこと。こだわりがある場合が多いので、適当にあしらうような表現や無視は不安をあおり、症状を悪化させることにつながります。いらだつ気持ちを少し落ち着かせて、何が気になっているかを考えてみましょう。

◆楽しい話題に転換しよう

「今日はデイサービスに行く日かしら」「この間、用意ができてなくて迷惑かけたら、ちゃんとしておきなきゃ」などと、不安なのかもしれ

ません。「デイの日は言うし、支度するから大丈夫」と答えるより、「デイサービスでね、お母さんは何でも上手って職員さんが感心しているよ。さすがだね」「昔から器用でいろいろ作ってくれて友達にも自慢だったよ」「お弁当もきれいにおいしく作ってくれたね」などと関連している話題から、楽しかった思い出や自慢話に切り替えてみましょう。

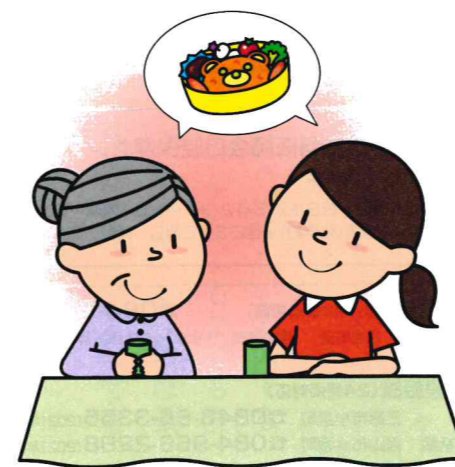
これはオーストラリアで開発されたダイバージョンナルセラピーと言います。気をそらすことで不穏な状況を転換する方法です。若い頃のことを評価

されると本当か否かは別として大いに元気が出るものです。「何度も言ったら分かるの!」と喜ぶような気持ちを抑えるため、互いがくつか持っておきましょう。楽しい話なら何度も繰り返して対応できると思えます。

家族介護者は「頑張り過ぎず、比べず、弱音を吐く」など心の負担を軽くすることが大切。長寿社会において認知症は誰も避けて通れない課題です。個人や家族だけで抱え込まないようにしましょう。

◆回数を決めて付き合おう

そんな時は、シンプルに同じ文句で答える方法で、とりあえず5回付き合います。5回やり取りした後は繰り返しの間が少し伸びるかもしれませんが、多分ほどなく同じことは繰り返しても、本人にとってはそれは初めての感覚なのです。「さつきも言ったでしょ」「ちゃんと聞いて」と言われると、本人は不安や疑念が募るばかりです。



「認知症のせいだと知っていても、何度も同じことを言われるとつい感情的になります。どうすればよいでしょうか?」と質問されることがあります。認知症の症状の一つ、記憶障害は「同じことを何度も聞く、言う」から始まり、物忘れや妄想などに発展する典型的で深刻な生活障害です。

何度繰り返しても、本人にとってはそれは初めての感覚なのです。「さつきも言ったでしょ」「ちゃんと聞いて」と言われると、本人は不安や疑念が募るばかりです。

とが始まるでしょう。次に3回頑張っても改善せずなら、見守りながら少し物理的に距離をとり、お茶を飲んだりして自分の気持ちを静めましょう。介護者のいら立ちや悲しみを相手に向けるのは避けた方がよいとはいえ、我慢すると介護する家族にとってはストレスになります。

自分らしく暮らす 認知症と私

連載 第二八回

辰川会グループ 社会福祉法人さんよう理事長

辰川 和美 さん

京都市出身。広島大学教育学部心理学科卒。大学では学習や記憶のメカニズム・感覚とその認識のシステムなどを学ぶ。その後、医療施設の経営やデイサービス・特別養護老人ホームなど介護事業を運営。認知症の人の生活しづらさや、家族の不安・困惑に対する支援を続け、ライフワークとして取り組んでいる。

トイレのリフォームは安心の日本水道協会へ

和式トイレを洋式に!

格安リフォーム

工事費・処分費込み価格 **6.8万円** (税別)

リモデルタイプ

即日取付OK! 2~3時間程度で工事完了 ※和式からのリフォームは約1日

福山市水道局指定工事店 広島県・岡山県・山口県・九州全域対応

株式会社 **日本水道保安協会** ☎0120-486-777 24時間受付 年中無休

福山市加茂町八軒屋329 http://jshk.jp

話題の最新型節水トイレ TOTOピュアレスQR 1回の洗浄水量 4.8ℓタイプ 従来品の約71%の節水を実現!

和式からの取替は状況により プラス50,000円~70,000円

クッションフロアの貼替は プラス8,000円 トイレリフォームと同時申込で

温水洗浄は トイレ代金+ 20,000円~

●便器CS232B(BM) ●タンクSH233BA

色々あります

※画像はイメージ※価格は全て税抜きです。