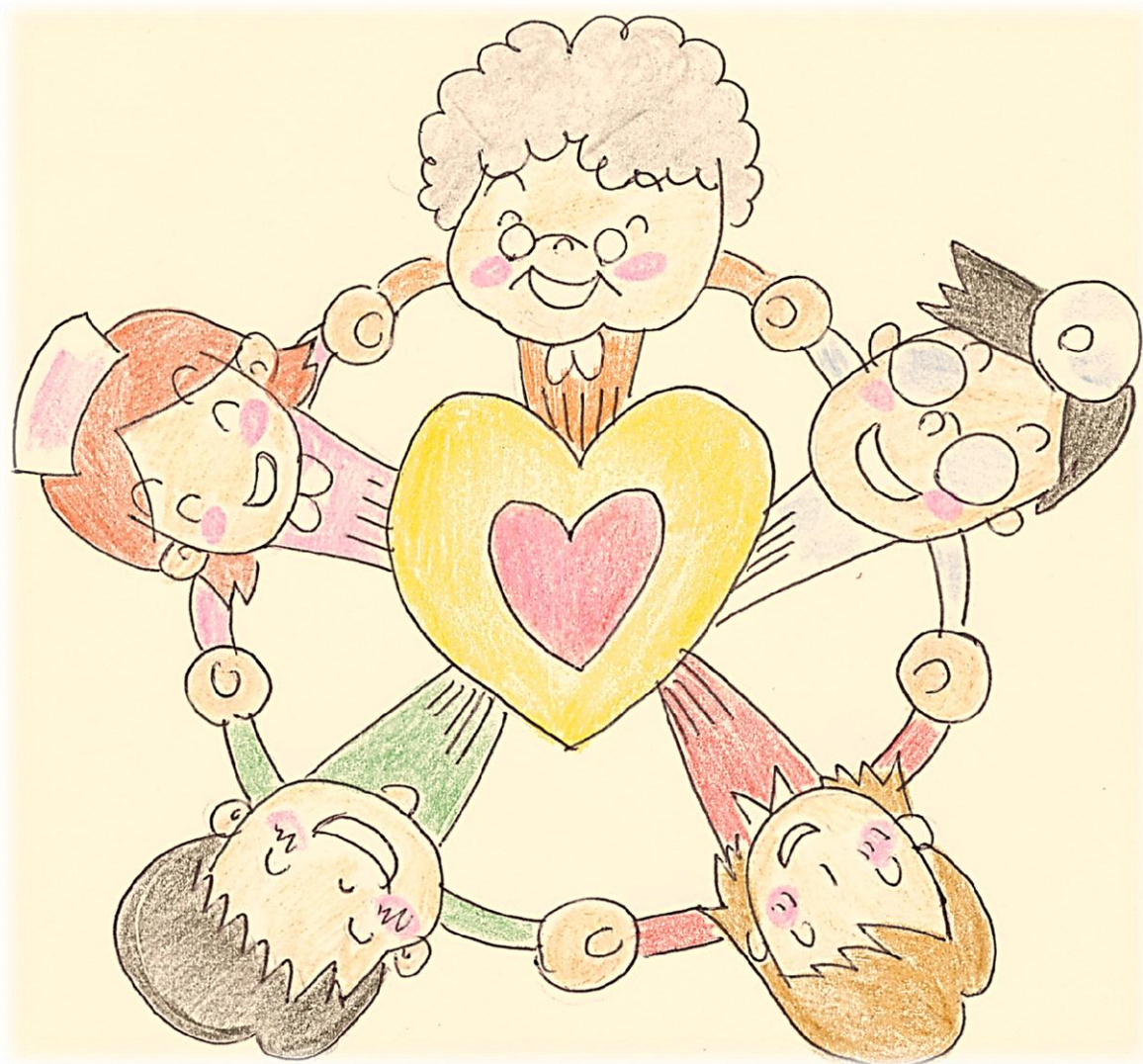


～介護しているかたへ読んでほしい～

医療と介護のサポート帳



発行 : いけ！ネット

(藤井寺市医療・ケアマネネットワーク連絡会)



もくじ



平成27年度 在宅介護・在宅医療を受けている家族へのアンケート結果(まとめ)



『介護者あるある』



こんな時どうしたらいい?!専門職が答える『介護や医療のQ&A』

- 介護におけるQ&A
- 医療におけるQ&A
- 3分でわかる認知症講座



介護者家族のコーナー『いらっしゃ〜い』

- 介護漫画
- 介護体験コラム
- ここだから話せることがある “介護者が集える場所” 情報



いけ!ネットを知って下さい♪

- いけ!ネットって何?
- 様々な職種が参加しています『自己紹介コーナー』

あいさつ

いけ!ネットでは、平成27年度に「在宅介護・在宅医療を受けている家族へのアンケート調査」を実施いたしました。藤井寺市内の居宅介護支援事業所に所属するケアマネジャーの皆様にご協力を頂けたことで約1,000枚のアンケートが配布でき、約半数のかたより回答を頂く事が出来ました。

回収したアンケートを分析していますと、介護をされている方の生の声がたくさん詰まっており、医療と介護の連携を目的に活動している私達に出来ることは無いかと考えさせられる結果となりました。

アンケートの分析結果は報告書として昨年発行致しましたが、今回更に介護をされている方に向けて少しでもお役にたてないかと考え、「医療と介護のサポート帳」を作成する運びになりました。

いけ!ネットでは、藤井寺市で生活する高齢者はもちろんのこと、その家族も安心して生活できるよう、まずは“医療職”と“介護職”の連携が必要だと考えています。その為、医師やケアマネジャーをはじめとして歯科医師、薬剤師や看護師、医療相談員など様々な職種で意見を出しあい活動を行っています。

藤井寺市に住んでいてよかった。ずっとここで生活していきたいと思えるよう、微力ではありますが取り組んでいきますので今後ともよろしくお願い致します。

いけ!ネット(藤井寺市医療・ケアマネネットワーク連絡会)

会長 白川 親

平成27年度在宅介護・在宅医療を受けている 家族へのアンケート調査【まとめ】

調査について

この調査は、「家族など介護する側のかた(介護者)が、日常的に介護をする中で、介護や医療に関してどのような意識をもち、どのような悩みがあり何に困っておられるか」を調査しました。

●調査票の配布総数 983部 ⇒ 回収総数 474部 (回収率 48%)

※ 介護者がいないかたは今回の調査対象外です

被介護者について(介護を受けているかた)

介護を受けられているかたは男性よりも女性が多く、平均年齢は82歳となった。また全体の約半数のかたは認知症状がある事が判明した。認知症状の程度内訳としては約80%のかたが軽度であると回答されたが残りの約20%は重度の認知症状である。日常生活の自立度としても、ほぼ寝たきりのかたや寝たきりのかたは約30%おられ、介護負担の大きいかたは決して少なくないことが分かった。

介護者について(介護をしているかた)

介護者で多かったのは「娘」が約40%で、次いで配偶者(妻・夫)が約30%であった。また介護者の平均年齢は63歳となり、50代から70代のかたが全体の約80%を占めている。介護時間の質問では「ほぼ毎日1日中」や「ほぼ毎日6時間以内」がそれぞれ約30%となり、介護に費やす時間が長い事が分かる。また、介護負担が原因で「強い言葉やきつい態度をとった事がある」と答えた方は約40%、「しそようになったが我慢した」と合わせると全体の70%を超える数字となり、虐待などに繋がるリスクが高い事が分かる。さらに深刻な状況として「かなりの負担で続ける自信がない」「もう限界だ。すぐにでもやめたい」と回答しているかたが約10%いたが、決して低い数字ではなく逆にそれだけ介護に迫いつめられているかたがたくさんいる事が分かる。

介護保険サービスについて

受けている介護保険サービスについて「介護施設の利用(デイ・ショートなど)」が65%で最も多く、「福祉用具の貸し出し(ベッドレンタル・手すり・車いすなど)」が50%であった。「生活援助(掃除・洗濯・調理など)」が25%で、「訪問看護(訪問リハを含む)」が23%であったが「身体介護(入浴・排泄・食事等の介助)」は17%であった。

医療について

「かかりつけ医」がいる方は98%で、その内訳は「診療所」が63%、「病院」は37%であった。かかりつけ医の指示にて「訪問看護」を利用している方が14%あり、介護保険サービスのそれと合わせて全体の約30%のかたが訪問看護を受けている事が分かる。「薬」については1か所で受け取っている方が半数いたのに対してそれぞれの病院のそばで受け取る方も半数いた。「薬」の管理者は「家族」が54%、次いで「本人」が42%であった。さらに「看護師」や「薬剤師」が4%であった。「薬の飲み合わせ・飲み過ぎ・飲み間違い」について、「ない」が約60%と多かったが、「時々ある」「たびたびある」など「ある」と回答した方は約40%と高い数字が出た。薬の飲み間違いは体調の変化に繋がることも多く、ここでも介護者の負担が大きい事がわかった。

歯科の訪問診療について

「歯科の訪問診療」について、「利用した事がない」方が90%となっており、「訪問してもらえるなんて知らなかった」「どんな状態なら訪問診療で対応してもらえるのか？」などの意見が多くあり、まだまだ知られていないことがわかった。実際に利用している方の満足度においては満足している方が約80%と高く出ている。

いけ!ネットについて

いけ!ネットの目的でもある医療と介護の連携については、約50%の方が連携できていると答えたのに対して、出来ていないと答えた方は約10%であり、残りの約40%のかたは分からないと答えられている。連携といっても何が連携なのか、市民のかたにとってイメージが湧きにくいことが考えられる。

アンケートまとめ

介護をされているかたには休みがありません。「無理をしないで」「頑張りすぎたらダメ」「自分が大事」なんて言われることも多いと思いますが、実際には「そんなこと言ってもらえない!」「代わりがない!」「もう限界!」という介護者のかたはたくさんいます。アンケートで集まった意見にも、実際そのような声が多く寄せられていました。解決策には遠いかもしれませんが、介護をするかたの負担が少しでも改善できるようにアイデアを出し合っていきたいと考えています。介護者が介護しやすくなることは、介護を受けるかたにとってもいいことです。

★ 『在宅介護・在宅医療を受けている家族へのアンケート調査報告書』は地域包括支援センターにて配布しています

介護者あるある

認知症に関する“あるある”

●すぐに忘れちゃう!

- ・ 忘れるからメモを取るように言ったのに、メモしたことも忘れちゃう・・・6ページ
- ・ あんまりにもしつこいと、どうしても怒っちゃう。本当は私も怒りたくない・・・6.14.15ページ
- ・ 耳も悪いので、何回も大きな声で同じ説明をしてる。喉が常に痛い・・・6ページ
- ・ どうせまた忘れると思って適当に返事すると、怒りだす!・・・6ページ
- ・ 火をかけたまま忘れちゃう。鍋が焦げるくらいならいいけど、火事が心配・・・6ページ

●何でもかんでもとにかく嫌がる!

- ・ 病院に行きたがらない。「今日はやめとくわ～」仕事休んで来たのに・・・8.14.15ページ
- ・ デイヤショートなど介護サービスを使ってほしい!でも嫌みたい・・・7.14.15ページ
- ・ 薬を自己判断で飲まない。「この薬は私に合わないわ」飲んでよ～・・・6.10ページ

お金に関する“あるある”

●費用がわかりにくい!

- ・ 使いたいサービスがあるが値段がわかりにくい・・・7.8ページ
- ・ 将来施設を使いたい。でも値段が怖くて聞けない・・・7.8ページ
- ・ 紙おむつが大量に必要。高い!買って帰るのも荷物が大きくて大変・・・7ページ
- ・ 病院での診察費より、通う為の交通費が高い!・・・9ページ

病状に関する“あるある”

●何でもかんでも歳のせい。原因をハッキリさせたい!

- ・ 医師の診察。いつも先生はそっけない・・・9ページ
- ・ ケアマネとの話で「まあご高齢ですからね～」わかるけども・・・8ページ

●高齢だし、持病もあるし、緊急時を考えると心配!

- ・ 急にケアマネから電話が入ると“ドキッ”何かあったのか!?!・・・9ページ

●病院での待ち時間が長くて負担!通院が大変!

- ・待ちすぎて腰が痛くなっちゃう。何とかならない?・・・9ページ
- ・往診を使いたい。往診ってどんなの?どこに言えばいい?・・・9ページ

薬に関する“あるある”

●飲みわすれ多い!種類が多すぎるのよ〜!

- ・残薬がたくさんあるんですがどうしたらいい?・・・10.16ページ
- ・何の薬なのかよくわからないけどいっぱいある・・・10.16ページ
- ・薬に対してのこだわりがすごい・・・10.16ページ
- ・スッキリと治る薬はないのか?・・・10.16ページ

●新しい薬が処方されてから様子が変。副作用か?!

- ・急に様子がおかしくなった。妄想?みたいなのが出てる?!・・・10.16ページ

介護に関する“あるある”

●介護のやり方がわからない!私素人ですから!

- ・身体に負担のかからない介護の仕方が知りたい・・・8.14.15ページ
- ・認知症の親との接し方がわからない・・・6.8.11.14.15ページ

●孤独を感じて辛くなる。介護をやめたい。

- ・介護ばかりに振り回されて自分の時間が持てない・・・6.8.14.15ページ

●困っている事をどこに相談したらいいのかわからない!

- ・ケアマネにどこまで相談できるのか悩む・・・8ページ
- ・ケアマネ以外に相談出来る所はあるの?・・・6.8.16.17ページ

●認知症介護の大変さは友達や家族でも分かってくれない!

- ・どうしても愚痴みたいに聞こえちゃうみたい・・・6.14.15ページ
- ・最終的には言い争いになる事もある・・・6.14.15ページ
- ・話をしていると、何が真実で何が嘘なのかわからなくなり私まで混乱する・・・6.14.15ページ

介護におけるQ&A

認知症に関する事

Q すぐに忘れるのでメモに書くようにいうが、メモしたことも忘れちゃう。どうしたらいい?

A 冷蔵庫など目立つところに貼る。あと、電話などでメモを指示する時には、貼る場所も伝えると後で忘れた時に、「〇〇を見てみて」と言いやすい。

Q お風呂に入るのを嫌がったりする。なんで?

A 無理やりは良くありません。まあ入らなくても命には支障ないし…くらい気持ちの方が案外うまくいったりします。意外にこの悩みを持っているかた結構多いです。

Q 軽い認知症との診断ですが介護はやっぱり大変。他の人に分かってもらえないのが辛い。同じような立場の人が集まる場所はありませんか?

A ずばり。介護者が集まる場所に来てみて下さい。14.15ページに様々な情報が載っています。

Q 料理がしたいみたいだけど、何度も鍋を焦がして火事も心配。どうすればいいの?

A IHにするのも一つですが、スイッチやボタンが変わると余計に混乱されるかたもいます。ヘルパーと一緒に調理をする機会を検討したり、OT(作業療法士)などの専門職に相談するのもいいかもしれません。認知症のかたにもリハビリが有効な場合があります。

Q すぐに喧嘩になったり言い争いになってしまう。どうしたらいいの?

A 身内だからこそ我慢できない事ってあります。しかし、言い争って解決できないのも認知症介護の特徴です。また嫌な気分になった事は比較的覚えている事が多いとも言われています。グッとこらえたストレスをどこかで必ず発散する事が重要です。

Q 認知症などの診断を受けたご本人が気持ちを話せる場は無いかな?

A 介護者家族の会“やまびこ”には認知症本人のかたも参加されています。お互いに話し合える場が認知症と診断されたかた自身にも必要だと思います。

お金に関する事

Q 使ってみたいサービス(デイ・ショートステイ・施設への入所など)があるが費用が気になる。介護の値段がわかりにくい

A 介護度や収入によっても値段が変わるのがややこしいですね。ケアマネに計算してもらった方がいいですし、地域包括支援センターに相談も出来ますよ。お金の心配は多くのかたがされていますので、まずは気軽に聞いて下さいね。

Q 紙おむつがたくさん必要。買うのも運ぶのも大変。何かいい方法はありますか？

A 条件に合えば、市から「紙おむつの給付」を受けられる場合もあります。運ぶのは確かに大変です。最近ではお店が配達してくれたりもしますので薬局などでもご相談ください。

介護に関する事

Q デイやショートステイを使ってほしいのに、嫌がります。

A もしも家族さんだけで利用の相談をしているなら、ケアマネや地域包括支援センターに一度ご相談ください。他人から言われると気持ちが変わったりすることもあります。後はやはりタイミングです。体験に行ってみたりチラシを見てみたりしながら行きたくなるタイミングを待ちましょう。男性の場合は将棋や囲碁など趣味活動がデイに繋がる場合もあります。また最近のデイサービスはリハビリに力を入れている所も多いので一度見に行くとイメージが変わるかたも多いですよ。

Q ヘルパーさんをお願いできないようなことをしてもらえるサービスは無いかな？

A 介護保険のサービスにはいろいろな制限がある場合が多いですね。そんな時には、家政婦さんやシルバー人材センターに相談してみるのもいいと思います。

Q 育児日記ならぬ介護日記、介護漫画のネタ提供など、客観的に介護をとらえ余裕が持てるような企画が無いかな？

A 是非いけ！ネット(地域包括支援センター)に情報提供ください。実現するかどうかは分かりませんが、介護者家族の会などで配布したり検討できればと考えています。

Q 高齢者でも出来る習い事はないかな？

A 松水苑やシュラホールでのクラブ活動があります。他にも習い事ではありませんが様々なボランティア活動もありますので、興味の持てる活動に参加してみてください。

Q 車椅子で外出する時に、車が無くて近くしが行けない。何かいい方法はありますか？

A 介護タクシー(有料)なら車椅子で乗れます。ストレッチャーなどに対応できる事業所もあります。

Q 介護の事など高齢者の問題について、どこに相談したらいいかわからない

A どこに相談していいかわからない時には地域包括支援センターにご相談ください。

医療におけるQ&A

病状に関する事

Q この状態から良くなることは無いと言われてたり、年のせいだから仕方ないと言われてます。諦めるしかないのでしょうか？

A 悪化させず現状を維持させるのも大事なことです。でも、遠慮をせず、少しでも良くなりたいという切実な希望を主治医に伝えみてはいかがでしょう？

Q 悪くなったらどうしよう？良くなっていくのかなあ～？

A 遠慮をせず主治医に聞いてみましょう。あなたの主治医ですからあなたの病気の事を一番よくご存知です。看護婦さんから聞いてもらうのも1つの手段としていいかもしれませんね。

Q 喘息の発作や心臓の発作が起きないか心配です。

A 病気によって対応が違いますが、発作が起きた時の対応を事前に確認して準備をしておきましょう。また、発作を起こさない為に予防的に出来る事があれば実践しましょう！

認知症に関する事

Q 認知症だと思いますが、病院に行くのを嫌がり連れて行けません。

A 本人には病気であるという自覚が無いので、「何故、病院に行く必要が有るのかと怒る」という事がよく有ります。
* 家族が受診するので付き添って欲しくないかと頼む
* 一緒に健康診断を受けましょうと誘う
等の方法が有りますが、事前に病院と段取りを相談したうえで実行してみましょう。家族だけでは、難しい場合には地域包括支援センターに相談してください。

Q 認知症の症状がどんどん悪化しているのですが、とても不安です。

A 物忘れなどの記憶の障害(中核症状)については、内服薬やパッチ剤(貼り薬)で悪化の速度を抑える効果があります。一方、妄想や抑うつ等の周辺症状も内服薬やパッチ剤で改善されることが期待できます。家族や介護スタッフなど対応の仕方でも症状が緩和されることがあります。介護者が集まる場所に参加する事で不安や負担感が少し楽になる事もありますよ。

医療機関に関する事

Q 日曜・祝日に急な発熱や、急に具合が悪くなった時に困る。

A ①休日急病診療所(939-7194)に問いあわせてみましょう。救急車を呼ぶべきかどうか判断に困ったら、救急車を呼ぶ前の相談ダイヤル「#7199」に問いあわせてみるのもよいでしょう。もしもに備えて、事前にケアマネジャーや主治医に緊急の時の対応について相談しておくことで安心ですね。

②藤井寺市医師会ではブルーカードシステムという救急病院との連携システムを導入しています。かかりつけ医師が対応できない夜間や休日に体調が急変した時などの為のシステムです。詳しい事は、まずかかりつけの医師に聞いてみてください。

Q 病院での待ち時間が長いので、何とかありませんか？

A 予約制を取り待ち時間短縮に努力している医療機関も増えてきましたが、永遠のテーマですね！自分が診察してもらう時は十分に話を聞いてもらいたいが、待つ時間は短い方がよいと思いますよね。とても具合が悪い時には、相談してみましょう。看護婦さんや受付の人に、比較的すいている時間や曜日を聞いて、参考にしてはいかがでしょうか？

Q 通院が大変です。

A 遠方であれば、近医に変わる。通院先が複数であれば、医療機関を整理する。移動の介助が必要であるなら介護サービスを利用できる部分もあるかもしれません。病状にもよるので、困っている状況を、病院やケアマネジャーに相談してみましょう。何か良い打開方法が見つかったら良いですが・・・

Q 大きな病院では、診療科目ごとに別々に予約を取ったり、あちこち回される事がある

A ある程度は仕方がないでしょうが、予約日をまとめたりすることができるかもしれません。医療相談室や予約受付で相談しましょう。

Q 往診してくれる医療機関は？病院を変えたい・専門医療機関を教えて欲しい・・・等の医療機関情報を教えて

A 医療機関情報誌「医療・介護おたすけマップ」を活用ください。

医師に関する事

Q パソコンに向かっているので話しかけにくい、相談できる雰囲気薄い、素っ気無い言い方をされてしまう等・・・

A 思い切って色々な事を話しかけてみましょう。気になる事は少しずつ聞いてみましょう。案外、気さくに話してくださる方かもしれません。

歯に関する事

Q 歯の具合が悪いのですが、歯医者さんに連れて行けずに困っています

A 最近は往診してもらえる歯医者さんも増えています。まずはケアマネジャーに相談してみましょう。『在宅医療・介護おたすけマップ』にもどの医療機関が訪問歯科に対応しているか掲載しています。

薬に関する事

Q 飲み忘れがあったりして、残薬が大量に溜まってしまいました。

A 本人に合わせた薬が処方されているので、余っているからと言って他の人が飲むのは危険です。服薬期限の切れた薬や管理が不十分な薬は危険です。管理に便利なグッズの紹介もしてくれませし、薬剤師さんに聞いてみましょう。薬局に持って行くのが大変なら、自宅に訪問して下さる事も出来るそうですよ。

Q 薬の種類が多すぎる、どんどん増えていく。同じ効能の薬が2種類以上出されている。

A 主治医に聞くのが一番ですが・・・。薬剤師さんも丁寧に教えてくれますよ。同じ効能でも効き方や効く時間が異なるものもあるので、一度教えてもらうと納得できる事かもしれません。内科や整形等複数の医療機関にかかっている場合、処方がかぶっているのに気が付かない事もあるので、『お薬手帳』を活用すると整理できるのではないのでしょうか。

Q 薬の副作用と思われる症状が出ています。薬が合っていない気がするのですが・・・

A どんな症状が出ているのでしょうか？本人に合っていないと感じるのはどんなことでしょうか？ありのままを医師に伝えましょう。その情報を基に処方を考えてくれるはずですよ。せっかく飲む薬ですから、適切なお薬が服用できるようにしましょう。

Q 特効薬が無い。

A 絶対に作って欲しいですね！科学者や薬学博士、頑張って開発してください。

認知症を知ってください!

認知症になってもいきいき暮らせる街ってええやん!

3分でわかる認知症講座

★認知症ってなんだろう？

認知症とは、いろいろな原因で脳内の神経細胞が破壊され、生活する上で支障が出るぐらいまで認知機能が低下している状態の事です。65歳以上の高齢者のうち認知症を発症している人は462万人と推計されており、なんと2025年には認知症と診断される人は高齢者の約5人に1人に達すると言われていています。さらに認知症予備軍と言われるMCI(軽度認知障害)の人も高齢者全体の10%以上を占めこの半数が5年間で認知症へと進行すると言われていています。もしあなたやあなたの大切な人が認知症になったら…そのとき前向きに受け入れられるように今から認知症についての正しい知識を持つことが大切です。

★早期発見・早期受診がいいんやで！

認知症は“脳の病気”治療の可能性があります。また認知症だと思っても、別の病気や一時的な症状の場合もあります。認知症はどうせ治らない・・・と決めつけずに医療機関に相談してみましょう。

★本人は気付いているんやで！

認知症の症状に最初に気付くのは本人です。物忘れがひどく疲れやすくなったり、今まで出来ていた事がうまく出来なくなるなど、何となくおかしいと感じ始めます。認知症になったのではないかと悩みながら誰にも言えずにいる人も、認知症の人は何もわからないのではなく、誰よりも一番心配なのも、苦しいのも、悲しいのも本人です。

★認知症の人に接する時の心がまえ！

相手の気持ちになる事がやっぱり大切です。相手を傷つけない言葉かけや態度で接する事も、やっぱり大切です。認知症の人は自分の障害を補う『杖』の使い方を覚える事が出来ません。ですから、あなたが『杖』になってもらえたら認知症の方は出来る事がずいぶん増えると思います。心のバリアフリーを目指しましょう。決めつけたり、してあげるのではなく本人の話をよく聴いてみることから始めましょう。

★そうは言っても家族も大変やで！

周囲が気づかない、いろんな苦勞が家族に起きてきます。介護は長い期間にわたる事があり、家族だけで介護しようとするとうまく生活がもたなくなります。介護保険制度やその他相談機関等を利用しながら、無理のない介護を続ける事が、本人にとっても家族にとっても大切になります。周囲の人も家族のがんばりを応援し、うまくサービスを使えるように声かけを。家族の会などへの参加もいいですよ。

★地域みんなで支える“認知症の本人とその家族”

認知症になっても本人と家族が安心して元気に暮らせるように、地域で支える意識やしくみがあれば、本人や家族はどんなに楽になるでしょうか。誰でも住み慣れた地域、大好きな町、自分の家で暮らしていきたいと思っています。認知症の人と家族への意識とつながりをひろげて認知症になってもいきいき暮らせる街を、みんなでつくっていきましょう。

介護者家族のコーナー 『いらっしゃ〜い』

なかなか周りの家族や友人にも分かってもらえない。話は聞いてくれても、なぜかスッキリしない。どうしたらいい? 解決策がないことも分かってる・・・同じ立場だからこそ話せる事。分かり合えることがあります。そういう場所が介護者には絶対に必要です。

介護マンガ

毎日大変な介護だけど“マンガのネタ探し”だと思えばちょっと頑張れるかも♪という声から、ネタを提供いただきマンガにしてみました。(ネタ募集中です)

悪気はないのよ...



否定しないで 難しい...



(ネタ提供⇒母の介護を行う娘：藤井寺市在住) (マンガ：藤井寺市内に勤める美人ケアマネ)

●『主演は妻』の日常は楽しい

妻はアルツハイマー型の認知症です。最近いよいよ夫である私の名前も忘れてしまいます。何にもしないのに、他人から聞かれると家事全般何でもやっける頼もしい妻。我が家では常に『主演は妻』です。私は絶対に妻を怒りません。私が怒ると妻は私以上に怒ります。私は常に妻に話しかけています。妻は常に状況がわからないみたいなので、一緒にペースで行動していると妻を置いてけぼりにしてしまい、妻は混乱し怒り出します。だから私は常に状況を話しかけて伝えます。私は絶対に認知症を隠しません。妻は病気なのであって、下手こいて認知症になったわけではありません。わざとらしく外を歩くときは手を繋ぎます。優しい人は助けてくれますし、見て見ぬふりする人もいます。でも隠していたら、優しい人も助けてくれません。私も高齢ですから正直助けてもらえると嬉しいです。だから絶対に隠しません。

こんな私ですが、最初は戸惑いましたし怒りました。何で…どうしたら…もう投げ出したい。と思っていました。物をなくしては犯人にされ、見つかるまでうるさく付きまとられる毎日。しかし、慣れとは凄いもので、2時間かかっていた物探しの時間が、最近は10分位になりました。怒ってもイライラしても何も変わらない。むしろ逆に自分が苦しめられることに気が付いたのです。『急がば回れ』とはよく言ったもので、その時逃げるのではなくて向き合った方が結果楽です。「ちょっと待って」の一言も逃げで使っているのか、本当にちょっと待ってほしいのかは伝わってしまいます。怖いですわね～。

私は今、月の半分くらいは妻と一緒に外出しています。行くところがあるのです。きっかけは介護者家族の会やまびこでした。たまたま参加した時にいたボランティアさんに声かけられて他のイベントに参加。またそこで違う活動を誘ってもらい、また参加。“親父パーティー”なんていう『認知症になってもいきいき暮らせる街』を目指す活動にも妻と一緒に参加しています。閉じこもって2人で生活していた頃と、今の生活の違いはシンプルです。妻の認知症の状態は緩やかに進行してまですし毎日大変ですが、私自身の気持ちが凄く楽です。ずっと2人で暮らしていく為にも私自身は私自身を大事にしないとダメです。上手な介護なんてないんですよ。私に会いに家族の会に来ませんか？語り合みましょう。

(妻を介護する80歳男性：藤井寺市在住)

●介護への想い

「認知症」とドクターから言われて早三年が経ちました。当初「え！何でうちの母が…」と現実を受け入れられずに何日も過ごした日々…。やっとそれを受け入れ、同時に「よし！こうなったら俺一人で母を一生介護したる！これまでに母にかけての苦勞を償うためにも…」と決心したのが介護苦勞の始まりでした。

気持ちとは裏腹に日々大きくなる精神的ストレス。そしてそれが暴言や間接的な暴力という行動に出てしまったあと、自己嫌悪に陥るといった悪循環に何度おちいった事か。

「もうこれ以上無理だ…」それからやっと市役所の担当窓口の扉をたたき、公的介護保険を受けた事で私の心の中に安らぎとゆとりがでてきました。

その後、私自身も介護について学習し、弟の助けもあって現在は母との穏やかな生活を送れるようになってきました。私は介護を100%の頑張りではなく60%くらいの頑張りでいい。いや、むしろそうすべきだと確信しています。

『100%で頑張りません。母の為に』を忘れず、今日も母の笑顔と向き合える喜びを感じています。

(母を介護する62歳男性：藤井寺市在住)

●魔法のことは

認知症や徘徊を先の事だろうと傍観していた私ですが、主人の認知症と向き合って7年目となりました。初めは年月日や曜日を忘れる程度で、日常的に不安を感じる事も無かったのですが、やはりこの一年も認知症は進行したと思います。主人はすぐに忘れてしまいますが、手助けを頼むと快くやってくれます。

主人の記憶から色々な事が抜けていきますが、主人自身に出来る事はまだ多くあり、けっして普通ではない日常の生活ですが何とか大丈夫だと感じています。この春から週に2回のデイサービスに通うようになり、2人で出向くといろいろ困難な場所には、このデイを利用する二日に済ませます。

『元気印』の主人は、毎朝「さあ!行こうか」と私を誘います。先日、すこし目を離したすきに一人で行かなくなってしまいました。皆さんにお世話になり助けて頂いて、どれほど心強く思ったことでしょう。見つかるまでの心配・・・もう2度とあのような想いはしたくありません。今主人の靴にはお守り(GPS)が付いていますので少しだけ安堵しています。

いつも主人の都合に合わせる事が出来れば文句なしですが、私の都合が邪魔しうまいかないことがやっぱりあります。こんな時には“魔法の一言”があればいいなあ～と思うのです。

ねえ、お父さん♪

(夫を介護する妻：藤井寺市在住)

ここだから話せる事がある! 「介護者が集える場所」 情報

藤井寺市介護者家族の会

『NICE! やまびこ』

いろいろな気持ちと向き合いながら、介護をしているかたの、ホッと一息つける場所になりたいと思っています。認知症の方ご本人も参加されていますので一緒にどうですか?ボランティアや専門職、介護経験者も参加していますが、やっぱり同じ立場の人と話が出来るっていいですよ。男性も参加されています♪

日程：毎月第1水曜日

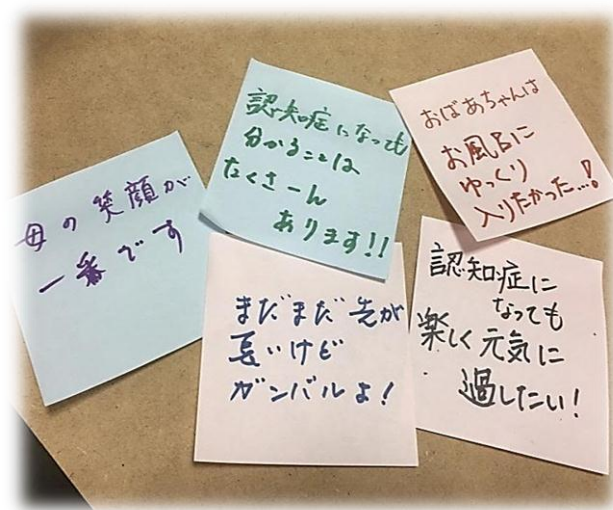
時間：午後1時15分～2時半頃

場所：市立福祉会館2階

(藤井寺市北岡1-2-8)

実施主体：地域包括支援センター

問合せ：937-2641



介護者の集まりで頂いた
“一言メッセージ”

ご家族向け 『介護力教室』

ご家族の認知症介護についての困りごと、しんどさ、苛立ち、不安……。私たちは困りごとの原因と解決策を、介護する側・される側双方の立場から話し合っていきたいと考えています。認知症高齢者体験、認知症の知識等から見えてくる事。同じ想いをしているかた同志の体験談等、色々な角度から話し合ってみませんか？

日程・場所：お問合せ下さい
時間：午後1時～3時半

(※平成28年度は8月～12月の第1土曜に
シュラホールや当法人の施設で毎月実施)

実施主体：社会福祉法人みささぎ会
藤井寺特別養護老人ホーム：952-0008
特別養護老人ホームつどうホール：953-0248



地域高齢者向け 『出前型介護予防教室』

地域で元気に長く過ごしていただくために、まずは自分の力を維持していきましょう。各地区へ出張し、ご希望に合わせて体操から認知症予防までの様々な内容を実施中です！

- ・転倒や怪我をしないために転倒予防体操
- ・四字熟語カード合わせ等、一緒に楽しく頭を錆びつかせない潤脳活動
- ・専門家による認知症予防や介護の話など

日程・時間：お問合せ下さい
場所：各地区の会館

(※1地区で、年3～4回の頻度、1～2時間の枠で開催中です。参加無料。)

実施主体：社会福祉法人みささぎ会
藤井寺特別養護老人ホーム：952-0008
特別養護老人ホームつどうホール：953-0248

『リズム体操』

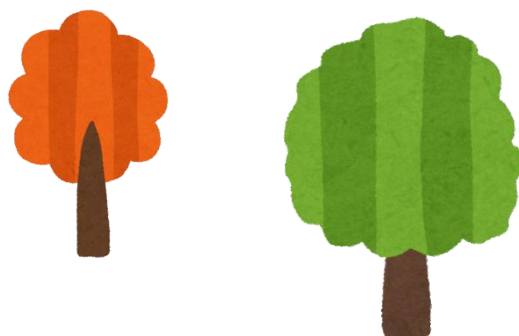
インストラクターの先生と音楽に合わせて一緒にカラダを動かしましょう！

体操終了後には喫茶スペースにて挽きたてコーヒーを一杯100円でお召し上がりいただけます♪

運動で身体リフレッシュ。おいしいコーヒーを飲みながら語らいの時間で心もリフレッシュ。

日程：毎月開催 日程要問合せ
時間：(体操) 14時～(喫茶) 15時～
場所：どうみょうじ高殿苑

(藤井寺市道明寺3-2-2)
実施主体：どうみょうじ高殿苑
問合せ：936-3515



知って下さい！
『いけ！ネット』

「いけ！ネット」って何？

→ 正式名は『医療・ケアマネネットワーク連絡会』といたします♪

医療と介護の両方を必要とする高齢者のみなさんが、住み慣れた藤井寺市で自分らしい暮らしを続けるためには、医療機関と介護サービス事業者などの関係者の連携を推進していくことが必要になります。藤井寺市では、平成19年から医療・介護の現場に従事する有志が自発的に集い、連携推進に向けてアイデアを出し取り組んでいます。

活動内容



定例会 ⇒

「いけ！ネット」の活動拠点。医師やケアマネジャーをはじめ様々な職種のメンバー50名が毎月1度集まりチームに分かれて色々な課題について協議し、得られた結論を全員で共有しています。多職種による専門的視点に基づいた意見を出し合い、様々な支援方針を検討していけることが私たちの強みです。



チーム活動 ⇒

認知症対策チーム ・ 災害対応チーム ・ 啓発チーム
多職種連携促進チーム ・ 課題分析チーム



交流会 ⇒

年に1度、「いけ！ネット」のメンバー以外の方々にも参加して頂き、自由な討論を通じて交流を深め、連携の輪を藤井寺市全体の専門職に広げることを目的に開催しています。

様々な職種が参加しています！

『自己紹介コーナー』

- 職種名
- ①こんな時にお役にたてます
- ②どこにいるの？
- ③一言メッセージ

● 薬剤師

- ①薬の飲みこみがうまく出来ない。薬の種類が多くて大変・・・薬の困った!を解決します♪
- ②病院や調剤薬局、ドラッグストアなど、いつもあなたのそばにいます。
- ③豊富な知識と経験を活かしてお薬の服用をサポートします♪

● 訪問看護師

- ①毎回の通院が困難、待っている時間が辛いなどお悩みのかた、お家に看護師が訪問してお身体のケアをさせていただきます。
- ②各訪問看護ステーションにいます。主治医やケアマネジャーに相談して頂くか、直接ステーションに連絡して頂いても大丈夫ですよ。
- ③お家に訪問させて頂き、その方だけの為に親身になってケアを致します。気軽にお声かけください。

● 社会福祉士

- ①成年後見制度など、生活の中で起きる困りごと全般に関する福祉の相談にのれます。
- ②地域包括支援センターにいます。地域の様々な高齢者施設にも在籍しています。
- ③親しみやすさNO1の“社会福祉士”に是非相談してみませんか？

● ケアマネジャー

- ①介護保険って何?!最近身体の動きが悪い…物忘れも多い…何となく今後の事も不安だ!そんな時にご相談下さい。
- ②今やコンビニより多いと言われている介護事業所。どこの事業所もケアマネに繋がりがります。市役所や地域包括支援センターでも事業所の一覧がもらえます。
- ③今の生活を変えたいと思ったその時が相談のベストタイムです。ビビッときたかたはまず電話です。あなたらしい生活を過ごせる方法を一緒に考えましょう

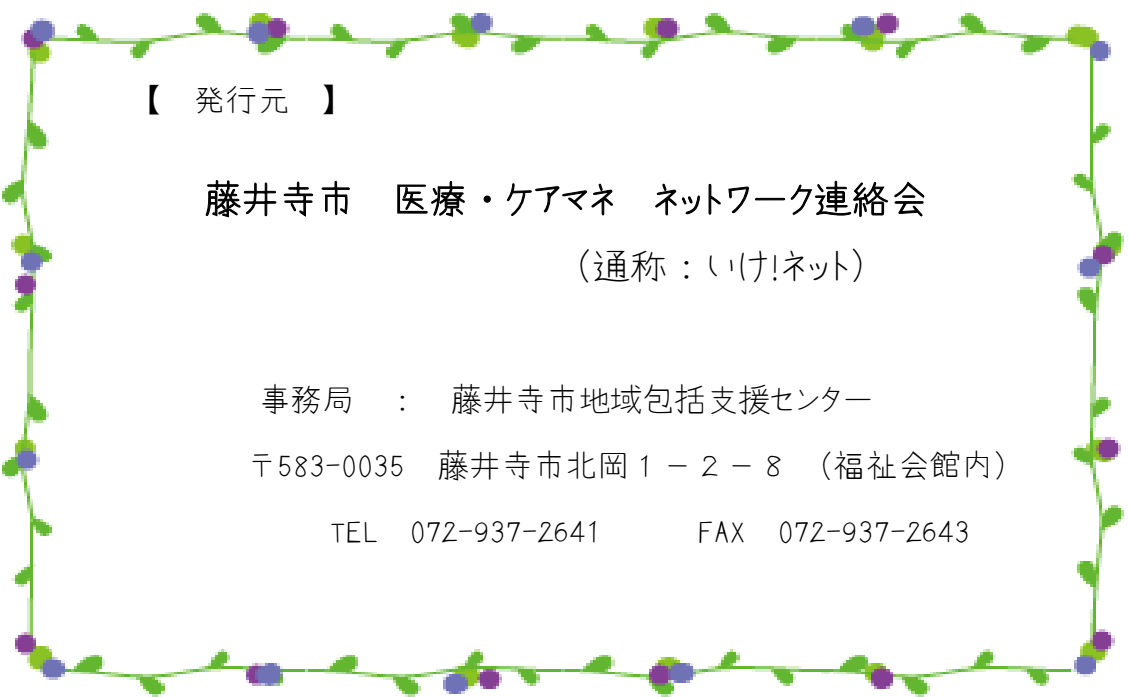


● 医療相談員

- ①入院中、外来通院中の患者様やご家族様に対して、退院後のことや介護保険などの制度利用方法など様々な相談にのっています
- ②病院にいます。受付などで“相談員さんいませんか?”と聞いてみて下さい
- ③入院中など、誰だって不安なことがあるはずですよ。お気軽に相談ください。

● 保健師

- ①介護予防に関する事や、健康に関する相談にのらせて頂いています。
- ②地域包括支援センターや市役所、保健所などにいます。
- ③介護をされているかたは自分の事は後回し。身体の不調やストレスを抱えながら頑張っておられます。お話しする事で心が軽くなることもあります。「自分しかない!」と抱え込まないでください。



【 発行元 】

藤井寺市 医療・ケアマネ ネットワーク連絡会
(通称：いけ!ネット)

事務局 : 藤井寺市地域包括支援センター

〒583-0035 藤井寺市北岡 1 - 2 - 8 (福社会館内)

TEL 072-937-2641 FAX 072-937-2643

平成29年2月発行