

## わたしの介護経験談



認知症は誰もがかりうる身近な病気です。認知症は少しの工夫と助けがあれば自分らしく暮らすことができます。

今回は、認知症の母はつみさんを介護する浦野野々島にお住まいの鈴木正徳さんにお話を聞きました。

## きっかけは妻の「いつもと違う」

はつみさんが認知症と診断を受けたのは、9年前の夏でした。鈴木さんに認知症かとも思ったきっかけを聞くと、「同じことを繰り返して話している。様子がいつもと違う。と妻が教えてくれました。日中一緒にいる妻が、少しの異変に気付いてくれました」と話しました。

認知症に気が付く症状で多いのは、同じことを繰り返し話すことです。鈴木さんとご家族は初期症状を見逃さず、病院を受診することができました。しかし、頑なに受診を拒むはつみさんの説得には苦勞したと話します。最後は「家族みんなで行こう。俺も検査するから行ってみよう」と言っ、病院に行くことができました。

家族みんなで本人に向き合い、認知症に気が付くことができ、受診に繋げることができました。少しの異変に気が付いたら、周囲へ相談し、早めに病院を受診することが重要です。

## 始まった介護生活、大きな転換点

介護生活が始まり、鈴木さんは、はつみさんとの接し方を見直すきっかけがあったと話します。

はつみさんは、仕事を終えて帰宅する鈴木さんのために、晩ごはんを準備しようとして失敗する事が多くなっていました。そんな母を鈴木さんは怒鳴っていました。はつみさんが1週間近くふさぎ込み、鈴木さんも暗い気持ちになったことがあったと教えてくれました。「母の行動の意味を冷静に振り返ると、根本に自分自身を思う気持ちがあると気付きました。『介護でございやぐと、互いに生活が嫌になって孤独になってしまふ』という友人の助言もあり、何があっても母を怒らないうい、どんなことでも『ありがとう』の気持ちをもって接すると決めました」と話しました。

認知症になった本人が今までできていたことができなくなり「何かおかしい」ということを一番感じています。「寄り添

う」「怒らない」「否定しない」とことと本人の思いを聴く姿勢が大切です。

## はつみさんは、みんなのおばあちゃん

通い始めたデイサービスにも慣れたころ、事件が起きました。

鈴木さんが家を離れていたとき友人から「今日は、はつみさんデイサービスの日か？」と連絡がありました。一人で市営汽船に乗っているのを見かけ、心配して連絡をくれたのです。そのおかげで事なきを得ました。

鈴木さんは「友人にお礼を言いに行く」とはつみさんは、みんなのおばあちゃんなんだ、気にすることねえ！」と笑って話してくれました。みんなが気にかけて、見守ってくれていることに嬉しさと安心を感じました。地域の見守りのありがたさを実感しましたね」と話します。

地域の人のささやかな見守りが助けになった出来事でした。

## 家族の関わりが自分らしさに

はつみさんは、昨年から施設に入所しました。鈴木さんは安心した半面、もつと一緒にいたいという複雑な気持ちだったそうです。

「息子夫婦や関東に住む甥などみんなが母に会いに来てくれます。今は施設での面会も限られた時間と方法になっていますが、何よりも、家族の関わりが一番の薬だと感じています」離れて暮らしていても家族が寄り添い、本人の気持ちを感ずる機会を多くすることが、認知症の

方が自分らしく生きるための手助けになります。



野々島の自宅で、はつみさんを囲んで

## 認知症と向き合うために

もしも周囲に気になる方がいたら、そつと見守ったり、地域包括支援センターへ相談しましょう。センターでは、本人や家族からの相談に応じています。

また、今回のような介護経験談には、認知症の本人と向き合うときの心構えや接し方のヒントがたくさんあります。認知症カフェや認知症家族会は、経験や考えを気軽に共有し、ヒントを得られる良い機会です。本人も家族も自分らしい生活を送るヒントをみつけに来てみませんか。

☎ 長寿社会課地域支援係

364-1204