

* 匿名さん 実親を介護 介護歴6年 介護中

1. 振り返って思うこと、当時の生活や気持ち

①気づきの頃

気づいたきっかけ

2015年春。認知症とは思わず、本人の不安感、うつ、イライラが強くなったので田舎のかかりつけ心療内科へ同行した。その後ひとり暮らしができないようだと言われ病状が悪化し、東京の私のところにも遠くへ行けないとのことで、田舎で入院。その初めの入院で認知症と分かった。

受診のきっかけ/工夫

本人がイライラし、私が遠方なのに一日に何度も電話があり気分の落ち込みが激しくなって心配だったため。

②対応が難しかったこと/工夫

遠方で何も工夫できなかった。まだ介護申請もしていない当時、母も60代後半で介護相談に行くのもためらわれた(私自身も。本人の前で私も母も相談し辛かった)。誰か実家に他にいれば在宅で通院できたりしたかも知れないのに、私も他親類もみんな遠くて、私は子育て中で田舎にしょっちゅういけないし、入院するしかなくて、とても悔しいです。

③家族の中での苦労

・グレーゾーンが無く、初めての入院で認知症と言われ、金銭管理の手続準備ができなかったのが困った。

・多動・転倒が多く、メイン介護者の私も子育て中のためずっと帰省できず、とにかく母の居場所が家に作れないので転々として忙しかった。

・私一人で手続きに通い、心身ともに苦しい。母は家に戻りたかったが一度も在宅介護ができなかった。

入院(5か月)→転倒が相次ぎ退院後半年だけ施設入所と決断→入所した(5か月)が追跡妄想が出て→再入院(5か月)→別施設(2年位)→東京へ呼び寄せ介護(施設で1年半)→今の施設へ移る。

④うまくいったこと、知っていてよかったこと、みんなに伝えたいこと

- ・施設に入所するタイミングを焦らず、色々な人に相談する方がよい。
- ・ケアラーのストレスマネジメント(私も必要で知りたい)を大事にする。

2. 介護者講座や認知症カフェの利用で助けや参考になったこと、困ったこと

<良い事> ・知り合いができること(普段の生活やママ友にはケアラーが居ないので)
・地域の会へ出向くと遠くても(施設・病院の)情報がゲットできること。

<困った事> ・うまくいっている人とどうしても比べてしまうこと。
・行ける時間に間に合わない
・会に行っても話し足りない、交流できない、話が合わないともやもやしてしまうこと。



* S. M. さん 義親を介護 介護歴8年 介護中

1. 振り返って思うこと、当時の生活や気持ち

①気づきの頃

気づいたきっかけ

- ・今、夕食のメニューを話し合っただけで決めた直後に「で、夕食は何にするんだっけ」と尋ねる。
- ・重いものを2階から降ろすように指示するので息子(私の夫)が帰ってから降ろすと説明しても何度も繰り返し指示する。必死に降ろしたら「私はそんな事言ってない」という。

受診のきっかけ/工夫

本人の義母（長期入院中でした）の死去により、活動量が激減したこと。家の建て替えに同意したので話を勧めていたら「こそこそ勝手に…」と同意したことを忘れていた。

→もともと通院していた本人が信頼するDr.から認知症の受診の説明をしてもらった。

②対応が難しかったこと/工夫

認知症を理由に体操クラブや習い事を本人がやめてしまい、活動量や社会的刺激が減ったこと。結果的に転倒や圧迫骨折を起し、車椅子になった。それを機に、介護保険サービスを利用し訪問リハ、手すり設置、デイサービスとサービス利用に広がった。利用しているうちに本人が転倒や骨折したことを忘れて元気になりました。そして転倒・骨折を再び起こし、サービスを利用して、今再び一人で買い物にいきます。

③家族の中での苦勞

- ・初対面で疑ってから診断されるまで三年以上あり、その間の年子の二人の子育てをしながらの対応の頃が一番大変だった。
- ・何でも本人の対応を任されたことが大変だった。
- ・症状が進むと家族内の理解も進み、皆が対応に協力的になった。
- ・最近小5の娘が本人の買い物に付き添うことがあり、ヤングケアラーの心配もあります…。

④うまくいったこと、知っていてよかったこと、みんなに伝えたいこと

- ・義母の症状は新しい人間関係となる嫁（=私）に一番出現していました。ご本人にとって認知症の中で新しい人間関係を作ることは不安や混乱であり、大変だったと思います。
- ・基本的にご本人の自主性ややる気を尊重しています。できることはしていただき、できないところをサポートする。できる為に物の位置を調整する、何がどこに入っているか引き出しに名前を貼る、といったことで、大半をご本人が行っています。出来ていないことは命にかかわるなどの優先順位を考え、なるべくおおらかに見守っています。

2. 介護者講座や認知症カフェの利用で助けや参考になったこと、困ったこと

- ・嫁の立場の人が居なくて考え方の違いを感じた。
- ・高齢の介護者の方のお話は考え方・とらえ方が参考になった。
- ・大変なのは私だけでないと知れてほっとした。



*F. K. さん 40代 実親を介護 介護歴12年 卒業

1. 振り返って思うこと、当時の生活や気持ち

①気づきの頃

気づいたきっかけ

待ち合わせができなくなった（日にちや時間を間違える）。服装の季節感が無くなった。同じ料理（焼きそば）ばかり作るようになり、鍋を焦がすようになった。

受診のきっかけ／工夫

おかしいと感じることが増え、軽い感じで「ちょっと病院に行ってみない？」と声を掛けた。受診の際は毎回一緒に行き、帰りにおいしいものを食べたり買い物をしたり、気持ちよく帰れるように工夫をした。

②対応が難しかったこと／工夫

- ・収集癖：トイレットペーパーやポケットティッシュをカバンやポケット、引き出しにため込む。
→はじめはイライラしたが、片付けたり、やめさせるのではなく、安心させるために、多めにカバンや引き出しに入れておいた（今思えば一度トイレットペーパーが無いことがあり、不安な気持ちだけが残って収集していたのだと思う）。
- ・お互い感情的に言い合ってしまう。
→とにかく離れる（少し時間を空けて様子を見に行くと、本人はすっかり忘れてケロツとしていることが多かった）。
- ・認知症が進むにつれ、デイサービスの日を増やしたり、ショートステイを利用したりして気持ちを切り替えた。

③家族の中での苦労

- ・出産、子育てと介護のダブルケアで心身ともに大変だった。母をショートステイに預け、出産。母がデイサービスに行っている間に子どもと出かけたりと工夫しながら生活していた。母は昔から子どもが好きだったので、孫との生活は刺激になり母にとっては良かったと思う。
- ・自分の親のことなので主人に気を使った。

④うまくいったこと、知っていてよかったこと、みんなに伝えたいこと

- ・デイサービスの時、前日や前もって言うと機嫌が悪くなったり、行きたがらなくなると困るので、寸前に言うようにしていた。
- ・ずっと自宅だと思っていたが、認知症が進み、ケアマネさんの勧めもあり、特養に申込み、入居した。入居前はいろいろ心配したが、離れてみると自分の心にゆとりができて優しく接することができた。
- ・母が特養に入居の頃、子供が幼稚園児だったので、子供を連れてよく特養に遊びに行った。母はもちろんのこと、他の入居者の方も小さい子供が行くことで喜んでくれた。

2. 介護者講座や認知症カフェの利用で助けや参考になったこと、困ったこと

・同年代ではまだ介護をしている友人がいなかったので、介護者講座に参加し、同じ悩みを持つ人と話せて共感しあえることで気持ちが少し軽くなった。また、自分や母のことを改めて考える良い機会となった。

