

*これから介護を始める方・介護をしている仲間に向けてのメッセージ

まだ本当の介護とは私の場合は言えないのですが、一つ言えることは、介護する人は主体的に情報を求めたり、あちこちに問い合わせる行動力を持ち続けることが大切だと思います。(Y.S.さん 夫を介護 介護歴3年)

人の話もそうですが…私自身、自分自身に悔いの残りが少しでも少なくありたいと、只々日々努力して精一杯の介護をして参りました。軽い認知症は3年、その後脳出血あれから5年9か月、ただいま要介護4。雨の日以外は毎日両手にポールを持ち、最初は一步から、ゆっくりゆっくり今もよほどのことが無い限り毎日お外を歩く努力をしています。お外の刺激は妻い薬です。外そうと思ったわけでもなくタイミングよくおむつも外れることができましたが、あれから6年近く、年齢も85歳。最近はそれなりに一つひとつが大変になってきつつある状況に…ある部分よくここまでになってくれたことだけでも感謝感謝だと…感じています。今までのこと…！悔いはありません。でもこれからがもっと違った大変な時が来るのでしょうか。あまり頑張らないで！とよく言いますが、介護は頑張るしかないのです。(匿名さん 配偶者を介護 介護歴9年)

認知症と分かる前でも40~50代でも、生活上、通院で困ったら住まいの包括センターに一度相談してみてください。役所への相談、手続き、病院・施設との連絡にうまくいかず、怒りが出てくることも多く、特に初期数年は利用サービスも安定しないので大変だと思います。自分の楽しめること、趣味をなるべく続けて乗り切ってください。(N.K.さん 実親を介護 介護歴6年)

色々不安だった介護の初期に、介護者講座と同窓会で皆さんそれぞれの情報と苦勞をうかがえたことが力になりました。(T.M.さん 配偶者 介護歴9年)

100%の正解はない。100%を目指さないこと！疲れちゃう。生きてりゃOKぐらいにしておく。

(H.A.さん 実親、義親を介護 介護歴30年)

たくさんたくさん会話することが大切！ (Y.A.さん 夫を介護 介護歴5年)

私は介護を理由に、こんなはずじゃなかったと自分が犠牲になった気がしていました。でも、本当は一番やりたいことにチャレンジしていないだけだと考え方を換え、家族に協力を求めたり、介護サービスをどんどん利用したり、ケアマネにどんなサービスがあるか相談して、少しずつ自分の時間を増やしています。ス

トレスは減りませんが、介護する下支えになっています。(S.M.さん 義親を介護 介護歴8年)

よく、一人で考えて、まず行政等の機関に相談してくださいと聞きますが、現実には簡単でないと思います。信頼できる人が側にいれば心強いでしょう。(N.K.さん 実親、夫を介護 介護歴10年)

終わってみるといろいろ悔いが残ります。まず自分が疲れるとよい介護ができません。老々介護の世の中、困ったら発信してどうしたらよいか相談しましょう。介護も変わっていかなければならないと思います。(S.Y.さん 夫を介護 介護歴10年)

認知症の親を支えているはずなのに、逆に子供のころと同じように自分が育てられているのではないかと何度も感じました。もっと優しく、もっと慎重に深く配慮せねばいけなと、認知症の親が私の人間性を導き出してくれていると思う場面を度々経験し、介護すればするほど自分の未熟さを強く思いました。人間は存在するだけで価値があり、意味があると介護をしながら日々学んでいます。(F.A.さん 実親を介護 介護歴18年)

介護者講座、カフェ等を大いに利用していくこと。いろいろ変化が起きるが、病気でなくて症状であるために、ひとそれぞれに違っていくので、介護者(人)の気持ちが一番。特養に入居すると世話から解放されるけれど、本人とホームでの生活の様子には変化が生じてくること、よいときも悪い時もあります。(K.M.さん 夫を介護 介護歴12年)

はじめは100%全力で介護をしようと思います。が、なかなかできないと思います。思い切って60%の介護をするよう心掛けてみました。家族の人にも手伝ってもらいましょう。自分の時間はなかなか持てませんが、少しでも良いのでストレスをためないように自分の時間を持ちましょう。介護サービスに少しでも行けるように気持ちをもっていってあげてみて下さい。(N.M.さん 義親を介護 介護歴7年)

その時その時は大変でも、状態が進んでから振り返ってみると、元気で大変だったことも多少懐かしく思えることもある。(H.J.さん 実親を介護 介護歴6年)

どんな困ったことも本人のせいではなく、病気のため、病気がそうさせていると考える。(S.S.さん 実親を介護 介護歴2年)

とにかく自分だけで抱え込まない。(私は、ずっと自分一人で母の面倒を見なければと思っていましたが、辛くなり、地域包括支援センターに駆け込みました。そして大変良いケアマネさんに出会い、その時々

で自分たちに必要なサービスを利用しながら何とかやっていくことが出来ました。ケアマネさんは先を見据えたアドバイスをしてくださいました。介護は本当に大変です。また、自分だけでは限界があります。一人で抱え込まず、色々な人、いろいろなサービスに頼ることも必要だと思います。終わってしまえば不思議なくらい、いいことばかり思い出され、大変だったあの時が懐かしく感じられます。無理せず頑張ってください。) (F.K. さん 実親を介護 介護歴12年)

早めの認知症診断を。脳の超音波治療、治験が間に合えばよかった。「ケアパス」を早めに見ていればよかったと思いました。(T.R. さん 実親を介護 介護歴2年)

