

# 会報 ま～じんま

第3号

平成27年12月発行  
(2015)

つながればきっと明かりが見えてくる ひとりで抱え込まず いつしょに手をつなごう！

## 知っていますか？

### －認知症とは－

何かの病気によって起こる症状や状態の総称です。認知症は病名ではありません。

認知機能が低下し、生活に支障が出ている状態(6か月以上継続)のことをいいます。現在65歳以上の10人に1人は認知症だと言われています。そして85歳以上では40%を超え、多くの年齢層で女性の方が男性と比べて認知症の比率が高い傾向がみられます。

いま世界各国で認知症に関する関心が高まっており、研究や治療薬の開発が取り組まれています。関連のニュースや情報に日頃から関心を持ちましょう！

## あなたも参加しませんか！

### “ま～じんま”的例会に！！

私たちは2ヵ月毎に例会を開催しています。認知症や介護のしかたを学習したり、日頃の悩みを語り合っています。

また、時には唄ったり、ゲームなどで楽しみも取り入れてストレスを発散しています。悩んでいる人や関心のある方は、ぜひ一度集まりを覗いてみてください。例会のお知らせは市の広報“奄美市だより”に掲載しています。

## 7月例会

### ■介護体験を聞いて。

- ・老老介護で大変苦労された話に胸が熱くなる思いでした。
- ・長年の夫婦愛はすばらしいです。
- ・話し相手もなくノートに記録を取る毎日。医師との相談にすがる思いを感じます。妻への変わらぬ愛に感動した。妻を亡くし3年、あーやればよかったです、こうしておればと反省するばかり。朝夕お茶をあげながら涙が落ちない日はない。
- ・施設や催しをうまく利用することの大しさ、介護者も健康が一番。



## 9月例会

### ■講話「認知症の方への介護のポイント」

講師 鹿児島大学附属病院 看護師

永川 恵子さん、吉井 洋之さん

※もし自分が認知症になった時にしてほしいと思われる介護を心がける



- 1、尊厳を守る
- 2、温かい気持ちで受け入れる
- 3、出来ることは本人に
- 4、落ち着いた環境を
- 5、行動・心理の根本原因を考える

※子ども扱いせず、意思も経験もあるひとりの大として尊重して対応すれば、認知症介護の「良い循環」を作ることができる。



# 私の介護日誌

保 唯和さん

## 認知症の家族

(妻) を介護して

保 唯和

◎平成 22 年 気づき

妻は現在 77 歳（昭和 13 年生まれ）です。

私は教職を退職（平成 7 年後、夫婦二人で平穏に暮らしていました。妻は毎月ドライブ・グランドゴルフ・食事会と一緒にする友達も多くいました。

私が妻の異変に気付いたのは平成 22 年、5 年前のことです。

妻は友達 6 人で鹿児島

旅行から帰宅すると銀行が探せず金を下ろせなかつたので、友達からお金を借りたよ」と聞くと「いくら?」と聞くと「分からん! 1 万円かい……」とあやふやな

返事。早速友達のところへ 2 人で出かけ、「3 万円」とのことであつたので、返金した。

このことが気になり、専門医が来院していた医師会病院で諸検査、診察してもらつた。結果は

「アルツハイマー型の認知症です。治す薬はないので、進行を遅らせる薬を服用しなさい。」

私は認知症への理解もないし、妻が早くも（当時 72 歳）認知症とは思いたくないと誰にも話さず月日が過ぎました。そして、苦労をかけた妻を最

期まで介護しようと意を決した。

◎平成 23 年度 生活意欲の減退

① だるいのか妻は横にな

ることが多くなつた。食事の準備中横になつて寝てしまい、鍋を焦がすことが 2 度あつた。私が大聲で叱責したので以後妻は炊事や家事をしなくなり、私が炊事・洗濯・掃除・片づけ等一切する事になつた。

③ 早朝 6 時から友達や本士の子供へ電話する「夢見たからよ、元気?」また、隣の家に上がつてお菓子やミカン等いただ

いてくるようになり、迷惑をかけてはととても気がなりました。

④ そこでデイケアをお願いし週 4 回になつた。

◎平成 25 年度 問題行動に当惑

① 体調の変化が気になると「自分は何の役にも立たない。海に飛び込んで死んだ方がいい……」と言つた。

主治医から「認知症に効く新薬（貼り薬）の副作用だと思われる。一番弱い薬を使用するよう」指示されたが中止した。すると朝の 6 時まで熟睡した。

② 入浴回数が極端に増え医に連絡。

(例) 4 時半：デイケア

◎平成 26 年度 施設入所へ

①、デイケアを二か所に分後湯船から上がって身体を拭いて着替える。

② 不安なのか、落ち着きなく枕と毛布を持ち寝室から帰宅後入浴、私が手伝つて洗髪、背中、身体

とテレビの部屋を頻繁に往来。午前中で 10 回も繰り返す。私は苛々して怒りたくなること度々あります。

③ 入浴後横になつていたがしばらくして 1 人で入浴（15 分で出て行く）。これが 8 回続いた。（5 時 5 分、20 分、45 分、7 時 5 分、7 時 17 分、8 時 40 分、55 分、9 時 15 分）下着は脱ぎっぱなしでそのまま。私の面前で何の恥じらいもなく裸になる。こんなことは以前には考えられないことであつた。

④ お尻と前は自分で洗う。お尻と前は自分で洗うよう指示し 3 回洗う。その後浴槽に入り 4 分後湯船から上がって身体を拭いて着替える。

担（3日）での通所を増やし対応した。

② 妻は時間の感覚が薄れ、昼と夜の区別が付かなくなる。

夕方4時半帰宅。夕食後5時過ぎに床に就く。

夜中の1時過ぎに起きてラジのスイッチを入れる。さらに枕と毛布を持ってテレビの部屋に移動する。さらに枕と毛布を持つてテレビの部屋に移動する。部屋では孫の写真（30～40枚）を広げて並べる。それから1人でトランプ（神経衰弱）をする。毛布をかぶつて横になる。2～3分で起き上がり柱のカレンダーに見入る。その後再び寝室に来る。また、テレビの部屋に移動とこれを何回か繰り返す。早朝4時、玄関から外に出て新聞を取りに行く。「新聞はまだ来ていない…」  
③ 別の日「妹の美容室でパークをかけてくるから1万円ちょうどだい」とね

だる。夜中の2時、自分でタクシーを呼び外に出る。道路に座り込んでいます。私はイライラする。

し、涙が出てむなしくなる。叩きたい気持ちをこらえる。

④ 私が体調をくずし倒れる。救急車で病院に運ばれる。2時間の点滴で元気になった。いよいよ妻を施設に入所させなければと思うようになつた。

⑤ そんな頃の3月、子供のいない実兄夫婦は入院中だつたが、兄が死亡する。私が喪主として立ち回らなければならず、妻

て落ち着くまでと。

⑦ 妻が入院したので私は前立腺癌の手術のため入院した。ところが一週間目にベッドから起きた途端、私は目の前が真っ黒になり部屋がぐるぐる回った後意識朦朧となり倒れ50日間ベッドで寝たきりの生活を過ごす。6月に退院したが歩けなくなり杖が必要に。リハビリに励み2ヶ月後には歩けるようになつた。

⑧ 私は妻のその後のことが気になり眠れぬ日が続いたので睡眠剤を服用するようになる。

者を困らせる。  
③ 妻は他の入所者の皆

さんには「あなたはここに泊るの…」とたずね、「私も今日は泊るから明日は長浜に送つてね」と言つて玄関にある荷物を部屋に運ぶのが日課のよ

うでした。

④ 「あなたの主人は鹿児島で入院している」と妻には理解させているとことでした。

⑤ 11月の初め、「もう

家族が面会に見えても大丈夫です」と連絡を受け

る。

は今でも玄関に置いてあつた。

③ 2人でお茶をいただき、妻への土産の饅頭や果物を食べ2時間を過ごした。何回も同じことを聞く。「鹿児島の病院には一人でいるの?」「父ちゃんは何歳になつたの?」「今日はここに泊まるの?」「父ちゃんはずっと保唯和なの?」

④ 「長浜に帰ろう」とは言わなくなっている。

⑤ 帰りは玄関で握手をしてバイバイ。その後は2週間に1回面会を続けている。

### ◎平成26年11月 面会

#### ① 8カ月ぶりの妻との面会当日、玄関に入つた

初めて介護に携わる人

① 妻は帰宅願望が強く、毎日自分の荷物を玄関に運び、窓から外を眺めている。

に、以下のことをぜひ伝えたい。

② 「○○タクシーを呼んでください」と懇願したり、所用の車がくると

① 1人で悩んでいては苦しくなるばかりです。

みつく、二人腕を組んで駆け寄つて来て私にしがみついて、二人腕を組んで部屋に行く。余程嬉しかったのでしよう、腕を組み語り合える人がいればやんだ…」と言ひながら

② 困つていることを何でも語り合える人がいれば気持ちも楽になり、介護も苦にならない。その語

### ◎家族会との出会い

① 妻は帰宅願望が強く、毎日自分の荷物を玄関に運び、窓から外を眺めている。

初めて介護に携わる人に、以下のことをぜひ伝えたい。

② 「○○タクシーを呼んでください」と懇願したり、所用の車がくると

① 1人で悩んでいては苦しくなるばかりです。

みつく、二人腕を組んで駆け寄つて来て私にしがみついて、二人腕を組んで部屋に行く。余程嬉しかったのでしよう、腕を組み語り合える人がいればやんだ…」と言ひながら

② 困つていることを何でも語り合える人がいれば気持ちも楽になり、介護も苦にならない。その語

### ◎ホーム芦穂の里へ入所して

① 私は子供・親戚から妻への面会を止められる。

初めて介護に携わる人に、以下のことをぜひ伝えたい。

② 「○○タクシーを呼んでください」と懇願したり、所用の車がくると

① 1人で悩んでいては苦しくなるばかりです。

みつく、二人腕を組んで駆け寄つて来て私にしがみついて、二人腕を組んで部屋に行く。余程嬉しかったのでしよう、腕を組み語り合える人がいればやんだ…」と言ひながら

② 困つていることを何でも語り合える人がいれば気持ちも楽になり、介護も苦にならない。その語

り合える人・場がこの家  
族会（ま～じんま）で  
す。ま～じんまの皆さん  
とふれ合うことによつて  
私は精神的に落ち着くこ  
とができました。

③ 皆さんの話を聞き、認  
知症の人の状況は一人ひ  
とり違うが、苦しみ悩ん  
でいるのは自分だけじゃ  
ないんだと思えた。

④ 介護する家族の話を聞  
き、妻の病状はまだまだ  
軽い方だ：と自分を励ま  
すゆとりができた。

⑤ マージンマの会の皆さ  
んに自分の悩みを話すこ  
とで、心が安らかになり  
ました。

⑥ 介護専門職の方や病院  
の先生の話を聞いて、認  
知症への理解が深まり妻  
への対応の仕方を学ぶこ  
とができた。まず、本人  
の気持ちを理解してあげ  
ること。叱らないで優し  
い気持ちで接すること。  
そして笑顔で語り合うこ  
とがとても大切だと学び

ました。

⑦ 会の皆さんと出会い、  
語り合うようになつて隣  
近所の方とも語れるよう  
になりました。

⑧ 一人で頑張り過ぎずに  
ました。

■詩吟…感謝の心をこめて

一、ああー長い人生 その中で  
体調崩して 物忘れ 判断力も 衰えて  
心は昔の 幼子に、我がまま 気まで振り回しく  
家族もー ついついヨー

ああ… 音を あげる

施設の利用も考えた方が  
いいと思います。

最後に、「介護して再  
び芽生えた夫婦愛」と言  
うのが偽らざる今の心境  
です。

二、ああ…ホームの職員 皆さまが  
介護の技を 取り入れて、やさしい 笑顔で 対応し  
リハビリ体操 歌遊び 入浴すませて 休憩後も  
おいしい 食事も いただいて  
楽しく 過ごせる ありがたさく  
曇つた心も 晴れ渡る ホームの 皆さまヨー

アーチ 感謝。感謝！



### 認知症のこと いつしょに（ま～じんま） 考えませんか！

奄美市認知症の人と家族と支援者の会  
ま～じんま

代表世話人 屋村賢良  
副代表 福岡京子  
世話人 勇 寛和 重井英二 三井七菜重  
我那覇博茂 高橋道代 手養由美子

年会費 一世帯 1,000 円

お問い合わせは下記まで

〒894-8555 奄美市名瀬幸町 25-8  
奄美市名瀬地域包括支援センター  
TEL 0997-55-1165(直通)  
奄美市役所高齢者福祉課  
0997-52-1111(内線 1695)

### 11月例会 グランドゴルフ

ときには野外で自然の空気を吸いながら心身をを解放するとの企画で住用のマングローブパークにてグランドゴルフに心地よい汗を流しました。

初めての方もいて苦戦していましたが、勝負にこだわらず、終始和氣あいあいの中ゲームを楽しみました。

