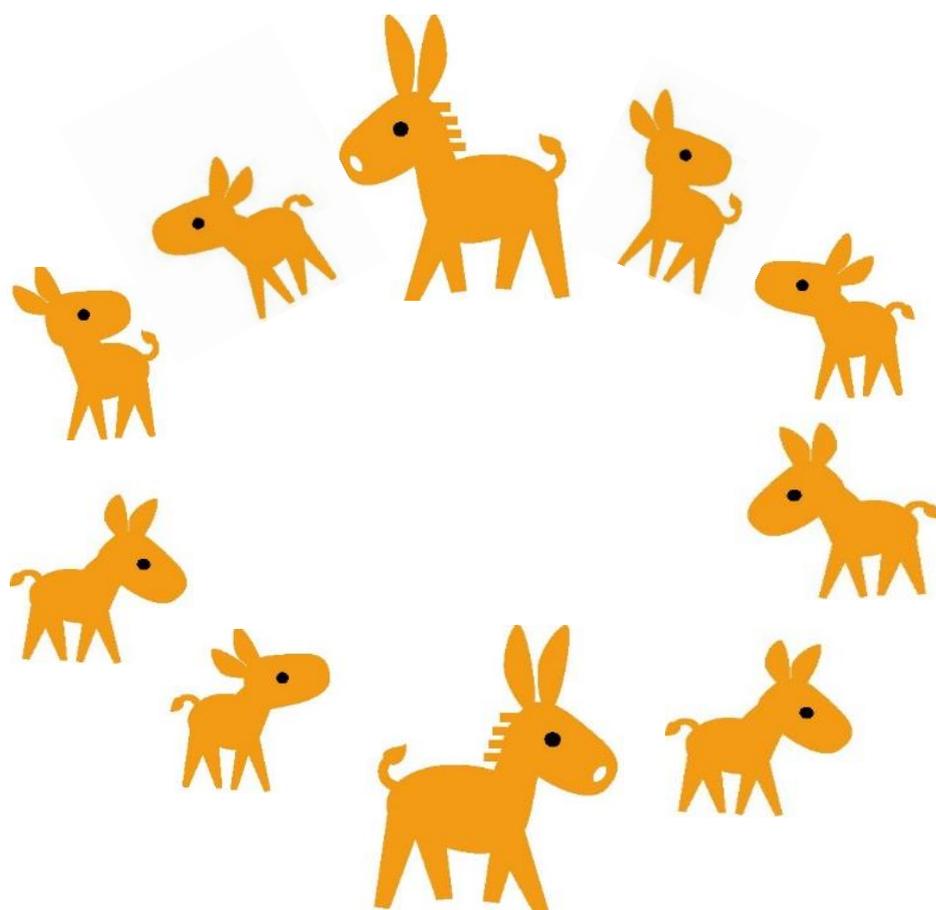


認知症の方を介護している あなたへ

～経験者からのメッセージ～



新発田市

この冊子を手にしたあなたへ

ここには、認知症のご家族と日々を過ごした方や、今も共に過ごしている、50人の経験者からのメッセージが詰まっています。

あなたとあなたのご家族にとって、少しでも穏やかな日々を過ごすためのヒントになれば幸いです。

目次



| | |
|------------------|------|
| ①自分自身のために | … 2 |
| ②認知症のご家族との関わり | … 5 |
| ③認知症のご本人の気持ち | … 9 |
| ④周囲の人との関わり | … 10 |
| 《家族、友人、ご近所》 | |
| ○話を聞いてもらう | …10 |
| ○周囲に知らせる・見守ってもらう | …10 |
| ○連絡体制・役割分担 | …11 |
| 《医療や介護サービス》 | |
| ○医療 | …12 |
| ○介護サービス | …12 |
| ○ケアマネジャー | …13 |
| ◇認知症に関する相談先 | …14 |

①自分自身のために

気持ちの持ち方



100%がんばらなくてもいいんです。
自分の生活も大切にすることが長く続けられるコツですよ。
(50代/女性)

在宅介護3年目になります。不安は取れませんし、自宅での介護は大変な事も沢山ありますが、本人が一番喜んでいるように思います。

(60代/女性)

父が亡くなり、私達子どもが介護できたことはよかったと思うし、ホッとしたことも正直な気持ちです。

(70代/女性)

まわりの介護中の方や介護を終えた先輩、義母と同年代のまだまだしっかりした方などに話を聞いてもらっています。

(60代/女性)

私の気持ちの持ち方は「この状況は絶対にいつか終わる。一生続くものではない」と自分に言い聞かせ、くよくよしない事でした。

(70代/女性)

介護サービスを利用している時間は、介護する人に心の安心感をもらえました!!

(60代/女性)

お互いに言いたい放題ですよ。時と場合によっては怒ってもいいと思います。

(70代/女性)

義理の母を在宅介護した経験があります。義母はデイサービス等介護施設には行きたくないということでしたが、週に1回デイサービスを利用することにしました。この日が私の日曜日でした。

母の介護を通して思うことは、介護をする人は、あまり無理をしないように、自分の身体を壊したら元も子もありません。

(60代/女性)

夫婦仲良く、お互いに寄り添い、言葉をかけ合い(「ありがとう」「お疲れ様」「頼むね」など)毎日安定した心で過ごしています。

夫がイライラしている時は私が穏やかな気持ちで、私がイライラしている時は夫が優しく介護しています。夫婦二人三脚そして私達の娘二人にも感謝です。

いつもありがとうね。

(50代/女性)

マイペースの義母でしたが、最期、意識がなくなる前に「ありがとう」と言ってくれました。この一言で今までの苦労は全部帳消しになりました。

私も最期は「ありがとう」と言う時間が是非ほしいと思っています。

(80代/女性)

介護の仕事はいつまでかわからないので、健康維持していかなければなりません。介護されている皆さんの中で、悩んでいる方がいたら相談できる方がいるはずですよ。

(60代/女性)

一時期、精神を崩したことがあったが医師や信頼できる人に相談して回復することができました。

(30代以下/男性)

だれにでもいいので
声を出していきましょう。

(60代/女性)

「高齢になると、子供に返る」私が赤ちゃんの時、母がオムツの世話をしてくれた。今度は私が「母に恩返しできる」と思いお世話をしました。こんな時間があって本当に良かったと思います。

『介護中の皆さん、あまり無理せず、親のお世話を出来る事を楽しんで下さい。』

(60代/女性)

自分が逆に認知症になった時のことを考えると、周りに迷惑をかけると思うし、認知症は誰でもかかり得る病気なのだから、という気持ちで夫に接しています。

また、ガマンはしないようにしています。長年の付き合いから、この程度までは言って良いなあと考えながら、夫に自分の考えや気持ちを伝えています。

眠れない時もあるけれど、そのような時もガマンするのではなく、すぐに自分のかかりつけ医に相談しています。

(70代/女性)

私は義母の介護の為に仕事を辞めたのだと思った事と、何度も同じ事を話したり聞いたりするようになった義母には、そのつど深呼吸をし、対応する事を心がけました。それと、どう対応して良いか迷ったり、分からない時は自分の親ならどうして欲しいか、どんな対応をしたいか？を思うようにしてきました。

私が仕事を続けられたのは、義両親がいてくれたからで、最後3年間一緒に過ごすことが出来て本当に良かったと思っています。

頑張りすぎない事、誰かに助けを求める事も長く続けられる、自分を大事にしていってほしいと思います。

(70代/女性)

義母がしていた畑を引き継ぎ、近くに住む二男の孫の子守りも頼まれ、多忙な中にも、かわいい孫や野菜を育てることを張り合いに、義母の世話をしていました。気持ちが分散されて、かえって良かったようです。私も若かったのでしょうか。

勝気な義母は「お前さんの世話になんかならなくてもいい！」なんて言っていますが、亡くなる1か月前に「ありがとう、ありがとう」と私に手を合わせてくれました。その一言で、私は涙があふれて、今までの苦労が全部むくわれたような気がしました。

(70代/女性)

介護を負担に感じたら、家族で共有する事が大切。抱え込まない。(50代/男性)

介護を続けるために心がけていること(今年は8年目)

1. まず自分が元気であること
2. これだけは手放せない、というものを守ること(私の場合は仕事)
3. プロの方に何でもたずねること
4. TV、新聞、本などで知識を得ること
5. 今日一日無事に過ごせばよし！

(60代/女性)



たまにはリフレッシュしてがんばりましょう

リフレッシュの方法！

- ・家庭菜園 ・畑仕事 ・体操に通う ・お茶の間サロン
- ・自治会の活動や老人クラブに参加 ・映画鑑賞や読書
- ・花を見たり、屋外に出て気分転換 ・お茶席に出掛ける
- ・ウィンドウショッピング ・ゴルフ ・魚釣り
- ・ドライブして観光地巡り ・友達と日帰り風呂に行く
- ・自分と同じ境遇の方とお友達になり、共感できる話をする



デイサービスやショートステイをよく利用して、友達と出かけたり、旅行したり、楽しむ事も忘れませんでした。自分が健康でないと、介護はできませんから。

食事をしっかり摂ることも心がけました。自分が幸福感を味わった分だけ、義母にも分けてやろうと前よりも優しくなれたようです。

(70代／女性)

②認知症のご家族との関わり

母は買い物を頼んでも、メモを持たずに出かけ、頼んだものは買って来ず、夕食の材料がなかったり、逆に、頼んだ物の他に、もう一つ誰かの買い物袋を持ち帰って来たりしました。病院で検査の結果、アルツハイマー型認知症と診断されました。

そうなる前、孫の一人が東京に就職、もう一人は、忙しい職場で帰りが遅く、私達も、責任ある役職につき、帰りが遅くなり、母との会話があまりなかったのです。母は、楽になったと思っていたのは誤りで、本当はとても寂しかったのです。

私が、母を亡くして思うこと、それは、何故、もっと早く母の異変に気付いてあげられなかったのか？早ければ、進行を遅らせることができたのだそうです。同じことを何度も何度も言っていることがありました。その頃に診察を受けていたら…とか、もっと母と会話をしていたら…とか、後悔しています。ここ5年位前から、娘であることを忘れられてしまいました。

どうぞ、早めに受診をしてあげてください！

どうぞ、常にたくさん会話をしてあげてください！

どうぞ、さみしい思いをさせないでください！

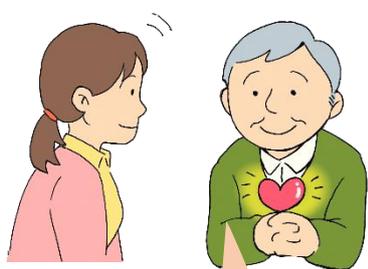
(60代／女性)

まず本人に笑顔でいてもらいたいので、よく昔の話をしたりして、リラックスをしてもらう事が多かった。

幻覚が出た場合には、それについて否定せずに付き合っ話をしてあげると本人が落ち着いたたりした。

夜中に徘徊するような時は、本人と私自身の腰に紐を結び、行動を確認できるようにして寝ていた。
(60代/女性)

テレビ等で認知症についての対処の仕方などを見たり、会社の同じ環境の人の話を聞きながら、認知症について再認識しながら、少しずつ一呼吸おいて話を聞くようにしました。
(50代/男性)



自分の感情を表立って出さないように傾聴するように本人の話を聞いています。
(30代以下/男性)

介護をしていて、いつもテンション上げて話しかける25年間。毎日が短かったです。
(60代/女性)

主治医からは「怒らない」「否定しない」「プライドを傷つけない」と言われましたが、実際にはできなくて怒ったり否定したりしました。

1日怒ったら、次の日、半日でもやさしくするのはどうでしょうか。

(60代/女性)

- ・興味や関心のあることに意識を向ける
- ・子ども扱いしない(言葉など)
- ・できる事は自分でしてもらう
- ・生きがいを持ってもらう(人のために役に立つことなど)
- ・気分転換をしてもらう(家に帰りたい、ご飯をたべてない、など)
- ・共に行動する(寄り添う、食事作り、買い物など)
- ・否定しないで相手の話を十分に聞く、気持ちを支える
- ・プライドを大切に、尊敬を持った態度で接する
- ・しっかりと関わり、相手の気持ちや感情を確認して、ありのままを受け止める

(60代/女性)

飲み薬の数が多いので飲んでくれません。看護師に伝えたら、「先生も考えて下されば良いのね」と本人に声をかけ、気持ちを和らげてくださり、薬を飲んでもらうことができました。

背中をかゆがるので、背の後ろにまわり、よくなでてやりました。(70代/女性)

ベッドの上だけの生活から、押し車で家の中を歩き、日記もつけ、針も使えるようになる。手をかけ過ぎず、自立を援助する。(70代/女性)

介護はほんと大変です。いつも笑顔なんて、とんでもない！！むしろ笑顔を作ることをしばらく忘れてしまっています。(60代/女性)

認知症の母は、毎日ではないのですが妄想が強くなり、人格が変わってしまったかのような発言をし、わが耳を疑う事がしばしばありました。

そんな時、悲しみよりも怒りが沸き上がってどうしようもなく、上げそうになった手で母をくすぐりました。母が笑うと不思議と怒りが治まり、話題を変えたり、別な行動を促したりしやすくなりました。

母の笑顔で私も笑顔になれる「ちょちょ」大作戦は、効果「大」です。皆さんにもお勧めします。(50代/女性)



手足をのばせるお風呂にしたおかげで、家のお風呂に入ってくれるようになりました。(60代/女性)

ホームヘルパー3級の資格をとりました。(60代/女性)

耳が聴こえないので筆談でした。事前に分かっている事は紙に書いて要所要所に貼り付けて置く。でも、見なければ意味がないし、又、とっさの時は書く余裕もなく本当に困ります。

本人が施設に行きたくないと思えば「無理に連れて行くわけにはいかない」と断られてしまう。ヘルパーさんのオムツ交換や風呂も、本人が「汚れていない」と連発し、拒否すれば出来ません。ケアマネジャーさんも心配してくれて、いくら説得しても、本人が納得をしない事にはどうにもなりません。(80代/女性)

我が家の場合は、7年前に他界しましたが、その当時の事を思い返すと、最初は認知症なのか、年寄りの小言なのか区別がつかず、対応に困った事が多々ありました。昼夜の時間が逆転して、夜中に「家族がいない」と騒ぎ出したり、自分のお金を誰かが盗ったとか、或いは自分の食器を家族の者が隠した等、被害妄想的になり、毎日の事となるとストレスがたまり、言葉もぞんざいになることがしばしばありました。

(50代/女性)

夫は軽度認知障害という診断です。

困った症状の一つとして、ドアの閉め忘れ、ガスの消し忘れなどの物忘れがあります。初めの頃は夫に注意していましたが、気を付けられないものだとわかりました。私が気付いた時にドアを閉める。ガスは使うたびに元栓を閉め、夫がヤカンでお湯を沸かす代わりに、電気ポットを購入し、使ってもらうようにしました。

あと、薬をたまに忘れるようになったことは、朝服用の錠剤は、透明フィルムの上に油性ペンで日付を書いて、昼に私が確認する。夜の目薬は、寝室ではなく居間で私がさすようにと医師から言ってもらいました。

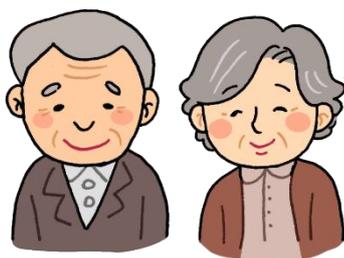
出来ないことは仕方がないので、出来ることをしてもらうようにしています。

(50代/女性)

③認知症のご本人の気持ち

日中一人で留守番をしてくれていた義母が、私に仕事を辞めて一緒に居てくれと頼む。仕事を辞めて家に入ることに。義母は喜び、私が一時でも見えなくなると大声で呼び、姿を見つけるとホッとして、毎日居眠りをしながらいい顔でした。

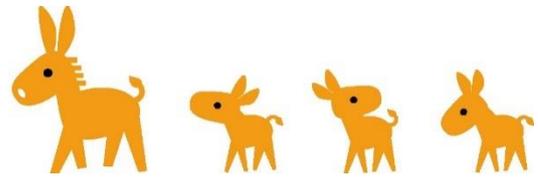
(70代/女性)



主人はいつも「家が一番良い。好きなことをしたい」と言っていました。(80代/女性)

④ 周囲の人との関わり

《 家族・友人・ご近所 》



話を聞いてもらう

- ・大変な時、話を聴いてくれる人が周りに沢山いる事が大切だと思います。
(70代/女性)
- ・近所の人や、親戚の人達、とりわけ、主人の姉達は温かく接してくれました。それが私の救いでした。
(70代/女性)
- ・私の救いは娘二人が介護関係の仕事についていたことで私の愚痴の相手となってくれ、また協力もしてくれました。
(60代/女性)

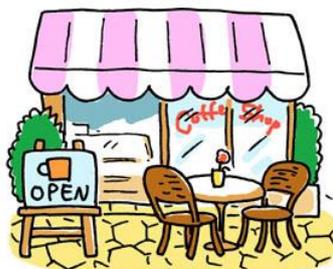
周囲の人に知らせる・見守ってもらう

- ・実家の回りの方々にも、声をかけてもらったり、夜間は電気がついているか等々、見守りをしてもらったことも、とても助かった。
(70代/女性)
- ・近所の人にも何か変な行動をしていたら、ひと声かけてもらうようにしています。
(50代/女性)
- ・職場の環境が良かった(休みやすかった) (50代/女性)
- ・本人が、「会いたい、顔を見たい！」と言い始めたので、近くの人に、家まで2, 3度来てもらい、とても本人が喜んだのでよかったです、私自身も毎日の介護をする中、気分転換も出来た。
(60代/女性)
- ・母が認知症と診断されたことは、親戚の方には知らせましたが、近所の方には直接知らせてはいませんでした。近所の方も、母の様子がおかしいな、と感じている様でしたが、どのように、どのタイミングで話せば良いか分からず、周囲の方への伝え方が難しいと感じました。
(40代/女性)

私自身の健康維持とリフレッシュを兼ねて、運動教室に通い続けています。また、私に万が一のことがあったらどうなるのかと不安になり、身内の者に相談しました。「そしたら保健師に相談してごらん」というアドバイスをもらい、連絡をしましたところ、早速、地域包括支援センターの方と一緒に訪問していただき、相談にのっていただき、夫にも上手に接していただきました。そこから、若年性認知症コーディネーター、ボランティアセンター、こころの相談支援ウイング、地域活動支援センター等、たくさんの方々をご紹介いただき、夫の日常の居場所づくりにお世話になっております。もちろん、私も色々相談にのっていただき、心強い思いです。

認知症カフェなどのお誘いに出掛けるようになり、夫も楽しい時間を過ごせるようになりました。

(50代/女性)



連絡体制・役割分担

- ・近所、親戚、友人への緊急時の連絡を明確にしておく。 (50代/男性)
- ・自分だけで介護をするのではなく、通院は誰、身の周りの人は誰と、一人一人の負担が少ないように役割分担するようにしている。 (30代/男性)
- ・近所の方から「老人二人暮らしで何かあっても連絡がつかないので、連絡先を書いておいてほしい」と言われ、兄弟それぞれの電話番号をわかるようにしておいた。 (70代/女性)
- ・両親の介護を子ども4人で協力し、相談しながら出来たことは、本当に良かったと思う。一人ではとても無理なことで、出来なかったと思う。母の認知症がはじまった頃から、子ども4人お互い都合がよい時に実家の介護に関わり、時には夜間二人だけにしておくのが心配で交替で泊りに行き、昼は都合の良い人が介護していた。 (70代/女性)

《医療や介護サービス》

医療

認知症の母が怒りっぽくなり、夜中に大声を出したり、昔の苦労話など同じ話を繰り返し話している状態だった。病院に連れて行こうとしても、拒否して連れて行けず、とても困っていた。怒ると家族をたたいたり、蹴ったり、噛みついたりすることもあった。地域包括支援センターに相談し、病院の方と連携をとってもらい、医療保護入院となったことで、本人と離れる時間が少し持てて、精神的・肉体的に落ち着いた。入院中、薬の調整をしてもらい、助かった。 (70代/女性)

介護サービス

一人でも多い方が介護は楽なので、自分の役目だと抱え込まないで、家族全員、そしてあらゆる行政、介護サービスを活用して介護しましょう。本人が介護サービスを嫌がっても、案外行ってみると友達ができて楽しんでいたので、ダメだと決めつけずに挑戦してみることが大切だと思います。 (60代/女性)



- 使えるサービスは遠慮なく使いましょう (50代/女性)
- 社会資源を上手に利用していきましょう。(50代/男性)

施設に入所当初は可哀想なところもありましたが、2年半を過ぎましたが元気で過ごしています。施設のお友達、スタッフの皆さまの協力をえて楽しそうにしています。 (60代/女性)

施設を移る時は若干抵抗がありましたが、慣れるに従い落ち着き、施設の職員さんの努力もあって、平穩に過ごしております。医療サービスやサービス情報もこまめにいただき、安心して入居してもらっています。 (60代/男性)

ケアマネジャー

初めは介護サービス等についてわからないことばかりでしたが、ケアマネジャーさんや知人からアドバイスをいただき、とても助かりました。

(40代/女性)

私達夫婦の気持ちに寄り添っていただき、心の支えとなり、義父母そして私達夫婦みんなにとってとても良い方法を導き出してくれました。

(50代/女性)

ケアマネジャーさんにこれまでの親との関わり、親の経済状況を伝えた事で、心の中の壁がなくなって、それまでも十分信頼していたけれど、まるで親身になってくれる親族が増えたかのような「心の近さ」になりました。親の経済状況を知ってもらったことで、提案してもらえた有料サービスがあったように感じています。そのおかげで介護する側の負担が本当に軽くなっています。

ケアマネジャーさんに心を預けてみると楽になるかもしれませんよ。

(50代/女性)

家族だけで対応したり、悩んだりしている時は辛く大変だった事もありましたが、今では週3回デイサービスにお世話になることができ、ケアマネジャーさんもとても親切に相談にのって下さるので、家族一同大変助かっております。

ショートステイのおかげで「何かあった時に…」と心強く思っております。

(40代/女性)



だんだん症状が進み、不安もいっぱいあった。そんな時小さなことでもケアマネジャーさんに相談に乗ってもらい専門的立場からアドバイスをいろいろ受けて、乗り越えられたことも良かった。(70代/女性)

一人で抱え込まないでください！助けを求めてください！
市役所、地域包括支援センター、民生委員・児童委員など、
みんな相談に乗ってくれます。秘密は、守られます！

(70代/女性)

認知症に関する相談先

○認知症の人と家族の会

認知症の人と介護する家族、そして認知症に関心を持つ人による自主的な団体です。新発田市内でも月1回（毎月第3土曜日）、「つどい」が開催され、介護の悩みの相談や情報交換などを行っています。申込不要で、どなたでも気軽に参加できます。

◆ 問合せ先 新発田地区世話人 小林 敏夫 ☎080-5080-5360

○オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症のご本人やご家族、地域の方、専門職など、どなたでも参加し交流できる場所です。イベントや手作業を楽しむ、認知症について学ぶ、介護者同士でおしゃべりをする、など過ごし方は自由です。

| 名称 | 場所 | 日程 | 参加費 | 問合せ先 |
|-----------------|------------------|---------|-----------------------|---------------------------|
| オレンジカフェ「よ♡らっしえ」 | 生涯学習センター | 月1回 不定期 | 100円 | 新発田市高齢福祉課 : 28-9200 |
| 「まなびや」 | 介護老人福祉施設 くるま乃 | 毎月第4金曜日 | 100円 | 介護老人福祉施設くるま乃 : 28-7382 |
| 地域カフェ「よらいす」 | グループホーム加治川の里 | 毎月第4木曜日 | 無料 | グループホーム加治川の里 : 21-3470 |
| カフェ「笹川屋」 | 大栄町7-2-6 | 毎月第1日曜日 | 200円 (昼食代 500円) | 清野敏子さん : 090-2215-0253 |
| よりそいカフェ「しゃんしゃん」 | コンフィ陽だまり苑 | 月1回 土曜日 | 100円 | 新発田南地域包括支援センター : 24-1111 |
| プチオレンジカフェ | 健康長寿アクティブ交流センター | 月1回 不定期 | 100円 | 新発田中央地域包括支援センター : 26-2400 |
| ぢりめきカフェ | 特別養護老人ホーム ぢりめき | 月1回 日曜日 | 無料 | 特別養護老人ホームぢりめき : 32-6330 |
| ほかほか Café とようら | 特別養護老人ホーム 豊浦愛宕の園 | 毎月第3土曜日 | 200円 | 特別養護老人ホーム豊浦愛宕の園 : 20-2211 |
| 二王子カフェ | 介護老人保健施設 二王子 | 偶数月 土曜日 | 100円 | 介護老人保健施設二王子 : 25-3737 |
| みんなの茶の間 | 川東コミュニティセンター | 毎月第4木曜日 | 300円 | 新発田東地域包括支援センター : 31-2001 |
| だいこんの花 | 住吉公会堂 | 毎週火曜日 | 無料 | 桑原健治さん : 22-1553 |

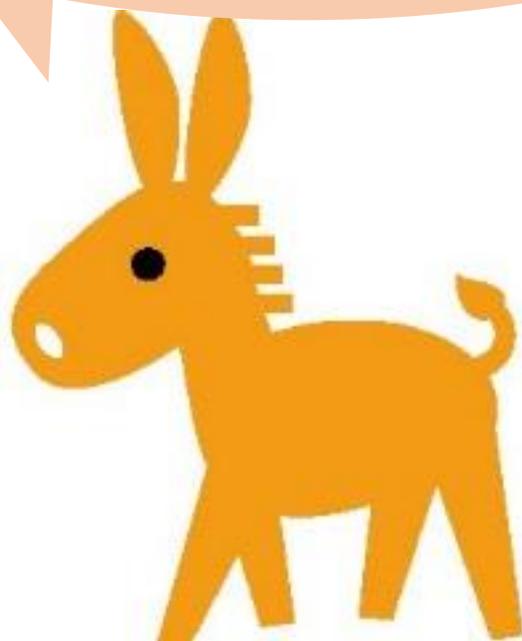
○地域包括支援センター

認知症に関する様々な相談ができます。地域の社会資源や介護サービス等におつなぎします。新発田市には5カ所の地域包括支援センターがあります。お住まいの地域を担当するセンターがわからない場合は、新発田市高齢福祉課にお問い合わせください。

| | | |
|-----------------|----------|------------------------------------|
| 新発田中央地域包括支援センター | ☎26-2400 | 新発田市中央町3-13-3新発田市健康長寿アクティブ交流センター内 |
| 新発田東地域包括支援センター | ☎31-2001 | 新発田市菅谷3345-1 特別養護老人ホーム「ヒルトップくしがた」内 |
| 新発田西地域包括支援センター | ☎28-7447 | 新発田市荒町甲1611-8 新発田リハビリテーション病院内 |
| 新発田南地域包括支援センター | ☎24-1111 | 新発田市諏訪町1-10-38複合型福祉施設「コンフィ陽だまり苑」内 |
| 新発田北地域包括支援センター | ☎41-4646 | 新発田市真野原外3331-2特別養護老人ホーム「しうんじ」内 |

認知症サポーターキャラバンマスコット「ロバ隊長」です。

認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して、
ゆっくりでも、一步一步、一緒に前に進んでいきましょう！



【企画・編集】 家族向けメッセージ集作成プロジェクト

発行 新発田市高齢福祉課（令和4年4月改訂）

〒957-8686 新発田市中心街3-3-3

TEL 0254-28-9200

FAX 0254-21-1091

Email kourei@city.shibata.lg.jp