

家族介護者支援
ふれあいコミュニティ

01



NPO 法人札幌市家族介護者支援の会
交流サロン“すずらん”

札幌市南区澄川3条1丁目 9-23 2F

[Tel&Fax] 011-812-0855

[Website] <http://www.kaigo-suzuran.net/>

NPO 法人札幌市家族介護者支援の会
交流サロン“すずらん”

1

最初に在宅介護で気をつけたいこと！

介受者（介護を受けている方）は自分の持ち物や生活で使っていたものを忘れてりしません。

●介受者の日常をかえてしまう。

介受者の方の持ち物をかってに処分したり、取りあげたり、持たせなくすることです。

普段、身の回りで使っていたもの！

思いでの品物かもしれない！

趣味として収取したのかもしれない！

入院中や介護になった最初に、犯しやすい間違いです。

後遺症や脳の病気になったからと言って、何もできなくなったわけでもないのです。

自分の身に置き換えてみてください。

あなたの見回りの物を勝手に家族の方が処分したら、怒るでしょう。

物事を押し付けられたら、いやではありませんか。

[目次]

1.最初に在宅介護で気をつけたいこと	01
2.使ってみない“かい”	04
3.朝・夜の区別がつかなくなる時は！	06
4.最近の介護相談のなかから	12

書籍でも壊れた時計でも、古くなった冷蔵庫でも、ガラクタと見えても処分はしない、本人が“いいよ”といってくれるまで、“これ、片づけたいけどダメ”と何回か聞いているうちに“いいよ”といってくれたりします。

感情の喜怒哀楽は普通にあるのです、嫌な思いほど残ってしまいます。

思い入れが深ければなおさらです。

思い出したときに朝・夜・夜中を問わず、何度でもそのことを繰り返し話すようになります。

“何度も、同じことを言わないで”とストレスや介護疲れの一因にもなります。

(新しいものを買っても、お話しても忘れることはないようです。)

障がいが残った、認知症を患った、在宅で要介護認定を受けたから、もう何もデキなのだ、解らないのだと思わないでください。

日常生活では普通に、以前と同じに出来ることが数多くあるのです、介受者のペースに合わせることを忘れてはいけません。

もう、お財布（お金）は持たなくていいのよ！

家族の方が管理するからと、長年の生活習慣をかえてしまう（判断が著しい低下がみられ、成年後見制度を考えられる方や悪徳訪問商法の恐れのある方は別として）ことを少し考え直しませんか。

物を買った時や食事に出かけた時“自分のサイフ”から支払ってもらうことも、介護を継続するうえでは大切な要素です。

“要らないもの、同じ物を買う”から持たせないと思わずに、持っていたらどうでしょうか。

(少しの買い物ができる金額でいいのです)

本人の落ち着きかたが随分と違ってきます。

介受者(介護受ける方)の人格と意見(お話)を以前と同じように尊重をしてあげてください。

障がいや認知症は人間性・感情を否定するものではありません。

ホワイトボードに日付とその日の予定を書き、わかるようにしておきます。必要なことは、本人を不安がらせないようにすること、今の生活(行動)を咎めたりしないように気を付けます。

2

使ってみない“かい”

在宅介護の生活をするうえで、いちばん“困ったり、疲れたり、ストレス”を感じるのが会話です。

なんとなく、言葉がキツクなったり、命令口調になったりしませんか？意識していなくても、自然となってしまうときがあります。

頑張っているのに、相手のことを解っているのに、つい言葉が感情的になってしまう。

- ことばの意味・内容がうまく伝わらない。
- 自分の思いが解ってもらえない。
- 思っている様に行動をしてくれない。
- しゃべっている言葉がよくわからない。
- はなしをしている内容がわからない。

そんなとき、ついイライラやストレスから大きな声をだしてしまう。そんなときに、ちょっと便利“○○○○○かい”
北海道には、いいことばがあります。

語尾を少しかえるだけで、ことばがやわらかくなるのです。
(正しい日本語の使い方ではないかもしれませんが)

“ごはん、たべるかい”

“トイレかい” “トイレゆくかい”

“○○○○かい”

“○○○○するかい”

“かい”のイントネーションをかえるだけで、いろんな表情を持った言葉になります。

問いかけや肯定、相槌といろんな意味で使えます。

夜、深夜、朝方と眠いときに起きての身体介護や会話など、見当識・記憶障害とわかっていても対応しなければなりません。

在宅で介護をするということは、どんなサービスを利用しても24時間、見守るということだと思います。

意味や内容がわからなくても、ことばが伝わりづらくても“会話”をする、聞く、続ける、ことでちょっとだけ、なんともない会話がつづいただけで、うれしくなります。

“ぬくもり”を感じるコミュニケーションとしての会話が、ストレスや悩みを少しでも減らせる方法として使っていれば幸いです。

介護は“する人”も“される人”も、こころが青空ばかりではありませんが、ことばを少しかえることで、青空が少しでも増えたらいいと思います。

その時々に見せてくれる介受者の笑顔がとてもステキにかわいく思えるのです。

3

朝・夜の区別がつかなくなる時は！

<時間の概念がわからなくなる>

どのような時におこるのか、その状況や状態をみると昼寝やうたた寝など、少し時間寝たときに時間の経過が、解らなくなる。

夜中になんども目が覚めたときなど、

- ・月曜から火曜日と日にち過ぎてしまう。
- ・時計見ても、午前と午後、朝と夜の区別がつきにくい。
- ・時計をよむことができなくなる。

在宅介護におけるケア課題ともいえます。

夜・夜中の対応<我が家ではこうしています>

こうしなさい、これがよいという正解やベストな介護の答えはありませんが、いくつかのパターンからこういう、状況や状態があると認識していただくことが大切です。

●夜中に起きる。

- ・排泄—短い間隔で頻度に行く。
- ・もう、朝だからといって起きようとする。
- ・着替えをしようとする。
- ・食事やお菓子など口に入るものをほしがる。
- ・知り合いなどに電話をかけようとする。

“まだ暗いよ、朝じゃないよ、まだ早い”は言いません。朝かな？と起きてもらいます。

着替えをして、ビデオでも観させます、その横で私は、寝ています。

(熟睡は無理ですが、介護は体力もいりますから)

最初は1時間・2時間おきにオトイレに行きましたが、排尿を抑えるクスリは飲ませずに自然と長くなり、今は、3時間置き位です。

(眠たくて、又と思いますが紙オムツでの排泄よりずっといいのと思うので)

眠剤を服用していますが何回か行きます、トイレに行ってもでないときもありますが。

(そんなときは、起きたいときでもあるので声をかけます)

ご飯を二口ほど残しておき、“これしかないよ”と食べてもらいます。

(ご飯はもう食べたよとか、なにもないよ、と言わないようにしています。)

フルーツをりんごかバナナを用意して少し食べてもらいます、おかゆ(ベビーフード)も用意してます。

(あとは、明るくなってからねと、ご飯はだしません)

携帯電話にして、家の電話を外しました。

電話はかけるだけにして、受信はサービスですべて拒否にしています、夜はコードを外しています。

(知り合いにも、協力をしてもらっています)

最初は時報とか使っていましたが、騙せなくなり“電話は明るくならないとダメだよ”と夜はコードを外しています。

(用事はすべて携帯にして貰います)

●外出したがる。

- ・買い物に行こうとする。
- ・外に(散歩ではないと思いますが)行きたがる。
- ・知り合いの家に行こうとする。
- ・徘徊等。(長くは続かず、落ち着く時が来ます)

24時間営業のスーパーとコンビニが近くにあるので、車イスを押して行きます。

(雨が降っても傘をさして夜の散歩です、すいていてラクですよ)

散歩に！一緒に歩きます。

(“暗いから、明るくなってからね”といっても無理なので一緒に行きます)

ドア・玄関に夜には鈴をつけて、家族で見守っていました。パジャマでも裸でも出て行ってしまうので服を着たまま寝てもらいましたが、それでも疲れました、ずっと続くのかとおもいましたが、長くは続きませんでした。

(4か月ほどで、落ち着きました)

●人が見える、声がする。

(通常時ではなく、寝起き一夜の就寝時や昼寝、うたた寝時におきやすいようです、一時的な状態で、あまり長く続く状態ではないようです)

- ・家具、洋服の影や鏡に映るものを見て。
- ・幻聴というわけではなく、寝起きに遠方の家族の声がしたから遊びに来たと思うケース。
(知り合いや家族の声が聞こえたが多いようです)

部屋を明るくして、“洗濯物じゃないかな”とその場所まで行って、“あれ、いないよ、ほら”と本人に確認してもらいます。

外の声だよ。だれか騒いでいたんだね。(テレビも使います)
(声は肯定をして、状況は家の中ではなく“外”と否定します)

●ひとりごと。

・自分のからだの一部と（名前を付けて）会話をする。

起きていても、寝るときでも話しかけていますが、“いないよ”とか“違うよ”と否定をしません。

(その名前で会話をします、否定でパニックになりました)

●モノに対する固執。

“物を盗られた、なくなった”自分で探そうとしたり、物を出したり、騒ぐなどをする。

(思い出の品物・財布・通帳・宝石・服等)

(前のページにあるように勝手に処分をしたケースでもよく見られます)

一緒に探します。(“違うよ”と否定は、しません)

(あらかじめ、そのような状態になることがあると知っていたので、いざというとき慌てないようにしていました)

家族介護の大変さは、介護者にもそれぞれの生活があり、家事や仕事があるということです。

在宅での介護（見守り・介助）を両立させるなかで、どうしても疲れやストレスを感じてしまいます。

普段は、対応ができているのについ感情的になってしまうときがあります。

認知症については、多くの出版物やマスメディアの情報もあり、病気ついて知る事ができるようになりました。

しかし、在宅ケアについての具体的な対応法が載っているものは少ないようです。

(生活環境がそれぞれ違い、個人差があるということでしょう)
それでは、どうすればよいのか？

先人達＝在宅介護経験者の知恵の中から生まれた対処法から、自分にあった自分にできる方法を試して
頂くことがよいのではないかと思います。

(各公共機関の相談窓口や家族介護者支援の会など、いろいろな自助会を利用して、同じ介護をしている方や介護の情報などを知ることは、在宅介護生活を長く続ける上でも必要な要素のひとつです。

介護をひとりで抱え込まないようにすることが大切です。)

4

最近の介護相談のなかから！

以前から、多いのがデイ・サービスやデイ・ケアに行きたがらないのだけれども、どうしたら行ってもらえるようになりますか。男性の介受者の方に多い相談ですが、介護認定を受けサービスを使えるようになったとき、家族の方が、最初に思い浮かべる代表的なサービスです。居宅介護支援事業所の方も、最初に説明してくれるサービスのひとつだと思います。

結論からいいますと、この4月からショート・時間の短いデイ・サービスが増えました、中でも、リハビリ特化型いわれるデイ・サービスです、男性の場合、身体を動かすことの方がスキというか合っている人多く、このサービスを体験していただくと“あんな、処にはいかない”と頑固に言っていた方が“いってもいいかな”とってきます。

では、なぜ時間の長いのはダメなのでしょう。時間もありませんが、介護を受ける方も不安なのです。“いつてね”と言われてきたものの、知らない処で、初めて会う人達と、何をどうすればよいのかと、何故、ここにいるのかと、身の置き場もないほど不安な思いです。“もう、帰りたい”“いたくない”は解るような気がします。サービスは何時からでも始められますので、在宅の環境に慣れてから利用しても遅くはないと思いますし、利用する目的と気持ちが納得できれば初めていただけたらと思います。

“焦らないことです” 在宅介護は長いですから。

今日から明日へ繋がる介護の為に！

[其の一] 介護者は神様でもスーパーマンでもありません。

100%でなくて、あたりまえ。

[其の二] “おこり”上手は、介護上手。

[其の三] 家族・親戚、時々来ては、あれこれとく聞くな・言うな。> **頑張っているのは家族介護者の私！**

[其の四] 一人のチカラよりも、**家族の小さな協力、**
介護のチカラ倍になる。

[其の五] どんな趣味でも、いろんな事で**ストレス発散。**

[其の六] よく寝て・食べて・笑う・**介護者は健康が大事！**

[其の七] 家族介護者の“私”に**少しだけねぎらいを！**
介護者への支援は地域社会のちからです