

発行元  
東京新聞南千住東口専売所  
Tel.5850-3699  
発行責任者  
鬼塚 佳代子  
Tel.3807-3486  
携帯090-2657-0300

# すまいるたん



汐入

第63号  
平成20年  
3月4日

## 荒川区認知症高齢者を支える 家族の会「銀の杖」



「一人で絶対悩まないで」

「銀の杖」は平成2年に発足、相談する場がなく、一人で悩んでいる介護者となった家族を助ける会です。

「愚痴を言えば、お腹が空く。」

お腹が空けば、元気が出る」  
月2回の懇談会は、情報交換の場であり、また介護の悩みを抱えている人達が自分の気持ちをぶつけて、聞いてもらうことでストレス解消の場となります。

認知症は、後天的な脳の器質的障害により、いったん正常に発達した知能が低下した状態をいいます。その人が劣っているのではなく病気の結果、誰にでも起こり得る症状です。脳が萎縮するアルツハイマー病や、脳の血管が詰まるなどして起こる脳血管性認知症が代表的です。

記憶の貯金箱の開け方が判らなくなり、物忘れが目立ち、やがて日常生活に介助が必要になります。根本的な治療法はありません。また、国内の認知症患者は約170万人に上るといわれており、65歳以上の男性の55%、女性の66%がいずれ認知症になるのではないかと推測されています。

「半年泣いて、開き直る」

突然の介護状態に目の前が真っ暗になり、逃げることでできない状況を自分の気持ちを受け入れられなくなったというAさん。半年泣いて、開き直り受け入れることが出来るようになりました。

「もう、見ることができない」

介護している義母からの泥棒呼ばわりに、張り詰めて糸が切れた時「大切なおふくろだから、俺が仕事を辞めて世話をする」とのご主人の返答に気持ちが吹っ切れました。「お嫁さんがいるから、いつもきれいなね」の周りの声も励みになりました。

1人で介護は無理です。介護者のプライドがストレスになります。まず、プライドを捨て5年とか区切りを持ち、家族や兄弟を巻き込んで協力してもらい、受け入れる介護者自身が時間のゆとりを持つことが大事です。

「説得ではなく、納得を」

「さつき言っただけじゃやない」

強く反応すれば、言われた方は強く返してきます。認知症の方は瞬間瞬間に生きています。対応の仕方一つで介護する側、受ける側の人間関係が崩れてしまいます。介護を受けている本人が一番不安に思い、苦しんでいます。介護者である家族が気持ちを切り替えて、相手の目を見て話し不安感を取り除き、安心感を持ってば迷惑行為も少なくなります。

銀の杖には長い介護を終えた経験者の方達が大勢おります。ご主人のご両親が認知症になられて見送られた方もおります。「突然始まった介護。自分の生活はどうなるという不安から拒絶・憎しみ・葛藤が続く、次第に子供に戻っていく認知症の高齢者を可愛い、愛しいと受け入れられていく介護者の心の軌跡」

8年前、お話を伺ったときのお話です。

銀の杖は、皆さん参加型の活動をされており、月2回の介護懇談会のほかに年1回音楽療法の講座もあり、認知症についての勉強会や、新年会・お花見会・クリスマス会があります。毎月第1土曜日午後には「公開介護懇談会」が開催されます。区報にお知らせが載りますのでぜひご覧下さい。第2土曜日午後には会員の方向士の交流の場となっている「定例会」が行われています。介護は情報をいかに持っているかも大事なことです。

介護に悩んでいる方、興味ある方、お気軽に参加してみませんか。まず、お電話して下さい。寄り添い、傾聴する静かな微笑みが、辛さを和らげてくれます。

## 荒川区認知症高齢者を支える家族の会「銀の杖」

毎月第1土曜日 公開介護懇談会

第2土曜日 定例会

お問い合わせ

関さん 電話 3807-0570

会費 200円

