

暮らし悠々



『暮らし悠々』の定期購読(無料)をご希望の方は、スマイルケアカスタマーセンターへ

カスタマーセンター
電話番号



0120-098-298

特集

第2回

認知症への正しい向き合い方 認知症と向き合う暮らし方

認知症への正しい向き合い方

シリーズ全2回

記憶力や判断力が著しく低下し、日常生活を営むのが難しくなる認知症。特集第1回では、発症後の対応が症状に大きく影響することを紹介しました。家族が認知症になるとするのは誰にとってもショックなこと、心構えができていないと感情に引きずられて正しい対処ができません。この病気とどう向き合っていくべきか、特に家族が認知症になったときどのような対応が求められるか、前回に引き続き社会福祉法人浴風会ケアスクール校長の服部安子先生にお話を伺いました。

※本記事は三井住友信託銀行ホームページの「サクセスフルエイジング With You」にて公開された記事を編集して掲載しております。

認知症の人の尊厳を守る 接し方を知る

認知症の人に接する上で大切なことは、本人が周囲から尊厳と敬意を持って扱われていると実感できることです。例えば、本人が「家に置いていたお金をとられた」と言ったとき、「そんなわけがない」と頭ごなしに否定するのではなく、一緒に探してあげるといった対応が必要になります。また、その財布を家族が先に見つけたときは、場所を置き換えて本人が自分で見つけられるようにし、「出てきて良かったね」と一緒に喜んであげるようにします。

認知症の人、私たちと同様に不快の感情があり、「この人は自分を大切にしている」もしくは「ないがしろにしている」ということを感じ取ります。ただ、それをうまく伝えられないため、攻撃的になるなどして周囲を困惑させるのです。介護する家族が接し方のコツを学んでおくと、気持ちの余裕を持つことができます。

認知症の介護を 家庭内だけで抱え込まない

日本では「親や配偶者の面倒は自分で見るのが当たり前」と考える傾向があります。でも、介護する家族に「一杯優しく」「忍耐強く」を求めるのには限界があり、耐えきれない思いが、時には虐待を引き起こすこともあります。

また、遠距離に暮らす親が認知症になったからと子どもの近くに呼び寄せするのは、双方にとって一時「安心」を得るのですが、その後、急速に認知症が進むことがあります。もといいた地域でのつながりを絶たれ、自室に引きこもる生活が始まると、身体状況は低下し、認知症の症状が急激に悪化する方もいます。介護を家庭内で完結させようとせず、適切に介護・医療専門職等の助けを借りることが肝要です。

「この人らしさ」を認めてくれる 施設を探す

ケア施設を利用することを決めた場合、その施設(事業所・居場所)選びは非常に大切です。もし、適切なケアがなされずに、暴れたら縛る・投薬等といった対処療法の施設に任せてしまった場合、家族は「もともと自分で介護ができたのでは」と自責や後悔の念に悩まされることになります。

認知症の人は尊厳を持った一人の人間として接すると、症状が穏やかになります。彼らが持っている力や「その人らしさ」(全生活史)をきちんと認め、「心の声に耳を傾けられる」「コミュニケーションを重視したケアを行う施設を選んでください。

苦勞を分かち合う場を持つ

介護の渦中、「自分だけが苦しい思い

をしている」と気持ち追い込まれてしまったら、苦勞を分かち合い、情報・ノウハウを共有しながら励まし合う場として、地域にある認知症の家族会などに参加するのも一つの方法です。

介護はいつか終わるものです。百人いたら百人の介護模様があります。要介護度や他人の介護等と比べないでください。一人ひとりの価値観や文化、家族史、健康状態や経済状況等に照らし合わせ、自分と相手の立ち位置を見定め、関わり方を考えなければなりません。双方にとって、トータルな人生を考えた本当の意味での良い介護ができれば、後から振り返った時、「あの介護は貴重な経験となった」と思うことができるはずです。

取材協力

服部 安子

社会福祉法人 浴風会
浴風会ケアスクール 校長

障害者福祉に11年間、老人福祉施設の立ち上げ、実践に30年携わり、地域におけるノーマライゼーションを実践してきた第一人者。日本大学歯学部医療人間学教室、日本社会事業大学専門職大学院非常勤講師、東京都認知症介護実践者研修講師、厚労省「介護事業所における中間管理者育成のためのリーダー研修に関する研究会」委員等、著書・講演等多数。

浴風会ケアスクール

【所在地】東京都杉並区高井戸西1-12-1

【URL】<http://www.yokufukukai.or.jp/careschool/>

お問い合わせ 03-3334-2149



シルバー
川柳
入選作品

この歳で止めてどうする酒タバコ

(岡山県 男性 67歳)

(出典元)
公益社団法人
全国有料老人ホーム協会

高齢者の意欲を奪わない
「声かけ」が大切

「もう年なんだから」「若い頃とは違うんだから」。そんな言葉を高齢者にかけていませんか？たとえ相手を心配してのことでも、このような対応は高齢者のプライドを傷つけ、次のような悪循環を招きます。

高齢者が何かやろうとして失敗する。

「もう年なんだから」と家族や周囲の人から注意される。

また何かやろうとしたとき、「今回も失敗するかも」と不安になる。

やろうとしたことを諦めがちになる。

新しいことをやる回数が減る。

思考力や行動力がだんだん衰えてくる。

何かに取り組む意欲や気力がなくなる。

ますます思考力・行動力が衰える。

こんな悪循環を避けるには、何かをやろうとしている高齢者に不安や心配を感じても、頭ごなしに否定せず「一緒にやりたい(行きたい)」と声をかけることが大切です。誰でも年齢を重ねると体力や記憶力等が衰えてくるもの。それを一番感じているのは、高齢者本人かも知れません。加齢によって衰えていてもいなくても「あなたが大切」というメッセージを言葉でも態度でも示して、高齢者の意欲を奪わずさりげなくサポートするよう心掛けましょう。



介護支援の最前線より

レポート

ワーク&ケアバランス研究所(東京都渋谷区) 運営管理責任者 和氣美枝さん

知らず知らずのうちに無理をしがちな介護者。でも、頑張りすぎて自分の健康を二の次にするのは、介護者としても社会人としても決して適切な行為とは言えません。今回は、介護者の健康管理の重要性を考えるとともに、ワーク&ケアバランス研究所主宰の和氣美枝さんにそのポイントやコツを伝授していただきました。

介護があるからこそ、なお一層の健康管理を

和氣さんは、「介護者が健康であることこそ介護環境を健全に保つ第一条件」と語ります。なぜなら、要介護者に代わって様々な意思決定や状況判断をし、ケアスタッフに日々の変化を伝えてケアプランを調整していくのは、家族である介護者だからです。

働く介護者という視点で見ても、仕事と介護を両立するにあたって「健康管理」は不可欠。でもそれは、口で言うほど簡単なことではありません。たとえば、介護のために睡眠不足に陥り、それでも会社を休めずにかえって仕事の能率を落としてしまう介護者がいます。このような場合は、ケアスタッフや同僚が無理にでも休みを取らせない限り、なかなか回復には至らないでしょう。休暇中は要介護者のことを気にせず過ごせるようにシヨートステイ等を利用する工夫も必要です。

また、通院同伴等の事情で介護休暇や有給休暇を使い果たし、介護者が自

分の休息のための時間が持てなくなってしまう場合は、医療やケアを見直してみるのも一案です。通院を訪問医療に変えたり、小規模多機能ホームを利用したりすると、かなり生活が変わってきます。

介護者が健康で笑っていることが、要介護者にとっての一番の介護です。「もう少し頑張れる、と感じた時にはまず8時間寝る」などのルールを自分自身でつくるのもおすすすめ。社会人の常識としてまずは健康管理を忘れず、介護があるからこそ自分の心と体を守るという意識を持つことが大切です。



和氣 美枝
(一社)介護離職防止対策促進機構代表理事。ワーク&ケアバランス研究所主宰。32歳から同居の母を介護している現役介護者。2014年7月「ワーク&ケアバランス研究所」立ち上げ。介護離職防止コンサルティングや介護者支援活動の他、介護コンサルタントとしてのメディア出演等も行っている。現在、毎日新聞出版より著書「介護離職しない、させない」を発売中。

5月のトピックス

銀座最大規模の複合施設「GINZA SIX」オープン!

単なる繁華街とは一線を画す銀座は、「ちよつと特別な懐かしい思い出の街」と感じる高齢者の方も多いいでしょう。そんな銀座に4月20日、新大型複合施設「GINZA SIX」(ギンザシックス)が開業しました。場所は、銀座6丁目の元「松坂屋銀座店」跡地。地下6階、地上13階の館内には、200以上のファッションブランドやカフェ、屋上庭園、能楽堂まであり、館内各所に展示されたクリエーターの作品も必見です。この春、「銀ブラ」ついでにぜひ立ち寄り寄ってみてください。



相続Q&A

第10回

亡くなった娘は私(母)のお墓に入りたいと言っていた!

Q (質問)

娘を亡くした母です。娘は私の墓に入ることを希望していましたが、娘の配偶者が遺骨を渡してくれません。どうしたら良いでしょうか。

A (回答)

遺骨が誰に帰属するかについては、①相続人②喪主③祭祀承継者の3説があります。③は、家系図や位牌、墓などを承継する者で、第一に被相続人による指定、第二(指定が無い場合)にその地方の慣習、第三指定も慣習も無い場合に家庭裁判所の審判で決められます。被相続人の指定は、遺言の他、書面や口頭でも外部からその意思が推認できれば良いとされています。また、最高裁では平成元年に「遺骨は慣習に従って祭祀を継承すべき者に帰属する」という判例があります。

! (教訓)

遺骨の帰属の問題は、感情が複雑に絡まり合い、相続財産争いより難題になるかもしれません。ひとつの解決策として「分骨」というものもありますが、「バラバラになるのはかわいそう」という意見もあります。本事例のようなことを避けるために、自分の遺骨について希望があれば、しっかりとメッセージを残しておく必要があります。ただし、今回の場合は娘のエンディングノートに「夫の墓に入りたくない」旨の記載があったようですが、相談者が遺骨について問い合わせたこと、自筆証書遺言やエンディングノ

シリーズ第8回 介護福祉士に聞く「介護」のポイント

認知症の方でも楽しめるレクリエーション5選

- ① ペットボトルボーリング
ご家庭でもできる高齢者向けの楽しいレクリエーションをご紹介します。
- ② 懐かしのスタークイズ
高齢者の方が10代の頃に活躍したスターを題材にした「かるた」や「クイズゲーム」。回想療法のパリエーションとして、「認知機能の改善」や「精神安定効果」が期待できます。
- ③ 紙飛行機飛ばし
折り紙で紙飛行機を作って飛ばすだけ! 手軽ですが、なかなか盛り上がりがあります。手先を動かす折り紙は、「脳の活性化」にもつながります。
- ④ 大人のぬりえ
ぬりえには「認知症予防」と「自律神経を整える」効果があります。「浮世絵」や「動物」など趣味に沿ったぬりえもおすすすめ。
- ⑤ 吹き矢
高齢者の方にも人気の「スポーツ吹き矢」は、「肺活量を鍛える」運動になります。競技用吹き矢が無ければ、新聞や折り紙で手作り可能。ただし、誤飲には十分ご注意ください。

その他のレクリエーションについては、「デイサービスここけあ練馬豊玉」までお気軽にお問い合わせください。

(取材協力)



デイサービスここけあ練馬豊玉
栗原 佳之 (株式会社グラッドケア代表取締役)
◎所在地/練馬区豊玉北2丁目 鳳月第一ビル1F
〈電話番号〉03-6914-7334
食支援や自宅で出来るリハビリ、レクリエーション情報をお伝えしていきます。お問い合わせは「デイサービスここけあ練馬豊玉」まで。

有料老人ホーム選びのお手伝い
シニアハウスコム
有料老人ホーム・シニア向け住宅紹介サイト
<http://www.asumo-seniorhouse.com>
特徴① 入居しないと分からない施設の雰囲気や口コミをご紹介します。
特徴② 施設と入居者を探している方を結びつけるマッチング機能も付いています。
直接お電話にてご相談も可能
【無料ご相談ダイヤル】
0120-5318-77
受付時間 9:00~20:00(土日含む)
※相談員対応

トを作成する際は、保管者をきちんと選んでおくことも同じく重要なポイントです。
相続診断協会 笑顔相続最前線 Vol.23より抜粋
○相続診断士とは
相続の基本的な知識を身に付け、相続診断ができる資格。「笑顔相続の道先案内人」として、相続について知識のない相続関係者からヒアリングし、必要な場合は依頼者と各分野の専門家である弁護士や税理士等との間に立ち、情報の整理や問題点の明確化を行う。

トータルライフケアサービス **Smile Care** スマイルケア

スマイルケア西東京
福祉用具販売・レンタル&介護リフォーム
介護用品はいつでも **全商品30%OFF**
即日納品OK! 日・祝日納品OK! アフターケアOK!
(事前予約が必要となります)
カタログ請求・ご注文お問い合わせは **042-439-5544**
〒202-0022 東京都西東京市柳沢2-2-3 FAX:042-439-5420
(日曜日、第1・第3土曜日定休)

スマイルケアカスタマーセンター
不用品処理など日常生活の困りごとから留守中のご自宅の維持管理、不動産の売却・購入・買い替え、相続対策など専門スタッフがサポートを行っています。
まずは、お気軽にご相談・お問い合わせ下さい。
無料相談ダイヤル **0120-098-298**
〒164-0011 東京都中野区中央1-1-1 2階 FAX:03-5338-0297
(水曜日、第1・第3火曜日定休)

スマイルケア東久留米 居宅介護支援事業所 〒203-0032 東京都東久留米市前沢2-10-15-301
TEL:042-479-1198 FAX:042-479-1197 (土曜日・日曜日定休)

新規開設 スマイルケアリフォーム部 バリアフリー工事、水回り工事、外装工事、内装工事、小工事など
お問い合わせは上記スマイルケアカスタマーセンターまで

発行 フォワード98株式会社 〒164-0011 東京都中野区中央1-1-1 2F TEL:03-5338-1198 FAX:03-5338-0297
株式会社アスモ 〒165-0026 東京都中野区新井1-26-4-2F TEL:03-5318-4017 FAX:03-5318-4008