



# あうん 阿吽の呼吸

第10号 令和5年9月発刊

発行所 西部地域包括支援センター

## 9月世界アルツハイマー月間

今回は義理のお母さんを介護されているお嫁さんにお話しを聞かせていただきました。

### 一歩下がって見守って

元々は気丈で働き者。気づいたらすぐに行動に移すことが出来る身体も丈夫な方。

そんな同居の義母の物忘れが目立ち始めたのは今から2年ほど前。近所の方からの心配から意識するようになったそうです。

この頃から車の運転も危なくなり単独事故を起こすようになりました。お孫さんの協力もあってすぐに運転免許を返納。昔股関節の手術の経緯もあってか免許返納後、ご自身ですぐにセニアカーを購入されたそうです。自分でいかに負担少なく今まで通り外出が出来るか考えた結果だったのかもしれない。

その後も物忘れや出来ないことが増えていき、セニアカーでも溝にはまって動けなくなってしまう。周囲に迷惑かけてしまった事もあり自宅にセニアカーを置かないようにしました。しかし、その後はご自身で歩いて出かけるようになり、出かけては目的を忘れてしまいい警察に助けを求めらうことも何度かあったようです。そのたびご家族はお迎えに行きました。

こうして介護にかかる時間が増えてきたのですが、お嫁さんは常に「怒ってもしょうがない」という感情しかなかったそうです。なかなかできない事だと思えます。その思いの根底にあるのは「いつ自分だって同じようになるかもしれないのだから」だそうです。

困りごとが増え、介護に費やす時間が増えるとうしろでも怒りの感情が先に出てしまうことが多いと思います。認知症の理解をする時に怒っては逆効果になると言われています。理論では分かっているても実際自分の身内に対して怒らない事が出来るでしょうか。しかも何度も、何度も。

認知症で介護者の大きな負担となる徘徊という行動に対して、慌てず、怒らず穏やかに対応して下さっている姿に改めて感動しました。

『お互いが気持ちよく、幸せに』先日の波田地区まちづくり協議会の講演で認知症の人が安心できる環境とは、①認知症に関する若干の理解、②認知症の辛い心境を汲み取る感性、③同じことの繰り返しに耐える忍耐力、④腹を立てずに本人の顔を立てられる演技力、この4点を持ち合わせた人に囲まれて過ごすことだそうです。そうすれば介護される方、する方双方が気持ちよく過ごすことが出来るそうです。お互いの心を大切にしていきたいですね。

年女老虎なれども

此の年も

子らに頼らず

独居試させ

貞琴

おひとり暮らしをがんばっておられる方の短歌です。今を前向きに挑戦する意欲を感じました。これからも、もっと素敵な出来事に出会えますように。



## 奈川デイサービス心和荘

デイサービスの利用者さんが作ってくれました。夜空に広がる大輪の花火。細かい作業ですが大成功です。



## 編集後記

今年の夏はとても暑かったですね。体調を整えるのも大変でした。何かあるか分からない世の中です。こんな時だからこそお隣同士助け合いが力を発揮します。みんなで声かけあって乗り越えていきましょう。

## 募集

皆様からの介護体験談、詩や川柳の作品等を募集しております。ご協力よろしくお願いたします。

## 宛先

松本市波田 6908-1  
波田保健福祉センター内  
西部地域包括支援センター  
0263(87)1572  
0263(87)1573