



あうん 阿吽の呼吸

第8号 令和4年3月発行

発行所 西部地域包括支援センター

共に歩む

認知症の夫の介護に日々奮闘している60歳代波田在住の主婦から、介護の思いを聞きました。

オープンにする

昨年頃から晩酌をしたあと、自宅で転倒することがあり「また酔っぱらって。困ったものだ」と思っていました。

今年4月に夫の職場から「物忘れがあり、仕事に支障が出て始めている」と連絡があり退職を勧められました。この時は認知症とは思っていませんでした。

4月20日物忘れ外来を受診、多発性脳梗塞、高血圧、動脈硬化の診断を受け「認知症」とも診断されました。その後、退職しR3年12月で退職しました。

身近な家族では認知症とわからなかった。物忘れ外来を受診したことが早期発見につながったと思っています。

60歳半ばで認知症と診断。これからどうしたらよいか。認知症についての症状、制度など知りたいと思いましたが窓口が一本化しているわけではなく、いろいろな機関に出向き情報を得る努力をしなければ。介護保険も申請し要介護1の認定も受けました。



日中家に居ることの多くなった夫を私は自分の仕事の合間に気分転換にとドライブに連れ出したりしています。

そのような状況の中、まつもとミーティングに出席し認知症本人、家族に会い話ができたことが、自分自身の認知症に対する考え方の大きな転機になったと思います。自分と同じように悩んでいる人がいるんだと。

本人はまつもとミーティングに行くことを楽しみにしています。何が楽しみなのか今度聞いてみようと思っています。

認知症介護の負担を軽減する1つの方法はオープンにすることだと思っています。私は夫のことを自分の職場でも話すことができても話すことができています。

もし体験談を語ってほしいと言われれば喜んでやらせていただきます。本人には「認知症だよ」と話しました。80%くらいは理解できています。

「えっそう?」と返事をしてくれます。物忘れをしているという自覚ははっきりあるようです。

「お風呂入って」「飲みすぎはダメ」など毎日怒る日々ではありませんが、制度を利用し、介護者である自分の負担を重くしないようにしながら、地域で末長く暮らしていきたいと思っています。

若年性認知症を学ぶため、R2年2月18日“本人ミーティング”の研修会が長野県で開催されました。“本人ミーティング”とは、認知症の本人が集い本人同士が主になって自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのよりよい暮らし、暮らしやすい地域について一緒に話し合う場です。松本でも研修会を重ね「まつもとミーティング」としてR2年12月に発足しました。現在月1回開催中です。

まつもとミーティング

まつもとミーティングとは
認知症の本人が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。「集って楽しい!」に加えて、本人だからこその気づきや意見を本人同士で語り合い、それらを地域に伝えていくための集まりです。

ご本人はご本人同士で悩みやこれからの事を相談できます
楽しく話をしながら認知症とともに生きる道を一緒に探しましょう
付き添いのご家族同士で話をする場をもうけています

日時	2021年度開催スケジュール 6月19日(日)、7月11日(日)、8月8日(日) 9月5日(日)、10月10日(日)、11月13日(土) 12月12日(日)、1月9日(日)、2月13日(日) 3月13日(日)	13:00~ <small>(2時間程度)</small> ※参加費は無料です。参加費は事前に下記お問い合わせ先へお問い合わせください。参加費を前払のため、参加調整をさせていただきます。また、参加費の滞りなくお支払いください。	参加費 無料
-----------	---	--	------------------

場所
松本市総合社会福祉センター 4階 (松本市双葉 4-16)

対象
認知症と診断を受けた方 (もしくは疑いがある方)
ご本人とその家族
その他、関心のある方も参加OKです! お気軽にお問合せください

お問い合わせ
長野県若年性認知症支援コーディネーター 佐田景光
電話:026-292-2243 携帯:090-4152-2434
まつもとミーティング 特定非営利活動法人 長野県在宅所・グループホーム連絡会/公益社団法人 認知症の人と家族の会長野県支部/松本市

松本市役所高齢福祉課(介護予防担当)
電話:0263-24-2327(平日8時30分~17時15分まで)
FAX:0263-34-1026

編集後記

冬季オリンピック・低温・大雪・新型コロナウイルス6派等、この冬は今後のことについて考えさせられる多くのことがあったと思っています。『冬きたりなば、春遠からず』つながり、寄り添い、支えあいながら新緑の季節を待ちたいと思っています。

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

まつもとミーティングのチラシ R4年度のもの制作中です