

認知症の人の介護を考える

# 介護者さんをク

# ローズアツプ



共通の趣味である旅行の写真を奥さんと一緒に眺める男性介護者のKさん

9月は「世界アルツハイマ  
ー月間」です。

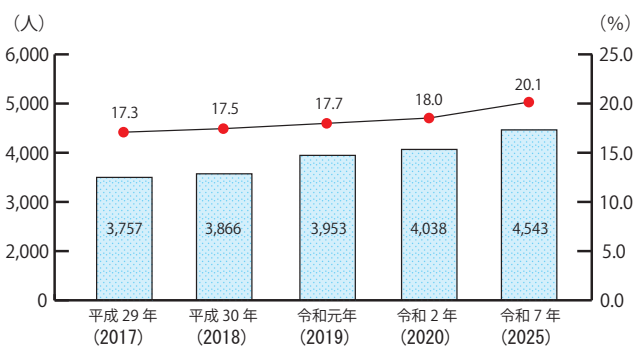
市では、アルツハイマー病をはじめとした認知症の人の介護に奮闘する家族などをサポートできる地域を目指し、また、自分たちがいつ介護者になっても困らないように、介護者を支える仕組みや地域の取り組みについてお伝えします。

認知症になっても、できる限り住み慣れた自宅での生活を続けたい、誰しもが望むことではないでしょうか。近所の友人とのおしゃべりや、行き慣れたスーパーや商店での買い物など自分が望む生活を続けていきたいものです。

しかし、認知症になると多かれ少なかれ誰かのお手伝いがないことには生活を維持することが難しくなることも事実です。

本市の人口推計では、団塊の世代が後期高齢者となる2025年（令和7年）に高齢者の人数がピークとなる見込みです。

近江八幡市の認知症高齢者の推移



高齢者人口の増加にともない認知症の高齢者も増加することから、2025年には高齢者全体の約20%となる4500人以上が認知症高齢者となると見込まれています。（右のグラフ参照）

認知症高齢者の主な介護者は家族が担うことが多い現状ですが、少子高齢化や共働き家庭の増加による介護の担い手の減少、晩婚化・未婚化による子ども一人での介護、通い介護・遠距離介護、

## 心配な介護者さんに気付くポイント

周囲にこんな介護者さんはおられませんか？  
ご自身の介護を振り返って見ていかがですか？

- ひとりで介護をしている
- 介護以外に負担の大きな役割がある（仕事、子育てなど）
- 介護者本人に病気や障がいがある
- 介護サービスを利用していない、  
介護サービスを利用しようとしていない
- 介護についてどこにも相談していない
- 疲れた様子である、疲れたと言っている など



介護と仕事・育児の両立など、介護を取り巻く家族の状況や形態も大きく変化しています。  
また、家族など介護者による高齢者虐待の相談件数も年々増加していますが、虐待を受けた人は認知症の診断を受けている人が大半を占めているという結果もあります。介護者が精神的・身体的負担を抱え込むことなく介護を継続するためには、認知症高齢者に対する支援だけではなく、介護者に対してもサポートを行う体制が重要になってきます。

# 介護者さんをサポートするための

## さまざまなきり組み

介護者さんの負担軽減やサポートするためのさまざまな取り組みをご紹介します。

### ●男性介護者のつどい

配偶者やご両親などの介護をされている男性は、慣れない家事に戸惑いながらも熱心に取り組まれ、その真面目さゆえ手を抜けないことから一人でもしんどさを抱え込んでしまわれる人も少なくありません。

ひまわり館で毎月1回開催されている「男性介護者のつどい」では、男性介護者ならではの悩みや介護を続けるコツなど、ざっくばらんに気兼ねなく話し合っています。お互いに教えあい、共感し、ねぎらいながら、介護をする仲間を支えあっている会です。

今回は参加者の皆さんにお話をうかがいました。

**介護を続ける中で、しんどいと感じることはどんなことですか？**

Yさん「老老介護で先が見えないことが不安ですね」

Hさん「人間なので、介護する者、

される者ともに調子の波がありま  
す。排泄の介助が上手くいかなか  
ったり、寝たいときに寝られない  
ことが本当に辛いです」

Kさん「先日初めてショートステ  
イを利用しましたが、介護を忘れ  
てぐっすり眠ることができまし  
た。でも、本人が嫌がることをさ  
せてしまっていることが辛く感じ  
ます」

**介護を続けていて、良かったと感じたことはありますか？**

Yさん「8年間介護をしています  
が、介護を続けるには介護者であ  
る自分自身を大切にすることが大  
事だと考えるようになりました」

Hさん「妻は孫の名前や顔は忘れ  
てしまいましたが、毎日介護をし  
ている父ちゃんのこと覚えてい  
てくれます。だんだん記憶が薄れ  
ていくとは思いますが、介護をす  
る喜びにつながっています」

**つどいに参加して感じることを教えてください。**

Nさん「みんなと同じ気持ちを持

有したり、言いたいことが言いあ  
える場だと思えます」  
Kさん「月に1回つどいに参加す  
ることが張り合いになっていま  
す。皆さんの介護の話を聞いてい  
ると、「自分も頑張ろう」という  
気持ちになります」

**他の介護者さんや地域の皆さんにメッセージをお願いします。**

Yさん「難しいことですが、つい  
感情的になってしまいうので常に冷  
静な気持ちを持つように心がける  
ことが大切だと思います」

(次ページに続く)



男性介護者のつどいの参加者の皆さん

## 介護者さんを支える 地域の支援者の皆さんに インタビュー



ゆるやかに見守りを継続しながら  
状況の変化を確認できるのが強みです  
野村町担当民生委員・児童委員

安原貞子さん、三崎克己さん

地域で見守りなどの活動を行なう中で、高齢者ご本人が困りごとの相談に来られることもあれば、近所にお住まいの人が心配されて相談を受けることもあります。ご家族が遠方にお住まいであったり日中は仕事に行かれたりしているなどで、高齢者の普段の生活をご家族が把握されていない場合に、状況のお伝えや地域包括支援センターへの相談につなぐなど、側面的に家族支援を行っています。認知症を心配される人について、ゆるやかに見守りを継続しながら、以前と比べて状態の変化が確認できるところが地域で活動する私たちの強みですね。

### 家族で抱え込まずに 相談してください

水原医院（安土町小中）

医師・認知症サポート医

水原寿夫さん

認知症の症状は、もの忘れだけでなく、徘徊・介護への抵抗・暴言・被害妄想などのBPSD（認知・行動症状）にご家族が困り相談に来られることが多くあります。本人の状態に応じて、服薬の調整や専門医への紹介など医療的な対応を行ったり、認知症の人への関わり方や介護保険サービスの利用について助言を行ったりしています。また、認知症の進行などにより通院が困難となった場合には、訪問診療の対応が可能です。医師に直接話しにくいと感じられる場合は介護支援専門員、訪問看護師、訪問介護のヘルパーなどに伝えてくだされば連携を取って対応を検討しますので、ご家族で抱え込まずに相談してください。



Kさん「介護者が息抜きをしたり、薬をする方法を考えておくことも大切ですね」  
Hさん「地域では介護をしている人がたくさんいることを知ってもらいたいです。介護はいつ自分降りかかってくるかわからないことですので、心構えをしておくことが大切だと思います」

「男性介護者のつどい」は毎月20日前後に開催しています。今年度の予定は左記のとおりですが、日程が変更になることもありますので、毎月の広報おうみはちまん「各種無料サポートガイド」をご確認ください。

《今後の予定》9月18日(水)、10月21日(月)、11月18日(月)、12月18日(水)、令和2年1月17日(金)、2月17日(月)、3月18日(水)

### 徘徊高齢者位置情報 提供サービス

認知症の高齢者が外出されてご自宅に戻れなくなった際、早期に発見できるよう所在を把握するシステムです。



市が指定する事業所の位置情報提供サービスにかかる加入金など初

期費用7500円を限度として助成するものです。利用には要件がありますので、詳しくは長寿福祉課までお問い合わせください。

### 市内で実施されている 介護者交流会・相談一覽表 チラシを作成しています

直接お話をしたいけど、遠方だと交通手段が無くても相談に行けないとお困りの人はおられません。利用者以外の相談も受けてくださる介護保険サービス事業所をまとめた一覽表（チラシ）を作成しています。お住まいの近くの事業所への相談や、介護をされている家族同士の交流会への参加にご利用ください。長寿福祉課や、圏域の各地域包括支援センターで配布しています。

### 公益社団法人「認知症の人と家族の会滋賀県支部」による「もの忘れ電話相談」

介護者さんの困っていること、わからないこと、悩みやお気持ちなどお話をうかがう相談窓口です。研修を受けた介護の経験者のご相談に応じます。通話料無料です。お気軽にご相談ください。  
電話…0120(294)473  
相談日…月・金曜日  
受付時間…午前10時～午後3時



**介護者さんの不安や喜びなどに寄り添える存在でありたい**

認知症対応型デイサービスあっとほーむ（船木町）

管理者 宮本敬子さん

送迎の際にお話をしっかり聞き取る、連絡帳で交換日記のようにやりとりをするなど、介護者さんとのコミュニケーションを大切にしています。介護者さんは「しっかり介護しないと」と考える真面目な人が多く、どれだけ完璧に介護をしても必ず後悔をされます。介護は生活の一部なのだから完璧にすることは難しいことを伝えながら、認知症のご本人が出来ることに目を向けて前向きな気持ちで介護を続けていただけるような関わりを心がけています。介護者さんの不安や喜びなどに寄り添える存在でありたいと思います。



**介護者さんに「自分は一人ではない」と感じてもらえるよう連携をとっていききたい**  
 在宅介護支援事業所しみんふくし滋賀

介護支援専門員 藤野純子さん

介護者さんは、認知症と直面することでショックを受けたり、対応が上手くいかずに悩まれたり、さまざまな感情を抱えておられます。介護支援専門員として、話を聞いて受け止めるだけで良いのか、アドバイスや対応策を提案する必要があるのかなど、介護者さんの状況を見守りながら関わっています。介護者さんが介護と向き合い、受け止めることができるように、精神的な強さを引き出せるように心がけています。介護はさまざまな職種の職員でチームを組んで行なうものなので、介護者さんに「自分は一人ではない」と感じていただけるような連携をとっていききたいですね。

「認知症カフェ」は、認知症の人だけでなく家族など誰でも気軽に訪れることができる場所です。認知症の人やその家族、地域の住民やボランティアなど誰でも気軽に集い、月1回ゲームやクイズ、コグニサイズや手芸などを楽しんだり、お茶を飲んだり楽しいひとときを過ごしています。ここでは、認知症への不安から引きこもりがちになる人や介護にストレスを抱える家族が、介護や福祉の専門職に気軽に雰囲気の中で相談することができ介護保険サービスや社会資源などの情報を得ることもできます。また、同じ悩みを持つ人とながら、認知症について正しく理解することで、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができます。

9月に開催される認知症カフェは、下記のとおりです。10月以降の開催については、来月以降の広報おうみはちまん「いんふおめーしょんてんこもり」のコーナーを

**認知症  
地域支援推進員の  
情報発信コーナー**

**「認知症カフェ」  
をご存知ですか**



認知症カフェのヒトコマ

**みんなで認知症について学び、  
頭も体も活性化しましょう**

- 日時 9月18日(水)午後2時～3時30分
- 場所 認知症対応型通所介護 ケアホーム木れび  
(西生来町2402-17)
- 実施内容 介護予防・認知症予防の運動やアクティビティ、茶話会など
- 参加費 100円
- 申し込み・問い合わせ ケアホーム木れび  
TEL(41)0123・FAX(37)7436

ご覧いただくか長寿福祉課までお問い合わせください。