



ぶどうの会だより

認知症の父が私にくれた宝物

大和 郁代

「高齢者の認知症四六二万人予備軍四〇〇万人」の大きな見出しが目に入った。(六月二日付西日本厚労省研究班の調査で六十五歳以上の四人に一人が認知症とその予備軍となり、介護体制の充実が急務であると記していた。

これからは、自分も周りの人もひょっとしたら認知症かもしれない、という事態になるのだろうか。そう考えると、人との付き合いで頭に来ることも逆に減ってくる気もするけれど...

私の父(九十四歳没)がいつ頃から認知症を発生していたかは定かではない。元々頑固で融通が利かず自分本位の父だったから、その性格はしょうがないと家族も周りもあきらめていた。しかし、母が「脊髄小脳変性症」という難病になったことを全く理解せず「母が怠けている」と決めつける態度は許せなかった。今になって思えば、これこそ認知症そのものであったのだ。

軽度認知障害は、正常と認知症の間の状態であり、記憶などの能力が年齢水準より低下しているものの、日常生活は送ることができる。父は好きな庭いじりをしながら、病状はゆっくりと進んでいった。私や家族が父を認知症と認識するまでには十年はかかったと思う。それまでの父と娘のバトルは壮絶なものであった。私はこんなに意地

悪だったのかと自己嫌悪に陥った。

認知症の正体を正しく知り、どう付き合っていけばいいのかを、介護を終えた今となってはよく分かってきたような気がする。

物忘れは正常な老化といっけれど、さっきまで手に持っていた品物を、来客があつて対応していたら、どこに置いたか探し回り。車のカギはバッグに放り込んだはずなのになかなか出てこない。夫からは「カギはバッグのここに入れる」と決めなさいと言われ、家の中にはカギ置場も作ってもらったのにやっぱり探し回っている。「分かっている」と言い訳ばかりの自分が信じられない。ひょっとしたら親譲りの遺伝子が...いやいや、まだ頭を使い、脳を鍛え、豊かな老後

を過ごさなければと思う。どうしたら自分も周りの人も認知症という病気になつたとしても、住み慣れた所で穏やかに生活できるのか。老介護で苦労している方が増えている中で考えてみる。

それは、何にでも興味を持ちプラス思考で生きること。日頃から近所同士仲良く、おしゃべりや行事などにも参加すること。孤立した介護からさよならを告げる。

そんな思いで、自分の住んでいる地域のコミュニティづくりを始めた。公民

発行 福津市在宅介護者「ぶどうの会」

2013年7月 第29号

ぶどうの会事務局 (福津市社会福祉協議会) 電話 34-3341

館で健康体操や物づくり、おしゃべり会などに取り組んでいる。今の私に対して、認知症の父が私へのご褒美にくれた大きな宝物であると思われなければならない。



大和さんの自筆の絵手紙です

リクレシヨ
ほ、手、指、足、指、お口の体操
などを考えています。その場
に応じて楽しくすすましよう。

ぶどうの会 バスハイイクに参加して

薄 昭子

ぶどうの会からの案内状を手にした途端、「あ、バスハイイク? これはちよつと無理かなあ」と、早くも諦めかけた時「水曜日」の文字が目が止まりました。水曜日は夫がデイケアを受ける日なのです。お洗濯などを前日にすませて、ちよつと工夫をすれば、その日は自分の自由な時間が作れます。皆さんにも会えるし、バラの花も見たいし、それよりも実は、一日

中何もかも忘れる日が欲しかったのです。その反面、自分だけ遊びに出かける事に気が引けて、数日迷った末、ちよつと申し込みを致しました。五月二十一日(水)その日は快晴でした。

「おはようございます、お元気でしかか。」と仲間の笑顔に迎えられる。ふつと心が解け、ちよつと来てよかったー! 私の心も五月晴れ、バスは一路芦屋町に向かいます。

グリーンパークの入り口で、先ず幼稚園児の遠足に出会いました。お揃いの黄色い帽子とガウンを着てまるで「ヨ」軍団。「三歳よ、二歳よ」と、二本の指を掲げてはしゃぐ幼児の笑顔に思わず釣られて笑ってしまいました。

涼しい木かげに円座を作つて、役員さんのお心づくしのお弁当を頂きながら、思い思いの話に花が咲きます。準備された歌の葉を見ながら、腹の底から声を出して歌ってみました。こんな事つて久しぶりでした。この頃はテレビの画面を見ながら、歌手の歌声に、心を乗せて歌つたつもりでした。事に気がついたので。ふつと、「今頃、デイでお食事してるかな」と夫の事を思い出してしまつて「いけない、いけない、今日は何も考えないのだった」と、自分をたしなめました。

お自当のバラ園は、盆地をつまく活用した花壇。今、正に満開でした。濃厚な香りに酔いしれて、蝶の乱舞に仲間入りしたくなるような気になりました。一台の車椅子を操るのは介護の大先輩。さすがに見事な手捌きで、坂道を登り下りしておられました。やさしい笑顔を絶やさずに、和やかに話をしながらですが、介護者の背中の汗の染みを見て頭が下がりました。ぶどうの会に出

席すると、いつも献身的な、だけどらりとした善意に触れて感動するのです。今回は全体の話し合いの時間がとれずに残念でしたが、個人的に、いいお話が聞けました。

現在は、もつ会話も不可能になられた奥様を毎日、病院に見舞つておられる方が「家内が、私の顔を見てホヨッとするのですよ。その顔を見に毎日通っています。家内があつての、今の自分がある事を思つて——」と、心にしみる言葉でした。

そうだ。私はたった一粒のぶどうではなかつたのです。豊かなぶどうの房の中で、仲間から智慧や力を借りて育てあげばよいのだと、気がつきました。意義深い一日を、ありがとうございました。



お知らせ

開催日 (毎週木曜日)
8月 1・8・22・29
9月 5・12・19・26
10月 3・10・17・24・31
11月 7・14・21・28
12月 5・12・19・26
時間 午後1:30~3:30

場所 福津市ボランティアハウス2階

お問い合わせ先 社会福祉協議会 (TEL 34-3341)
原稿をお寄せ下さった皆様
心より感謝を申し上げます。

ぶどうの会会員募集中

介護の歩み

村山 明美

交通事故で失明した主人を介護して四十八年たちました。結婚して半年、これからの矢先に入院生活が始まりました。三年間ほどは病院の方々にいろいろの手をつくしていただきまされたけれど、二度と光を見る事は出来ませんでした。

主人中心の生活が始まりましたが、この先どんな事になるのか不安で一杯でした。何度人生を諦めかけた事か、その度にたくさんの方に励まされ、なんとか介護してきました。主人は私には何も言わない優しい人ですが辛かった事でしょう。

子供達も社会人になり少しは楽な生活が出来るかなと、ちょっと甘い気持ちになりました。ところが昨年一月、主人に大腸癌が見つかり手術をしました。術後三日目に脳梗塞になりました。声も出せず、話す事も出来なくなりました。

夏の暑い中、毎日病院通い、主人は手を握ると握り返すくらいで何も言ってくれません。子供が今日は休んだらと言ってくれる時もあったけれど顔を見ないと落ち着きませんでした。何度も病院から呼び出しがありました。つけると、呼吸が少し大変だとのでたくさん管をつけて毎日でした。そんな時、私が体を悪くして入院になり神も仏もないものかと思いました。幸い二週間で退院出来、久しぶりに自宅のお風呂に入っている気分になったのも束の間、子供からの電話、変な予感がしました。「お母さんすべ来て、お父さんが」病院に駆けつけました。が、あまりの変わり様にただただびっくりでした。子供も孫も来てくれ、主人も安心して旅立ってくれたと思っています。

それからの毎日はポツカリ穴があったように何にも手につかずぼんやりした日々でした。子供にもやりたい事をして元氣を出すようにと言われてる時、ぶどうの会の方にお誘いを受け「わの会」に久しぶりに顔を出し、とっても嬉しい一日でした。これから自分でもまだ人の手伝いが出来るかなと思っております。

介護されている方は大変でしょうけど、あまり頑張らないで、少しは手抜きも大事です。一人で悩まないで話を聞いてもらう事、家族が手をつないで毎日を楽しく、体を大切に気を付けて過ごしましょう。



寄り添って受容

吉田 照子

6月11日学習会
テーマ 認知症ってなあに
(どう)理解しようか接しようか

講師 大和郁代さん(会員)

1. 前半は「認知症の正体?」

イ 認知症の定義

ロ どんな症状がでるのか

ハ 認知症の種類(原因別に)

認知症!!分かっていくけど、説明となればなかなか。そんな私の頭の中でスッキリ整理ができて、人々にも説明できるな!!と感じました。

資料がとても分り易く、もつと詳細に書かれていますので、学習会欠席の方は後日ただだかれては、如何でしょうか。

2. 後半は大事な課題

「認知症をどう理解し、どう接しようか?」

初めて出会う認知症の患者、家族の体験する、接し方の行程もさまざま。何とか話せば分るので!!何度も同じ事を!!どうして、今まで尊敬し大事に愛してきた人の変化は、信じがたく、認めたくない、とまどい、落胆、そしてあきらめて、やっと病氣(病人)を受け入れる。あるがままを受け入れる、頭では分っていても、なかなかおつかしい事と思います。

講師が何度も言葉に出されたこと「認知症は現時点では治る病氣ではありません。今のあるがままを受け入れて、説得を肯定に。」
忘れないように肝に銘じておきます。

どうしの会の活動支援を通して

福津市社会福祉協議会 草野 文花

社協に入職し、ぶどうの会の活動支援に携わらせていただいていたから3年が経ちました。ぶどうの会は、役員の方々を中心に、自主的に自分たちのペースで運営をされておられますが、社会福祉協議会では、文書発送や行事企画のサポート等が必要なおきに、時々お手伝いをさせていただいております。

最近では、会のPRにも積極的に取り組んでおられ、このぶどうの会だよりも、内容やレイアウトにもこだわって制作し、近隣の施設・機関に手分けして直接訪問して配布されています。広報誌を見た方や会の話をごこかで聞いたという方から、入会に関する問合せなども増えており、日頃のPR活動の成果が少しずつ形になってきています。

認知症の症状がすんだ方は、昨日、今日、ではなく今!!ここにいる場所が、精一杯の生きている時間、認知症で生きるといふ事は、そうではないかと考えます。向き合った時、一緒に笑ったり、考えこんだりするその瞬間は私も又、同じ時間を共有するのかな...。私は、明日の事、来年の事、短くいえば今日の事はよく考え、計画を立てたりしますが、瞬間をどう生きるか?どう大切にするか、と考えた事もないような気がします。少し反省しています。

心配の種は次から次に出てきますが、認知症になる確率は1/4、もしかしら、95歳達者で人の世話をしているかも、病氣もいろいろある事だし、思いを巡らせていると肩の力が抜けて愉快的気分になります。

認知症の近親者を持つこの頃、達者??な認知症の人は、なれ親しんだ家が一番!!と今も心から考えますが、家

だと思えます。これからも、在宅介護者の心の拠り所となり、より良い介護・福祉の充実につながるような活動を続ける団体として発展されるよう、陰ながらお手伝いさせていただければと思います。

はじめまして、

よろしくお願ひ致します!

福津市社会福祉協議会 永田 貴大

はじめまして。5月より福津市社協の職員になりました永田貴大(ながた・たかひろ)です。大学を卒業した後、福岡市で障がい児・者の方々のホームヘルパーの仕事をしていました。

福津市に来て約2ヶ月が経ちました。先日、ほたるの里に行ってきました。ほたるを見るのは小学生以来だったので、真つ暗な中でフワッと光る蛍を見つけた時はとても感動しました。福津で生活をしていると、豊かな自然、そして何よ

族の体力抜きには、喜んでばかりはいられません。

頑張りも、過ぎると心配です。

講師の話にもありましたように、介護保険の活用、友人、となり近所の応援を受け入れる柔軟さも、訓練が要る事です。

悩んだら、「わの会」でお会いします。



学習会の様子。みんな真剣です。

りも人々の心のやさしさに感動します。ぶどうの会にも、ほたるの光の様にやさしく、明るい雰囲気溢れており、みなさま初対面の私にも温かく声を掛けてくださいました。

これからも、様々な経験を積み重ねるぶどうの会のみなさまと一緒に、在宅で介護をされている方を支えていけたらと思います。どうぞよろしくお願ひ致します。

