

## 認知症の人や家族を支える取り組み～集いの場と応援メッセージ～



**認知症カフェ** ～認知症の人や家族、地域の方、どなたでも気軽に集える場所です～

<p><b>毎月3日</b> 江向カフェ 「お陽さま」 場所 江向1区 公会堂</p>	<p><b>毎月第2金曜日</b> オレンジカフェ 「タケさん家」 場所 タケさん家 (江向407-1)</p>	<p><b>毎月第3水曜日</b> 街かどカフェ 「美手」 びって 場所 美手 (旧徒然庵)</p>
---	--	--



## 認知症介護者家族の会 ～本人、家族等、同じ立場の方同士で安心して情報交換できる場所です～

<p><b>認知症の人と家族の会</b> 「萩のつどい」 <b>偶数月第4日曜日</b> 場所 明倫学舎 2階・ 復元教室</p>	<p><b>ケアラーズカフェ</b> 「うぐいす」 <b>毎月第4水曜日</b> 場所 総合福祉 センター</p>
---	---



※コロナウイルス感染症状況により内容が変更になる場合があります。詳細は地域包括支援センターへお問い合わせください。

### 声にならない 家族の声

～介護者家族の声に 耳を傾ける～

自分の話を最後までゆっくり聞いてくれるだけで気持ちが楽になります。1人で介護しているんじゃないと心強いです。

夫が認知症になったことを隠していたけど、周りに話してから気持ちが楽になりました。散歩をしていたら皆さんが声をかけてくれてありがたいです。

いつ終わるのかわが見えず苦しいです。休みたい、1週間くらい私が入院したいです。

まだまだ認知症に対して偏見があると感じています。困っていたら優しくさりげなく接してもらえれば本人はうれしいと思います。

認知症は見た目ではなかなかわからない病気なので、周りの人に少しでも理解してもらえると嬉しいです。

まさかと思いました。これからどうしていいか。近所の人に迷惑がかわからないか心配です。

認知症の人を支える家族も様々な思いを抱えながら介護されています。ご本人はもとより、家族の思いも受け止めながら、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指しています。

### 認知症の人と家族の会「萩のつどい」より 最近出会った… **ハッ!!** とした話

昨年**認知症の母を見送りました**。認知症介護は、困惑と苛立ちと忍耐の日々でした。1周忌が過ぎ今思うこと…『あの6年間の介護の日々は、「人生の最終章：老い」について、自ら証した**母の最後の子育て**だったのではないか…』ということです。 — 70歳代女性より —

『認知症の症状は**千差万別**です。認知症の**介護者の思いも悩みも**様々です。様々な方と、集い合って語り合うことで、**新たな発見**があるかもです♥』  
— 萩ブロック世話人 木村恵子さんより —

## 萩市認知症ガイドブック 家族支援編



「大切な家族、そして」

「自分のために」

頑張りすぎない心得帖

## ご相談は、萩市地域包括支援センターへ

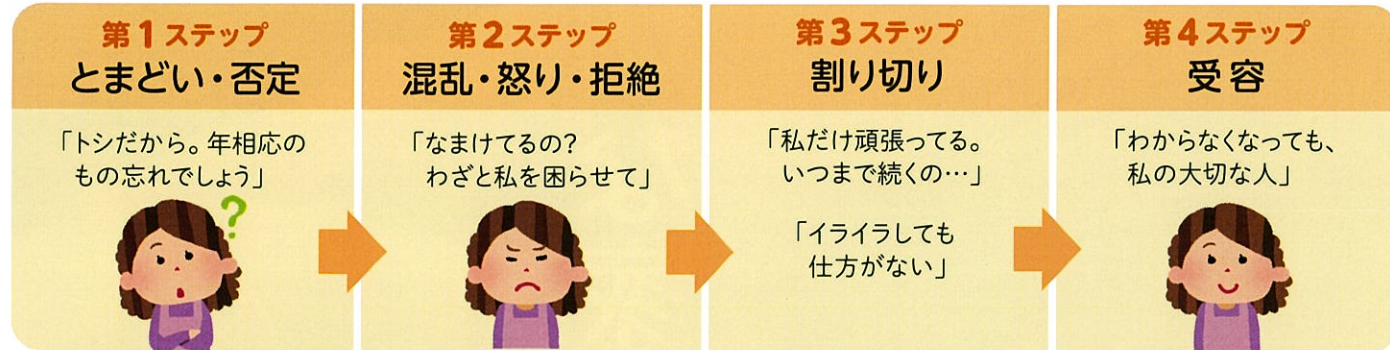
萩・川上・むつみ・旭・福栄地域	☎ 0838-25-3521
田万川・須佐地域	☎ 08387-6-2017

各総合事務所・在宅介護支援センターも相談対応いたします

# 介護者を支えることも、私たち一人ひとりにできる大切な支援です

認知症の人を介護している家族の気持ちを理解し、どんな応援をすればいいのかを考えてみましょう。

## 1. 気づく～介護者の気持ち～



介護者が第4ステップの受容にたどりつく間には、第1から第3までを行きつ戻りつを繰り返します。その時期を通り抜け、認知症の人の「あるがまま」を受け入れられるようになるためには、介護者の気持ちの余裕が必要です。介護者である家族自身が、周囲の理解・支援と介護サービスの適切な利用などにより、頑張りすぎない、無理をしないことで、気持ちに余裕を持つことができると考えられます。

## 2. 大変なときこそ 体と心を大切に

～認知症の人の「その人らしさ」を大切にすると同じように、家族自身も心身をいたわる～

### こんな時は「介護うつ」かも？

- 突然泣き出したり、気持ちが沈みこむことが増えた
- 今まで楽しんでやっていたことに参加しなくなった
- 寝つきが悪い、夜中に何度も起きてしまう
- 食欲がなくなった、味がしない、食べ過ぎる
- 極端にやせた、または極端に体重が増加した
- 生きていても仕方がないと思う

### 周囲の方へ

介護をされている方にこのような様子が2週間以上続くようであれば、医師に相談するようおすすめします。

### 心の負担を軽くする5つの心得

- 1 がんばり過ぎない～自分の時間をもつ～
- 2 抱え込まない  
～仲間や家族会の交流、医療・介護の活用を～
- 3 弱音を吐く～弱音や愚痴をこぼしてみる～
- 4 くらべない  
～介護に正解なし、介護者がご本人らしく～
- 5 ゴールを考えてみる  
～どんな症状にもおわりが～

## 心の相談窓口

**萩市こころの相談日** 予約制  
(萩市健康増進課)

- 日程：火曜日 10:00～12:00  
木曜日 13:30～15:30
- 電話：0838-26-0500

**こころの健康相談** 予約制  
(萩健康福祉センター)

- 日程：〈偶数月〉第3火曜日  
〈奇数月〉第4火曜日  
13:00～15:00
- 電話：0838-25-2667

**萩・阿武健康ダイヤル24**

- 日程：365日 24時間
- 電話：0120-506-322(無料)
- ※携帯電話からも使用可

介護者の方へ 自分の体のケアが後回しになっていませんか。定期受診や健診に行こう！

# 介護家族のための「あるある!？」お悩み事例を紹介します

## 1 介護する妻の悩み



家にいると、夫が私を探してなかなか気持ちが休まる時がありません。  
日中デイサービスを利用できればと思うけど行きたがらなくて…。

デイサービス職員



こんなふうにしてみました

キーワード

「一人で頑張らない」

最初は、お家に何度も伺い、挨拶をするだけで帰ったり、お迎えに行くスタッフも色々変わって見ました。奥様にも協力してもらいご夫婦と一緒にデイサービスへ参加していただき、ご家族と一緒にご本人の興味を持てることや、できそうなことを見つけていきました。また、好きなことが出来るように環境を整えていきました。

そして「自分にも出来ることがある」「ここは安心できる場所」「楽しい」と思えるように職員が声かけをし、ご本人との良好な関係づくりを行っていきました。

最初からすぐにうまくいきませんが、「おしたり引いたり」タイミングを見計らいながら、柔軟な対応をしていくことで、ご本人は今ではデイサービスを楽しみにされるようになりました。

## 2 介護する娘の悩み



おしっこや、便を失敗することが多くなりました。紙パンツの使用をすすめるのですが嫌がるんです。使い始めたと思うと使ったパンツを隠したり、捨てずにまた使ったり。

デイサービス職員



こんなふうにしてみました

キーワード

「一人で抱えこまない」

排泄面はデリケートな問題なので、ご本人が拒まれ、ご家族が悩んでいることはよくあることです。そんな時は、一人で悩みを抱えこまずに第三者の力を借りてみましょう。

例えば、ケアマネさんやデイサービスの職員さんなどに相談をし、声かけをしてもらっています。デイサービス利用時に職員さんが「紙パンツも捨てるのがもったいないですよ。物を大切に使うことは大事なことですけど、肌のかぶれをおこしたらいけないので、一度使ったら捨てましょう。」等とご本人の気持ちを受容し、肯定しながら根気よく働きかけていきました。そうすることで、紙パンツを嫌がらず、正しく使用されるようになりました。



## 対応のひと工夫

### 人や時間、場所などに対する記憶や見当識障害を補う方法

意図的に、自分が誰で、今がいつで、今から何をするか、時間と行動をセットで伝えると、よい関係づくりができますよ！



例)

お父さん

「自分が誰で」

お父さん  
萩子ですよ

今日は○月○日  
ですよ

「今がいつで」

カレンダー  
を示しながら  
伝える

お父さん、御飯ですよ

「今から何をするか」

時計を示し  
「12時になりましたよ。  
お父さん、  
お昼御飯です」