



# ほほえみ会 通信

第13号 令和元年12月  
おちか家族の会発行

## ほほえみ会活動

9月27日に第2回「認知症介護体験談」を開催しました  
講師：佐世保市の中村 晃 氏

### 「ほほえみ会」会員の介護体験記

「介護を終えて」

両親の介護を終えたのは、6年前。その間、認知症の母も施設の方で亡くなりました。2人の介護をして10年くらいでした。母が認知症だった為、初期の頃は自立したい事ばかり好き。私も体力的、精神的にまいってしまいました。仕事に追われ、家事、両親の世話にとたいへんな時期もありました。先が見えない介護、年中ため息ばかりでとにかく1日を乗り切ろうと思ったものです。両親がいなくなると今、親のありがたさがよく分かります。

これからは、私たちが介護される立場になります。子供に迷惑かけないようにならねばなりません。最後に私が、介護していた頃よく口ずさみ張った歌があります。

♪つらくても がまんをすれば きっと来ますよ 春の日が……♪ (M)



「はあちゃん ありがとう」

私の養母は8年間程の闘病の末(最後は診療所)亡くなりました。2年前に7回忌をすませました。

3回も脳梗塞をくり返し、1回より2回、3回と酷くなり最終の3回目は、言語障害に加え右半身麻痺。徐々に寝たきりになり、とろみをつけた食事となり最期を終えました。「あんなに元気だった養母がなぜこんな事になったのか」と涙さえ出しました。

元気だった養母は、デイサービスに週3回通っていました。亡くなる2年前ほど前まではデイサービスの着替えの用意は、自分でしていたように思います。

介護の中で大変だったと思うことは、ミキサー食に慣れさせてきたのを記憶しています。自宅での介護になった時、診療所から痰を吸う器具を借りてきて、食事のたびに管を喉の奥まで入れて痰を取ってあげました。

最初の頃は、喉の奥まで入れないといふので、喉を痛つけて血液が混じった痰が出ることもありました。少しづつ慣れてきて上手に痰を取れるようになってきた時には残念なことに養母は他界してしまいました。

親子の関係は、気が合う性格だったので実母が羨むくらい(実母が言っていました)の親子の関係になっていったように思います。でもそれは当然のことだと思っております。美家で過ごした年月(24年)より嫁先で暮らした年月(31年)の方が長かったのですから……

「はあちゃん ありがとう」



(H)

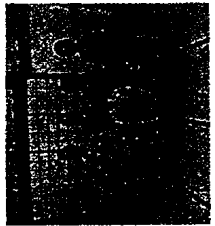
「ほほえみ会」に遊びに来ませんか。奇数月の25日に集まっています。おしゃべりとおして介護で離れたところからだを癒してくれ。連絡先 代表下山56-3320 専務局伊藤56-3265 そんな会です。お待ちしております

貴重な体験談をお聞かせください「そういえばそんなこともあったな～」と思ひ出しました。「あの時 ああしてやればよかった」「あんなこと言わなければよかった」でも介護中は、そんな余裕なんてなかったと思います。

中村氏は、53歳で仕事も辞められお母様を看取られ、男性介護ならではの悩みなど状況をお話くださいました。

やはり猪瀬のお世話が一番大変だったようです。

また3年前にお母様が亡くなった時は、介護ロスになり介護を終えた人にもケアが必要であるということ、介護中は、考えもしなかったけれど介護を経験したことは、財産になったと語っておられました。



### リーフレット配布

世界アルツハイマーデー(9月21日)にあたり、ほほえみ会では、9月17日リーフレット配布とポスター貼りをして、啓蒙活動を行いました。

当日は足を止めてくださった町民のみなさん、ありがとうございます。



### 慰問

6月28日グループホーム「暖家」、7月1日グループホーム「おぢかの家」に慰問にいきました。七夕飾りを作ったり健康体操をしたりして、楽しい時間を過ごしました。入所者のみなさん、職員のみなさん ありがとうございます。



### もの忘れケアのポイント

もうひと工夫 「うっかり」防止

1. カレンダーの活用……予定や約束は必ず記入。朝・昼・夕に確認するくせを付けます。
2. メモの活用……大切な約束や連絡先などを書き付けておく手帳を持ち歩きます。
3. 物の置き場所を決める……よく使うものは置き場所を決めて、シールなどで見出しをつけて外から見えるようにしておきます。
4. 命綱……定期や財布などの貴重品は、ゴムやチェーンでポケットにつないでいただきます。いざというときもこれなら安心。



### 編集後記

「ほほえみ会」は、介護者のこころのよりどころおしゃべりすると気が晴れます。仕事と介護でなかなか全員そろえることはできませんが、13号を発行することができました。よいお年をお迎えください。

