

介護で心が疲れないために

～認知症と付き合う本音 10 力条～

1. 三步離れて じっくり介護

- ・ 夜中に歩き回ったり、家族を呼んだりする時、無理やり寝かそうとしてかえってこじれることがあります。明かりをつけておくことなどで不安が落ち着くことがあります。

2. 「愛情が第一」と言うけれど・・・

- ・ 毎日の暮らしの中では、感情の衝突ぐらいは当たり前。「愛情や嫁の使命」という言葉に縛られて耐えていると参ってしまいます。「介護していること」がとりもなおさず愛情です。
- ・ 自分を追い詰めず、無理のない介護を。

3. 周りの言葉にまどわされずに

- ・ たまにしか接しない親戚や近所の人達から「ボケているとは思わない」と言われた時、弁解せず、「24 時間付き合ってみてください」と言ってみては。
- ・ 毎日のお世話に自信を持ち、その上で他人の意見は参考に。

4. 家族が暮らしあってこそその介護

- ・ 一人にすべての介護負担がかからないように。
- ・ 別居の家族にも手助けしてもらおう工夫を。
- ・ ギリギリまで我慢せず、家族会への参加、電話相談等を活用する。

5. 女性中心でなく、男性の力も 家族みんなで普通にかかわる

- ・ 介護は家族全員の仕事、皆の支え合いが必要です。
- ・ 入浴などの力仕事で男の出番を作りましょう。

6. 「その日暮らし」の精神で

- ・ 介護は 24 時間休みなし。汚物の始末、徘徊があつたり、あなたが誰かさえ分かってくれないこともあり、お世話は辛いものです。あまり先のことを考えず、「その日暮らし」の精神が心の余裕を生むものです。

7. できる手抜きは 勇気をもって

- ・ 何もかもキチンとしようと考え過ぎないこと。お世話するには、正しい知識を持ちながら、家事などに勇気をもってできるだけ手抜きをしましょう。
- ・ 危険がなければ物が壊されても、汚れていても「後でまとめて片付けよう」くらいの気持で。

8. 励ましあい、助け合う仲間の輪

- ・ 介護する家族同志の交流ほど、元気づけられるものはありません。
- ・ 同じ悩みや苦しみを持つ仲間が集まるだけで、一人ぼっちから救われた気持になります。
是非、宮城県支部の「家族のつどい・話し合い」にもご参加を。

9. 「私でなければ・・・」と、抱え込まない

- ・ 配偶者のお世話では「とても他人に任せられない」と考えがち。
- ・ 一人で抱え込むと、疲れて共倒れになりかねません。積極的に社会サービスを利用し、その間、世話する人もリフレッシュを。

10. 楽しく、知恵比べ

- ・ お世話することは、お年寄りとの知恵比べのようなところもあります。
- ・ お年寄りの「問題行動」を嘆いたり、攻めたりだけでなく、さりげなくお年寄りの上に行く工夫を。

(「ぼけ老人とともに」より抜粋)