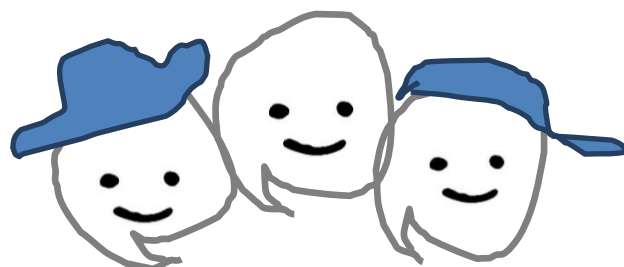


家族を介護すること



みなさんで話す

このところ、「家族の介護をしています」という方が、少しずつ増えてきたなと感じています。

社会全体としても大きなテーマであるこの問題を、この通信でも考えたいと思います。

今回は、実際にご家族を介護しているなびいメンバー三人の方に集まっていただきました。いい時間になりましたので、その様子をみなさまにもたっぷりお届けしたいと考えて、今回はページ増量しました！

編集部員 A：では、お忙しい中集まってくださった三人の方をご紹介します。
りすさん、うさぎさん、ひつじさんです。

みなさん：こんにちは～

編集部員 B：それではまず、どなたの介護をどのようにされているかについて、それぞれ教えてください。

りす：父です。昨年脳出血になり、言語に障害があり現在もリハビリ中です。身体介護はないです。足は動かしますが、長くは歩けません。

デイサービスに通っていて物理的に離れる時間があるので、息抜きができます。身体介護が必要になったら特養とか老健とか考えると思います。

うさぎ：母です。脳出血になり、体の右半分が右麻痺がのこり、車いすを使っていますので、身体介護が必要です。高次脳機能障害で失語症もあります。父と私とで介護しています。

明け方から朝にかけてトイレに 8 回くらい連れていくという感じです。現在パートナーと住んでいる自宅と、父母のいる実家とを行き来しています。父を休ませたいということもあって、実家に行ったらずーっと介護しているという状態です。

ひつじ：父です。三年前脳梗塞を患い、今年に入ってから認知症と診断されました。母とわたしとで介護しています。

父は気持ちが不安定になって不安なことを言ったり、急に外に出ていく

こともありました。なにをやるかわからないのがとても怖くて心配でした。

現在は入院中です。お医者さんには、家でみるのは無理じゃないかと言われていて。。。認知症が進むと寝たきりのような状態になると言われて、そうなったらまた家でみるができるかなと母と話しています。

父に「人がいる」など言われて、安心させるために「もう向こうへ行っただからいないよ」と嘘をつかないといけないというのが苦しかったです。

りす：お父さんが言うことに「そうだね」とうなずくことは、嘘をついているわけではなくて、安心させるためだからいいんだと思いますよ。

ひつじ：そうか。そうですね。あと、母の負担を軽減したいです。

うさぎ：わたしも父の負担を軽くしたいと思ってやっています。今は二人体制だからいいのですが、この先、どうなるんだろうと不安になることもあります。



編集部員 B：自分の体調についてはどうですか？

うさぎ：母の笑顔を見ると救われます。以前は母に頼りきっていたので…。倒れて入院してリハビリをし、その後老健に行ってから家に戻ったのですが、綱渡り状態という感じです。やるべきだ、という「べき」につぶされそうな時もあります。支える方の健康管理が重要ですね。

りす：病気になったときと同じくらいと思うほどのエネルギーを使う感じです。怒りっぽくなったときが、自分の SOS サインで、家族に「いつもと違う」とか言われます。誰かに指摘されると気づけるのでいいと思います。そんなときは頓服を飲んで休むようにしています。

うさぎ：わたしは、父が何をやるかわからなかったのがとても怖かったです。私自身不安の病気なので薬も増やしました。でも、父の介護で、強くなった部分もあります。母が父をみている間に、たとえばケアマネさんへの連絡、通院や入院のときの病院との交渉などは、ほとんどわたしがやりました。それが自信につながったと思います。そうすることで支援してくれる人と繋がりができ、前向きになれて安心したということもありました。ネットで情報収集をしたり、同じ立場の人と繋がったりして…。昔からの友人は「変わったね」と言ってくれます。



編集部員 A：なびいの方はひたむきですよ。

うさぎ：病院や福祉のプロに相談すれば前向きなパワーをもらえると思います。それからわたしは、あきらめることを学びました。足が少しでも動くようにと毎回一生懸命マッサージをしていたのですが、ある日疲れてしまってもうこれ以上できない、と思い切ってあきらめて止めたのですが、案外それでも大丈夫ということがわかって、ほっとしました。そうやって、どこかであきらめるということも大切だと思いました。

りす：自分が病気をして親に迷惑かけてきた、その恩返しとしてできる限りの介護をしたいと思っている部分もあります。

編集部員 A：その気持ちがみなさん強いと感じますね。最大限やってあげたい、けどがんばりすぎると自分の体調が悪くなる。いつもそのことを天秤にかけて、がんばれないのは自分にエネルギーがないからだ自分を責めてしまう、というのによくありますね。でも、自分が元気であるということが、相手にとっても一番大切なことですよね。離れて暮らす親子も多い中で、そばにいる時間があるということだけでも親孝行です。がんばりすぎず「これくらいでいいんだな」と、自分で頃合いを見つけられるといいですよ。

みなさん、ご自身の気分転換はどうしてますか？

りす：わたしは仕事をしているので、お願いできることはケアマネさんをお願いし、仕事の際は介護のことをきっぱり忘れるようにしています。そうすることが気分転換になっています。

ひつじ：SNS で、家族を介護しているという人たちとつながって、話をしたり聞いたりすることが息抜きになっています。友人には、「介護をしているなんて打ち明けると重いと思われるかな」と思ってしまい、言えずにいます。認知症カフェのようなところで、同じ立場の人の話を聞いてみたいなと思ったりします。

りす：映画を観ると介護のことを忘れられます。一人で行くと、その世界にどっぷりつかることができます。

ひつじ：わたしは逆で、映画はダメです。つい悩みを思い出して考え込んでしまいます。でも、ゲームは忘れられます。一人で過ごすよりも、誰か

と何かしていた方が忘れられる気がします。

うさぎ：父が母をからかって二人で笑っているのを見ると心がなごみます。以前入院していた病院に行くと、母と同じようにリハビリをがんばっている方たちに再開すると、みなさんががんばっているのだと胸をうたれます。受け入れたり葛藤したり…そんな感じですね。

りす：父が「おいしい」と言ってくれる、それが聞きたくて、父の好きなプリンやコーンポタージュ、時にはイチゴを買って帰ります。介護はいつか終わりがくるので、悔いが残らないようにということを毎日考えています。

ひつじ：父は不安定なときでも、わたしや母に対して暴力をふるうということはないんです。不安なことを言うのも、全部わたしたちを守るためにいってくれているのがわかるんです。認知症になったけれど、父親の本質のようなものは変わっていないとわたしは思っています。

編集部員 A：そういういろんな思いを、共有できるといいですね。

ひつじ：なびいでそういう場があれば、みんな病気を抱えているということが共通だから安心して参加できますね。

うさぎ：経験者の話を聞けるといいですよ。

ひつじ：介護があるから家をなかなか離れられないという人もいますよね。スカイプとか動画とかで自宅から参加できたらいいですね。来るのが緊張するという方にとってもいいだろうし。

編集部員 B：「一人じゃない」と思えることが大切なんですね。

ひつじ：そう、一人じゃないです。介護はたいへんなことだけど、でもあんまり深刻に考えすぎない方がいいですよ。

なびいはこれからも、介護のことについてみなさんと考えていきたいと思っています。今回の記事を読んでの感想やご意見をお聞かせください。

三人の方、お忙しいところ快くご協力いただきまして、本当にありがとうございました。

