

本人登場
私らしく仲間とともに
No.159



おさむ
鈴木 理さん

44歳・宮城県支部

車の運転をやめて、電車通勤の気苦勞、生活のしづらさを日々経験しながらも、「できなくなったことを嘆くより、自分に何ができるだろうかと」「おれんじドア」を続けておられます。前回に続いて、ご本人と勤務先の佐々木恵子施設長のご協力のもと、講演より編集させていただきました。
(編集委員 松本 律子)

今一番悲しいことは、車の運転ができないこと

以前は、普通にできていた車の運転も、道に迷うことが増えたり、操作を間違えることがあったため、事故を起こす前に、運転をやめた方がいいと決めました。

でも本当は、運転がしたくてしょうがないのです。一人で行きたいところに行けない、自由に行動できないことは、辛いです。車のコマーシャルを見るのも辛いです。

片道2時間ぐらいかけての通勤…

運転ができなくなったので、朝は、姉に駅まで送ってもらい、電車を2本乗り継いで、名取駅から職場までは、自転車です。帰りは、電車を乗り継ぎ、町民バスに乗って帰ります。とても複雑で、緊張の連続です。毎日、この電車がいいのだろうか、ちゃんと帰れるのだろうか、家に着くまで不安です。通勤だけで、本当に疲れてしまいます。

本当に、いろんなことが難しく、毎日悩んでしまっています。

「おれんじドア」では…

以前は相談者でしたが、今は実行委員として活動しています。「おれんじドア」では、当事者だけでお話をします。家族と一緒に話せないこともあるし、安心して、話ができる場所です。

自分ひとりじゃないという安心感が、自然と口を開かせてくれます。

どうか、当事者の思いを聴いてください

先回りして、やってあげるのではなく、できないところだけ手伝ってください。



Dシリーズ*で全員集合
(右から2人目が鈴木さん)

せかさないでください。自分にできることは、自分でやりたいのです。

やれることが減りましたが、これ以上減らしたくないのです。

皆さんが思っている以上に、私たちは頑張っているのです。毎日、不安とたたかっているのです。

何もわからなくなるという気持ちは、なってみないとわからない。なってみて、初めてわかった気がします。

以前は、認知症になってしまった。もう人生は終わりだと、思っていました。そんな私でも、皆さんの前でお話をさせていただくことが増えています。今の自分のことをわかってもらいたい、多くの認知症の方の、思いを知ってもらいたいと、勇気を振り絞って話をしています。

まだまだできることはあるので、頑張りたいと思っています。

※) Dシリーズ：Dementiaシリーズ(全日本認知症ソフトボール大会)の通称



本人交流の場

(詳細は各支部まで)

宮城●2月7日・21日(休)10:30～15:00／翼のつどい→泉区南光台市民センター
山形●2月21日(休)13:30～15:30／若年性認知症の人と家族のつどい→篠田総合病院

埼玉●2月23日(出)11:00～14:30／若年のつどい上尾→上尾市プラザ22
神奈川●2月16日(出)11:00～15:30／若年性認知症よこすかのつどい→市立総合福祉会館
愛知●2月9日(出)13:30～16:00／「元気かい」→東海市しあわせ村
三重●2月24日(日)13:30～15:30／若年のつどい→四日市総合会館

奈良●2月23日(出)13:00～15:30／本人のつどい→奈良市南福祉センター
鳥取●2月23日(出)11:00～15:00／東部にっこの会→コモン吉方温泉
広島●2月2日(出)11:00～15:30／陽溜まりの会東部→福山すこやかセンター
鹿児島●2月23日(出)13:00～15:00／若年性認知症本人・家族・支援者交流会→県福祉センター

会員さんからの お便り

このコーナーに寄せられたお便りの他、入会申込書、「会員の声」はがき、支部会報から選び掲載しています。

お便りお待ちしております！

〒602-8143 京都市上京区猪熊通丸太町下ル
仲之町519番地 京都社会福祉会館内
〈「家族の会」編集委員会宛〉

FAX.075-811-8188

Eメール office@alzheim.or.jp

悩んでいるご家族に良い知恵があればお寄せください。

「家族の会」の方々に感謝

●東京都 Aさん 50歳代 女性

平成24年夏に家族で実家に帰省をしたら、父が亡くなってから約20年間一人暮らしをしていた母の様子が一変していました。

孫がわからず、私の従姉妹とってしまっていました。おまけに、冷蔵庫の中には卵パック4箱、ソーセージ20本、うどん8袋、おにぎり7個、その他いつ作ったかわからないひじきやかぼちゃの煮物など、これ以上冷蔵庫の中に食品を入れられないほどで、一人暮らしの人の家の冷蔵庫の中の状態ではありませんでした。

家族皆、「あーあ、おばあちゃんボケた」と。そんな状態の母を一人にはしておけない、かといってすぐに母が東京の私の家に来て、同居するわけがない。職場に介護休暇届を提出して、娘の私が家族を東京に残して、新潟の実家に帰って、母との二人暮らしをしながら、母の介護生活がはじまりました。

あのしっかりしていた母が、毎日朝から晩まで、「今日は何月何日何曜日?」。毎朝食べるパンが気になるらしく、「パンがない、パンがない」と、何回も同じことを言う。新聞のチラシ2枚を3時間も見てる。それが、終わると横になるだけ。あれだけ毎日出かけていた人が、毎日横になっているだけ。

そんな姿を側で見ているのがとても辛く、実家の2階や近くの公園で毎日泣いていました。介護うつ状態になっていたところに、「家族の会」に参加されている人と知り合いになり、私もつどいに参加させていただきました。そこで、自分の辛い気持ちを泣きながら話をしたり、もっと大変な人の話を聞いて、精神的に助けられました。同じ境遇の人と出会えた、同じ境遇の人と共通の話題で話ができ共感できました。「家族の会」に支えていただき、本当に感謝しています。今後は、自分が何かできることを何かの形で返してあげられるような私になりたいと思っています。

うつ手があるのか、ないのか…

●愛知県 Bさん 80歳代 男性

80歳代の妻は、6月にアルツハイマー型認知症と診断されました。幻聴による外出、時折行う暴力、夜中の呼び起こしなどに苦しめられている。介護家族交流会、支援プログラムに参加しているが、対応方法の指導を受けたいと思っても果たされていない。うつ手があるのかないのか、はっきりしたことが知りたい。

力強い手の動きが母の気持ち?

●神奈川県 Cさん 60歳代 女性

実母は3年間、グループホームでとても快適な時間を過ごしておりましたが、一昨年6月、脳梗塞を発症し、現在は鼻からの経管栄養で、意思の疎通は時折の目や表情の動きのみです。右手にはめるミトンの中の力強い手の動きが、母の気持ちなののでしょうか。

見守りをしています

●青森県 Dさん 60歳代 女性

90歳代の父は、まだ認知症の受診はできていません。自分のことは自分でできるのですが、やはり、物忘れが激しく、妹の家や実家に訪ねていき、迷惑をかけてしまい、3年前に私が戻り、見守りをしています。



元気をもらいたい

●宮城県 Eさん 70歳代 女性

介護のため、実家の母と同居して10年。アルツハイマー型認知症と診断されたとのことで、メモリーを飲んでいきます。今年夏にデイケアを周りの反対を押し切り、退所。体重も増え、歩けなくなり、ほぼ半介助。介護保険のサービス利用が多くなりました。

98歳ですが、気力と上半身はしっかりしています。在宅で看取る覚悟はしていますが、私も腰を痛め、気弱になっている時に、新聞で「家族の会」のことを知りました。会報を読むだけでも元気をもらえるかもと、思っています。

自分にできることを模索

●埼玉県 Fさん 40歳代 女性

母が祖母を介護していた時に、「家族の会」に参加させていただきました。当時は「呆け老人をかかえる家族の会」という名称でした。個人的には親しみがありました。しばらくの間、会とは疎遠でしたが、紆余曲折あり、現在、居宅のケアマネジャーの仕事をしています。再び現場でいろんな方と接する中で、認知症ケアや認知症その人と家族の思いに関心が高まっています。自分にできることを模索しながら、また会に参加できれば幸いです。

告知できません

●静岡県 Gさん 50歳代 女性

80歳代の実母は、2年前にアルツハイマー型認知症と診断された。実母は、自分の頭がおかしくなったと嘆いている。認知症にはなりたくないと言っています。性格から伝えない方がいいのかなとも思います。ケアマネジャーもそう思っています。ドクターもそれではないのではと言います。本人は認知症と思っていないので、デイサービスや訪問看護を嫌がるので困っています。

保佐人がつきましたか…

●奈良県 Hさん 50歳代 女性

78歳の実母、要介護3で一人暮らしをしています。ヘルパーさん、ケアマネさんに恵まれ、私は助かっています。しかし、デイサービスは嫌がり、半日のリハビリデイに週1回行ってくれますが、慣れてくるとわがままになったり、他の利用者さんからクレームが出てきたりと、ヒヤヒヤ。

一昨年、お金の管理もできなくなったので、成年後見人制度を利用し、保佐人がつきましたが、この選択が良かったのかどうか、今でも心に引っかかっています（申請人は私です）。母が亡くなるまで解約ができないこと、母の預貯金額を把握しづらい状況が不安に繋がります。

母は一人で近所をウロウロしたり、外出をしているので、おすすめのGPSがあれば教えてほしいです。

※お名前はイニシャルではありません。
年齢は「50歳代」等で表記しています。