

# 男性のための介護講座

平成22年から開催してきた教室は10年目を迎えました。教室のみなさんへのインタビューで、教室への期待が明らかになりました。

## 1：調理や献立/栄養など、日々の家事の情報欲しい

(介護技術はサービスと分担できても、家事は介護者ひとりが背負うことになるからです。また、介護・医療で求められる判断の予備知識があると安心です。)

## 2：同じく介護する仲間への共感

(介護OBになっても教室に参加するのは、仲間がいるからです。)

## 3：介護中の心と体の健康～介護のために、介護者の人生のために～

(介護者の健康は後回しになりがちです。市民健診やがん検診、声をかけあって健康を気遣い、元気にいたい。教室では近況を話して気持ちをスッキリさせることが大切、「介護の正解」は出ないかもしれないけれど。)

## 4：教室の参加に至るには細やかな配慮と後押し

(日々の生活では介護だけでなく、さまざまな事があるので、参加に至るには、時々事情や時期も影響します。OBになってからの参加もあります。)



### 介護のつぶやき「認知症」

ペンネーム：ヒロじい

ある講演会で、講師の先生が「病気になるなら認知症になりたい」と言った。アルツハイマー型認知症の母を介護する私は、絶対に認知症になりたくないと思う。母の作り話、被害妄想、迷子。兄弟・親戚・近隣を巻き込んで大騒ぎ。それに、母の言葉が本当かどうかの問い合わせがしょっちゅう。認知症治療薬を処方されても副作用で吐いたり、怒りっぽくなったり、時には暴言。

「認知症になりたい」と言った先生は入所して落ち着いている認知症の人しか見ていないのだから、そう思えてならない。

一方、見方を変えれば、施設では認知症の症状が和らぐのかもしれない。



## 心に残る言葉 (T・I) “介護の足あと” 男性介護者の教室より

私の母は晩年、アルツハイマー型認知症となり、認知症が十分に理解されていなかった時代に父と兄が介護をしてくれました。私が実家を訪れて帰る際、母は裸足で外まで出て来て私を見送ってくれました。ある日、「若い頃は苦労したから、今は幸せだね」と母がポツリと言ったことがありました。私が若い頃に長い闘病生活をしていたことを母は覚えていたのだと、驚きとともにその言葉を聞いたことを思い出します。

両親を見送った兄がその後、介護を受ける身になり、私が通って世話をしました。しかし、兄が辛い言葉を言うので私の心が折れそうになった時、ヘルパーさんが「本人が一番苦しんでいるんですよ。」と言われて“ハッ”と私の心の目が覚めました。その言葉で兄の闘病の辛さを思いやることが出来たのです。

最後に妻のことをお話しします。妻は闘病のために4年間、入退院を繰り返しました。当時、兄と妻の介護が重なり、兄の用事をしていると「私はどうなるの？」と言われていたことがありました。最後の頃、弱った妻の手を握ると妻も私の手を握り返してくれたので心が通じたのだと思いました。



【介護だとは・思わないね。あたりまえの事だから】

母が家の横で転んで、左手を複雑骨折したんでね。2年間で2回手術したかな・痛みがなくならないし、左手に力が入らないからいろいろ不都合で。

【自分に厳しく、せっかちな母】

昔のように体が動くと思ってるんだらうね、何でも自分でしようとするけど危ないこともあって。ガスのボタンを押しても火がついてなくて、点滅しているアラームに気づかないとかね。だから、注意することを自分で紙に書いて貼るようになってあるんやわ。きちんと自分で注意することを書いて貼ってあるね。この前、布団を2階に上げようとしているのには驚いた。「絶対にやめてー」って言ったね。

【半分が靴を履くのが苦手】

靴を半分しか履いていないことを注意すると「靴が足にこびりついているから大丈夫」って言うんやわ（苦笑）危険なことを危険だって伝えるのが僕の仕事だと思うから注意しますけど・・きまっって同じ返しが返ってくるね。

【夢の中は韓流ドラマになるのが好き、うさぎやうさぎ】

母は韓流ドラマに夢中。毎日、ドラマがどうだったか、熱心に報告するんやわ。前回のドラマでは夢中になりすぎてるかな・・って思ったこともあったけど（笑）

【父親の介護の時は母に頼りきりだったから】

父の時は遠くにいたし、一生懸命出来ていなかったかな。必要な時だけ手伝って遠巻きにみてた感じ。父の時に不足していたことを返したいと思う気持ちがあるかな。

【同級生は介護世代】

同じ年代が親を介護しているから相談も受けますね。今までのこと（母への関り）とか、遠くにいる場合は地元の情報教えたり、ちょっと様子を見に行つてメールしたり。自分が出来ることはそういうことだと思つから。

# 男性介護者体験記

## ◎男性介護者インタビュー：70歳代男性

### 介護で大変なことは

もともと母は病院が好きだったのですが、少し不調があると「病院に連れて行って」と言い出して聞かないことですね。通院の付添で忙しいです。今日も通院日でないのに病院に行きたいと何度も言ってきて…。デイサービスに行く日だったので、なだめすかしてデイに行ってもらいました。幸いデイサービスは好きで楽しく行ってきていて、本当に助かります。

### 現在のお母様の介護度は

要介護1です。平成29年ごろ初めて介護認定を受けましたが、その時から要介護1のままです。今年96歳になります。羽咋市は介護認定が他の自治体と比べて少し厳しい気がします。

まあ、母は身の回りのことは大体自分でできるし、掴まってですが室内は自分で、外は付き添いがあれば家の周りは歩けます。食事も好き嫌いもなく3食しっかり自分で食べています。でもね、言って欲しいことはあんまり言ってくれなくて、後でびっくりすることがあって……。それでも手がかからない方なのかもしれないですけど。他家族の介護している皆さんは、どのように携わっているのかなと思うことがあります。

### もともとはどのようなお母様でしたか

普通の母親だったと思います。近くの工場に昭和55年まで働いていましたし、私が結婚してからもずっと同居していて、子ども（孫）の相手をしてくれていました。ごくごく普通の母親で、病院好きはそのころから変わりませんけど。

### 現在の介護サービスについてはどう思われていますか？

今はデイサービス週3回とショートステイを月1回利用しているおかげで、休息できています。あと、最近は母が「ありがとう」と言ってくれるようになって。以前はそんなこと言ってくれたことなかったのがびっくりしています。病院か施設で何か言ってくれる人がいたのですかね。ちょっと横向いて言うけど。やっぱり言わないより言ってくれた方が気持ちは違いますね。私も70代で高齢だしいつまで介護できるかわからないが、母が100歳まで今のままで生活できることがとりあえずの目標ですね。また、老々介護をなくそうと始まった介護保険制度。現実には老々介護のままですね。