



NO.160 2025.11.12発行

こころのページ

先日、西宮市市営住宅管理センターの職員さんに向けた認知症サポーター養成講座を担当させていただきました。兵庫-20-0199は私のキャラバンメイトIDです。振り返るとパーキンソン病の義母と血管性認知症の義父を同時介護していた頃に、メイト養成研修を受けて取得しました。以来認知症介護の大変さと認知症を患った人の心の声を伝えることがライフワークとなりました。

認知症であってもなくても、地域住民として共に生きていく。誰かの理解とサポートがあれば介護者もご本人も自分らしく暮らしていけると思います。義父母の介護体験から多くの学びがあり、認知症の実父を実家で看取りました。遠距離介護でしたが、姉と往診ドクター、訪問看護、介護、ショートステイ、お隣さんに助けをもらいながら日常生活の延長線上での看取りでした。帰省するたびに、父が笑顔で「良かったなあ～良かったなあ～」と歌っていたのを思い出します。

そして今101歳の母を遠距離で見守り中です。上の歯は義歯ですが、下の歯は全部自分の歯だというのが自慢です。デイサービス週2回、毎月1週間のショートステイを利用しながらの暮らします。ショートステイには行きたくないようですが、介護者のレスパイトとということで理解してもらっています。新聞を読み、点つなぎに没頭し、同じことを繰り返す会話ながらも、人生の先達として介護する側にもレスpektされている様子。

これまでの介護体験から、必要な情報収集と本人や周りへの情報提供、セーフティネットの作り方が大切だと感じています。介護者自身の気分転換も必要不可欠。さくら会での皆様との出会いに感謝しながら、これからも自分育てに励みます。

増尾 千代美

次回定例会のお知らせ

♣11月「おしゃべり会」

日時: 11月28日(金) 13:30～
場所: 総合福祉センター

つどい場スタンプラリー参加中！

♣12月「クリスマス会」

別紙案内からお申込みください！

日時: 12月20日(土) 12:00～
場所: 総合福祉センター

フルートの演奏や昼食、プレゼント交換あり♪
※飲み物はご持参ください

※場合によっては、内容が変更されることがございます。変更の際は追ってご案内致します。