第3号
'02・10・20
題字
杉　みき子

けいたくしんぶん

Medical & Welfare

発　行
さくらメディカル(株)広報室
〒943-0153　上越市鴨島2-1-9
TEL (025) 522 - 8531
編集・協力
たかだ越書林

安心・安全な住まいを

介護保険制度を利用した住宅改修の二例を上越市と新井市の二軒のお宅を訪問してお話を伺いました。

部屋と廊下の段差を解消するスロープ

上越市 桜町 Iさん宅

かしこく便利な生活を

玄関につけた『階段昇降機』

「便利になったねえ、これはいいよ。」

伺った時の挨拶もそこそこに、こんなふうにおっしゃったのが、上越市桜町のIさん(六九)。

「高床式の家にしたども、こりゃ老人向きじゃない。」

雪国であれば雪対策の建物として第一に考えられるのが高床式。でも、家の出入りで一番困るのが、その高床式の玄関を上り下りする階段です。急勾配で段数の多い階段となると、ケガをすることもあります。

奥様はパーキンソン病。現在は車いすの生活で、Iさんが奥様を介助されています。

玄関階段の上り下りは、歩きであっても車いすであっても大変苦労されたそうです。

「でも、天気がいい日にちょっと外に出掛けると、母ちゃんも喜ぶすけね」

Iさんの笑顔が一瞬輝きました。しかし、通院のための外出となると風雨に関係なしですから大変。そこで用務員を経験なさった技術を生かして、その階段を取り囲むようにし屋根つきの風除室を作ったのでした。

風除室を作り、車まで奥さんを運ぶのに風雨はしのげましたが、やはり階段の上げ下ろしは力もバランス感覚もいる仕事に変わりはありません。

『車いすで勾配を下りる時は、後ろ向きでないと危ない』と教えられ、実践しては見たものの……、

「この階段は急すぎて、それどころじゃなかったね。何度か危ない目にあってこりごりだね。もう同じようなことはやりたくないよ。」と、ヒヤッとする場面は一回ではなかったそうです。

そんな時にケアマネージャーのアドバイスで、階段昇降機というものがあることを知ったのです。

「階段昇降機を取り付けるまでは、介護保険やら市の助成やらがあってね。安い買い物じゃないからすごく助かったね。」

玄関から昇降機まで、車いすでの移動がスムーズに出来るように、取り外し可能な板を作られたIさん。そこから先の階段昇降機のリモコン操作をされているのは奥様ご本人。二人での生活をかしこく便利に作り変えている最中とのことでした。

階段昇降機で外出もらくらく

新井市 栗原 Kさん宅

みんなのフットワークで

高齢者等住宅改修支援事業

新井市では本年度から、要介護認定または援助が必要な高齢者を対象に、「新井市高齢者等住宅改修支援事業」を行うことを決めました。この事業は、対象となるご本人やご家族、ご本人の身体状況を良く知るケアマネージャー、総合的な調整役として市の健康福祉課、介護面からの改修のノウハウを持つ住宅改修施工者、それにその指導的立場となる理学療法士または作業療法士が集まり、綿密に協議して、よりよい住宅改修を目指すというものです。

その第一号として、新井市のKさん宅の住宅改修が行われました。Kさんは七十三歳、約一年前に交通事故で体の右側のマヒと言語障害の重症を負って、初めは車いすでの移動がやっとという状態でした。そこで前述の五人が顔を寄せ合って、在宅で安全に自立した日常生活を営めるよう、住宅改修を図ることになったのです。

Kさんは廊下と部屋の段差などが原因で、移動できる範囲がきわめて制限されていたため、この箇所の改修が中心となりました。段差解消の工事は、見本を作成してそれを使いながら、全員で協議し進められました。

工事は廊下全体のかさ上げをして、部屋と廊下の段差を完全に解消することはせず、部屋に入る場所など必要な部分だけにスロープをつけ、段差をなくす方法がとられました。その結果出来た少しの傾斜が、Kさんのリハビリにもなり筋力回復を促したのです。

また、玄関脇に備え付けの腰掛けも設置されました。車いすを降りて手すりにつかまり、その腰掛けに座って靴をはき、再び車いすで外へ出るという想定です。

外もゆるやかなコンクリートのスロープになっており、道路までつながっています。

担当された理学療法士の宮原さんは、「お金をかければいろいろな改修も可能だけれども、今回はじっくり協議が出来て、どこまで改修をしたら良いのかという目標がはっきり見えたんです。小林さん(さくらメディカル住宅改修課)はこまめにKさんを訪ねられて、身体の状態やKさんの希望を私に伝えてくださったので、非常に助かりましたね。ご本人、ご家族をはじめとして当事者みんなのフットワークが大切なんだなと感じました」と、大きな目で見た総合的な感想を述べておられました。

また、ケアマネの宮越さん、市役所の見波さんはそれぞれ、「『ご本人の『頑張ろう』という力と住宅改修がうまくひとつになりました。それに、全員の連携がとれていたので改修後もアフターケアがしっかり出来て、すごくいいですよね」「もっとこの制度を皆さんに知っていただいて、より良い改修が出来るようになればと思います。」と、改修の成功と今後の事業普及への期待を語っておられました。

最後に宮原さんはこう付け加えられました。

「もちろん安全を確保しての話ですが、『これくらいの段差は解消するのではなく、手すりを付けてまたいで通ろう』こういう部分が住宅改修の中に盛り込まれることも大事だと思いますよ。外へ出ればまだまだ移動の障害になるものは多いので、それに適応できる力をつけることは自立した生活の第一歩になるんじゃないでしょうか。」

車いすから玄関の腰掛けへ

さくらメディカル株式会社　住宅改修課

あなたにやさしい
リフォームです

いつでも　福祉の面から
ご相談にお伺いいたします

転倒予防　介護軽減　自立応援

それぞれの〝在宅介護基本法〟を語る

「介護しているときは、それはつらいことでした。でも、その用がなくなると心の中にぽっかり穴があいたようで、何だか、充実感がなくなったような感じがしてしまうんです。私って介護のために生まれてきたのかしら、って思ってしまう――」そんな話で満たされたこの号、在宅介護経験者の皆さんの座談会を続けます。

座談会特集②その2

「介護」で深まる絆（きずな）

つぶされない介護方法論

今井　田中さんはご実家のほうでヘルパーさん入ってらしたんでしょ？

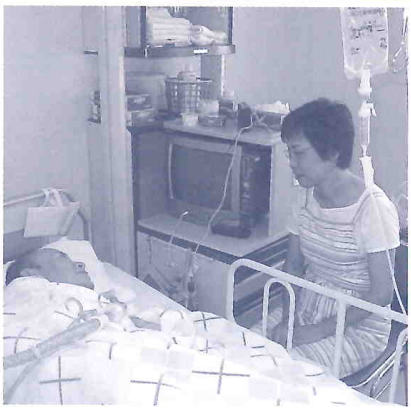
田中　ええ。でも兄嫁は一生懸命やってくれる人で、ヘルパーさんがいるときも一緒になってついてたんですよ。（笑）私は「いいよ、もっと休んで。ヘルパーさんがいるときは見なくていいよ、あんなしわしわの顔」なんて自分の親だから平気で言ってたんですよ。でも、ずっと勤めていた姉が、勤めをやめて介護をしていたこともあったのか、情熱の持って行き場所がそこだったんですね。でも、介護って先が見えないつらさがあって、介護以外の部分を自分で上手に持っていないと先が続かないというのは経験で知っていたから、そんなふうに思ってもらいたかったんですけどね。親を大事にするという以前の問題で、やっぱり自分のための時間があれば、「ゆっくりできたぶん、また頑張ろう」って感じられると思うんですね。そういうメリハリを上手に作ってもらえるのがヘルパーさんかなって思うんです。

佐藤　そのお姉さん、介護自体が好きなんじゃないかな。私もそうだったから、何かわかる気がする。

田中　私はよく「頑張らなくていいよ」って言うんですよ。「頑張って」って言われるのが何かおかしいなと思っていたんで、介護をしてる友だちにはそう言ってるんですよ。「今日一日、無事に終わればいいじゃない」って。

今井　そうそう。

吉村　私ね、在宅介護をやっていく上で大事だと思うことがあるの。それは、寝たきりの主人の体のリズムを作ってしまうってことね。食事と排便、痰の吸引とお茶、その時間を守っていると、大きく体調を崩すことも少なくなるし、私もとても楽なんですよ。リズムさえ出来て体調も安定していれば、主人は口でパソコンを使って俳句を作ったりするし、私も本を読んだりして気分転換できる時間が作れるんですよ。どうしても介護する相手にこちらの時間を合わせなきゃいけないから、まず、主人の体のリズムを作ってあげるのが、介護する側の一番大事なことだと思うの。それはあるかもしれない。でも、うちの主人の場合はやったほうだと思うのね。おばあちゃんの介護を最初の一年くらいは私が全部やってたんだけど、スイッチ入ってるから普通の顔色だけど、痴呆のときは顔が赤いんですよ」って伝えられて、まわりの人にもよくわかってもらえると思うの。



吉村恵美子さん
義母のつぎに夫君も介護するようになった

家族介護の男の位置

田中　ところで、男の方はどちらかというと考えの中に「みてもらう」っていう部分が多いですよね。

佐藤　そうだね。だから、毎日自分が栄養をあげなきゃ死ぬ、命を自分の手が握ってるっていう私のプレッシャーを、主人は心の底からはわかってなかったと思う。

今井　それはあるかもしれない。でも、うちの主人の場合はやったほうだと思うのね。おばあちゃんの介護を最初の一年くらいは私が全部やってたんだけど、スイッチ入ってるから普通の顔色だけど、痴呆のときは顔が赤いんですよ」って言ってたんだと思う。それからは、私と主人とおばあちゃんで全員で裸になって、私がおばあちゃんを連れてきて、お風呂の中で待ってる主人にバトンタッチして、赤ちゃんを抱っこするみたいにおばあちゃんを抱っこしたままお風呂に入れて、っていうのもあった。

痴呆信号は赤色!!

痴呆サインがほしい

田中　言うたびに笑われるんですけど、痴呆のときには、「今、痴呆だから顔が赤色」っていうふうにわかる信号みたいに。

一同　（笑）

田中　線が繋がってスイッチが入ると普通の顔色になって。それだと、「今、スイッチ入ってるから普通の顔色だけど、痴呆のときは顔が赤いんですよ」って伝えられて、まわりの人にもよくわかってもらえると思うの。

佐藤　本当にそうだよね。そういうのが何もないからわかってもらえない。とにかくどんな方法でもいいからまわりにわかってもらいたいよね。

田中　用事があって出掛けようとしてるのか、痴呆で徘徊しようとしてるのかもわからないんですよね。性格的なものや昔の記憶の影響なんかもありますし。

佐藤　実の息子や娘の力はそういうところですごく必要なんだよね。直接面倒がみられなくても、「おじいちゃん、昔はこういう人だった」って助言をもらえば参考になるから。話によく出てくる人の名前がわからなかったから聞いてみたら、昔の友だちの名前だったとか、そういうこともね。それで、「遠くにお嫁さんに行ったんだって」って言うと、「あぁ、そうだったね」って思い出すのね。その人の過去を知ることも大事なんですよね。

吉村　うちは姑さんが五十代でぼけてね。私も最初、ぼけなのかそうでないのかがわからなかったの。まず「お財布がなくなった」から始まるのよ。その頃まだ痴呆をよくわかってなかったから、どうしてそんなこと私に言うんだろうと思って切なくなったの。それがだんだんひどくなってくると今度は殺すとか死ぬとか言い出すわけ。

佐藤　うちのおばあちゃんも、「死ぬ」って言い出したことがあって、「おばあちゃんどこで死ぬの？」って聞いたら、「裏の川で死ぬ」って言ったの。でも、本当に飛び込ませるわけにはいかないから、あとをつけていって、そーっと陰から見ていると、決まって三回だけ川をのぞきこんでからその辺を一回りして「ただいまー！」って、帰ってくるのね。「どこ行ってきたの？」って聞くと、「○○さん家に遊びに行ってきたよ」って言うのね。それで、これはもう痴呆なんだと確信したね。

吉村　痴呆は、まわりにわかってもらうまでにとても時間がかかるのよ。ほんとにそれが切なくてねぇ。一度、天ぷら油に火を入れちゃったことがあって、それ以降マッチやライターを全部片付けて、家の外のガラクタ置き場に捨てたの。でもそれでしょうかね。緊張感を持ってるっていうかなあ。うちのおじいちゃんも、看護婦さんが「おはよう」って言うと、目を開いて少しだけど声出してたのね。私が「おはよう」って言っても知らん顔なのに。（笑）

田中　家の者からはしてもらうのが当たり前と思って緊張も何もないから「ありがとう」も「すまないね」もないけど、たまにちょっと来るおねえさんには「悪いね、頼むよ」とか言うのね。

「いいカッコしい」と甘え

今井　うちのおじいちゃん、家族の言うことは何も聞かないのに、ヘルパーさんの言うことだけは聞いたのよ。

一同　（笑）

今井　私が「おじいちゃん、お尻拭くよ」って言っても「いい！　わしがするから！」って。でも、ヘルパーさんだと「じゃあ、頼むよ」って言うのね。どうなってんの!?　と。

佐藤　それって、嫁に対する羞恥心だと思う。看護婦さんやヘルパーさんだと大丈夫だったりするから。

田中　じゃあ、うちの場合ちょっと違いますね。看護婦さんが「オムツ汚れてないですか？」って聞いても「さっき家の者に換えてもらったから汚れてない」って言うの。それで、私がオムツを換えに来るのを待ってる。（笑）私のことは気にしないけど、看護婦さんにはいいカッコしたかったんでしょうね。

田中友子さん
在宅介護を終えて、今はのんびり忙しさを懐かしむ

スの元栓を閉めてから、私は勤めに出てたわけ。そうしたら、「うちの嫁がマッチ隠して…」って近所に借りに行くのよ。「ああ、そうかね」って、近所の人は事情をわかってないから、親切心でくれるわけ。それで何かに火を点けちゃう。

今井　うちのおばあちゃん、おじいちゃんに叱られると、すぐ、「死にます」って言って、納屋に入って鴨居をじっと見るのね。しばらくすると出てくるから、「どうしたの？」って聞くと、「鴨居が高すぎて背がとどかなかったからやめました」とか、そんなふうだったよ。

佐藤　私のとこもさっきの川の話で、「川に行って死ぬんじゃなかったの？」って言うと、「何言ってんだね。昔の川と違って、今の川なんか危なくてとても入らんない」ってそう言うの。昔と違って、河川改修のブロックで土手が高くなって下りられないのね。

一同　（笑）

佐藤　こういうちょっとした事情でも、近所の人にはわかってもらえないでしょ。それを理解してもらうっていうのはもうほとんどゼロに近い。だから町内でも痴呆に対する座談会や勉強会が必要だと思うし、介護で困ってる人がいたら、一緒になって助けてあげたいと思うよね。お嫁さんがおばあちゃんを部屋にずっと閉じ込めていた、っていう話があるでしょ？　そして、その結果だけとらえて、「あそこの嫁は鬼嫁だ」って言うのよね。でも、本当はそこに至るまでの過程やら事情の中に鬼がいるってことをわかろうともしないところに問題があるの。だからみんなもっともっと勉強していかないとね。

わかってもらうために

佐藤　私はね、そのときの状態を包み隠さず全部外へ出しちゃったの。ご近所の人にも「うちのおばあちゃん今こんなふうよ」って。「あんたそんなことよく言うね、本人の恥だよ」なんて言われてね。それもわかるんだけど、表に出さなければ、救ってくれる人も出てこないもんね。でも、痴呆のことを言うのは恥ずかしいことで、そういう人が身内にいたら自分でやらなきゃだめ、泣き言なんて言ったら許さない、っていう昔からの閉鎖的な部分がまだ残ってることも多いね。

佐藤由美子さん
子育て、ご両親の介護、お孫さん。休む暇がありません

運命的なものを求めて

佐藤　変な話だけど、介護とかそういうことが出来る人だと思うからこそ、神様がそういう試練を与えたんだな、と思うの。うちの孫がね、何百万人に一人の難病をかかえちゃったの。だから娘には「神様が『この人に預けたら大丈夫だな』って思って、あなたのところに連れてきたのよ」って言ったの。おじいちゃんおばあちゃんを支えて、今度は孫と娘を支えて……そういう運命があるんだなって感じた。だから、今になってみれば、おじいちゃんもおばあちゃんも私がみなきゃいけなかったんだって思うわね。普段はわからないけど、そういう状態になったときに、夫との絆が深まったり、親子で協力しあうようになったり、何かそういうこともあると思う。

田中　支えているようでも、実は支えられている部分ってのもありますね。父が亡くなって少したつんですけど、本当に介護が終わったんだなと思うと、何か支えがなくなったような気もするのよね。

佐藤　何かふわふわして、何していいかよくわからなら」って友だちには言ってますけど、これって付き合い方の上に立ってるものだから、一概にただ病気だとは言いづらいですよね。

田中　私は昔、それが出来なかった。今は、「言っていいのよ、病気なんだから」って言えるけど、亡くなってしまったら、急に映画も見に行かなくなったし、本も読まなくなったなあ。

吉村　自由が手に入ってそれはそれですごくうれしいけど、逆に、自由になったからってどうなんだろう、ってね。何かそういうことを考えちゃうわね。

介護の将来を育てる

今井　自分の老後は在宅？それとも施設がいい？

佐藤　私はやっぱり在宅。

吉村　私は友達とグループホームがいいな。

佐藤　同じ地域の中で、退職したりして家にいる人も多いでしょ？　そういう人たちでひとつの場所を作って、お互いにケアが出来るようにするといいよね。あと、細かい地域ごとでヘルパーさんがいたら、過去もある程度知ってて、似た立場どうしでお互い早くわかりあえるようになるよね。

今井　なるほどね。私は自分で今やっているっていうのもあるけど、グループホームに気の合った仲間がいて、どうしても大変なところは一日に二～三時間ヘルパーさんに助けてもらう、そういう自立しながら老後を過ごせるようなかたちがいいかな。そういう意味でもヘルパーさんの質の向上を期待したいし、技術だけじゃなくて、心の面がうんと豊かな人が育って欲しいなあと思いますね。

吉村　最近、雑誌で読んだ在宅ケアの記事で、「自分のおばあちゃんは人に任せて、自分は他人のおばあちゃんをみたらいいんじゃないか」ってのもあったよ。

佐藤　絶対にそういうのはうまくいく。他人どうしだとお互いに気をつかうし優しくもなれる。

今井　だから在宅で自分一人だけでみるのがいいのかっていうと絶対にそうじゃない。他人にみてもらったほうがいいっていうこともたくさんあるね。ところで今、ヘルパーさんの年齢ってどれくらいの人が多いのかしら？

吉村　すごく若い人から年配の人までいろいろよね。若い人は元気で意欲的だし、年配の人は私たちのことをよくわかってくださるから、どちらもいいですよね。

今井　介護の状態でヘルパーを決めるのも大事ね。例えば痴呆の人だったら昔の話が出来る年配の人がいいかな、とか。これから私たちももっと声に出していかないといい介護が育たないし、利用者の人たちが利口になっていかなきゃいけないよね。

吉村　いろいろな感覚のヘルパーさんがいるからなかなか大変だとは思うけど、出来るならそういうところを目指してもらって、在宅ケアが出来ればね。

佐藤　在宅介護の経験者とヘルパーさんとの勉強会みたいなものも必要だと思う。あと、実際に家に来ることがなくても、在宅からの相談を聞いてあげるだけのヘルパーさんも必要だと思うね。電話だったらいろいろ言えるってこともあるし。それに、こういう話をどんどん出して、実際に介護している人を助けていって欲しいですよ。こういうことは言っちゃいけないとか、こういうこと言うと傷つく人がいるからだめだとかいうのもあるけど、でもやっぱり「本当の主役は誰だ」ってことよね。ヘルパーさんだけでもなく、介護される人だけでもなく、介護する人とされる人、そして関わっている人みんなの連携、そういうことなのよね。

今井　現在はやっぱり介護されている人を助けるヘルパーでしかなくて、介護してる側をヘルプしていない。長く在宅ケアを続けようとするならなおさら介護している人を支えるヘルパーが絶対に必要なんですよ。

――長時間のお話、ありがとうございました。皆さんのお話は、〝みんなの在宅介護基本法〟という言葉があれば、ぴったりという内容でした。この話を参考に勇気をもって在宅介護にあたられる人が多くなることを祈ります。

今井康子さん
グループホーム沖見の家で生かされる介護の経験（左側）

グループホームあれこれ③

水の音…聴いてみませんか

障害者スポーツ指導員　佐藤　浩子

先回まではグループホームの事について書いてみましたが、障害を持った人達や高齢の皆さんそれぞれのグループホーム……支援を受けながらの共同生活には、楽しい事もある反面、ストレスもあるでしょう。「ストレス」については、どなたも経験してありますが。といって、わ持っているものですよね。ざわざ聴きに出かけるわ

そんな時、私のちょっけにも行かず。さて、どうした癒しの時間をご紹介やって？

したいと思います。　ご家族との食事の後は

それは、家事をしながら、食器洗いが待ってますよあるいは、お風呂タイムに、目を瞑ってそっと聴くんです、水の音を。

「水の音」……と言われても、川の流れや海のさざなみ、雨だれの音など色々みる。ジャージャーという音が、ジャバジャバ…チャパチャパっていう音に変わります。手の平から伝わってくる水の感触と、耳から入ってくる涼しげな音。一時「うーーん、いい音」っね。疲れている時にはこれも、しんどいかな……蛇口をひねって、水を出したら、そっと目を瞑って手の平で流れてくる水を触ってみる。ジャージャーという流れる水、漂っている水、心を和ませてくれます。

忙しい介護の日々、あなたなりのちょっとした癒しの時間を探して見つけてみませんか。

水は、私にとって、大好きなものです。両手を水面で動かす事は運動にもなります。

体を湯船に沈めて、両手を水面で右に左に動かしてみましょう後ろ頭を浴槽にもたれかけ、目を瞑り音を聴きましょう。

て感じたら、さあ洗いましょう。介護で疲れた身

介護の声

バージンロードはバーチャンロード

蕗谷　千夜

「お母さん、お願いがあるの。バージンロードはおばあちゃんと歩きたいな。」

「ハァ……。」

私には二十四歳と二十歳の娘（夕理&華奈）がいます。二人がまだ小さかった頃に離婚を決意し、母に子どもたちを預けて、私は仕事一筋に働き続けてきました。娘も大学へ進学し、中古ながら職場の近くに家も購入できました。

娘たちにとって幼い記憶の中にある母のイメージは祖母。祖母が母親で、母である私は父親的存在。そんな中で育ってきた夕理が秋に結婚することになりました。

昨年七月、母は二度目のくも膜下出血で入院しました。一命は取りとめたものの、左半身片マヒと後遺症の中度痴呆、そして入院リハビリ中の転倒による大腿部骨折もあって、現在介護認定は4。その母がこの春、退院と同時に自宅に帰ってきました。

私の家は二メートル以上の高床式のため、通院や外出のたび、華奈と二人がかりで母を持ち上げて移動をします。介護の仕事をしている私でも、母の大柄巨体はさすがにこたえ、二人で顔を見合わせて、「フーーッ」と苦笑いです。

「母にはなんとか歩けるようになってほしい。専門職が渋い顔をしようとも、私が歩かせる！」一パーセントの可能性でも信じ、まずは階段や廊下、トイレにお風呂とすべて手すりを設置して、これが良いのではと思う介護用品・器具も購入しました。

そして、一大奮起の独自のリハビリが始まりました。

娘たちは身も心も限度いっぱいの私を非常に心配してくれましたが、絶対に諦めたくなかったのです。悪戦苦闘の末、退院から半年の現在、母はかなりの回復をみせました。日中は紙パンツでトイレ誘導にて排泄し、手すりを利用しての階段昇降、そして廊下の歩行も可能になりました。（但し、痴呆は治らず）

私は娘から結婚の言葉を聞いたとき、母を挙式に出席させたいと思いました。でも、ちょっと待てよ？娘の「バージンロードはおばあちゃんと」って言葉……バージンロードは私が歩くと決めていたのにショック！

「お母さんはおばあちゃんの介助をするから一緒一緒。」と娘は平然と言います。「それじゃあ三人でバージンロードを歩くのかい！」

母は週二回、犀潟病院にリハビリ通院をしています。

「式に出れるか否か、先生の腕にかかっているからね！」と、ちょっぴりプレッシャーをかけたりしてみる。このOT（作業療法士）殿、家庭のニーズを敏速に受けとめてくれて「のぶ子さん、頑張らなきゃね」と母に声援してくれます。また、週四回通うデイサービスのスタッフの方にもリハビリをお願いし、式での歌も練習中とのことで、式にむけての協力体制はばっちりです。

しかし、式にむけての問題はこれだけではありません。夕理の結婚式場は新横浜……そう、私は神奈川まで母を連れていかねばならないのです。片道三〇〇キロの長丁場、「うちのおババに耐えられるかなぁ。」と心配になります。それと同時に、往復の運転と母の介護、そして花嫁の父（？）としての緊張で、「私自身、持ちこたえられるのだろうか」という不安も湧いてきます。日頃「人間、やって出来ないことはない。行動あるのみ！」という私の口癖の言葉が災いし、娘たちは私をスーパーマンのように思っている部分もある様子です。

「お母さんだって疲れるよ」と、口には出さずにぼやいてみるけれども、「弱音は絶対に吐かない」という決心もまた、心の中にしっかりとあるのです。

日が近づくにしたがって、私と華奈の間では式にむけてのいろいろな話が増えてきています。

「お母さん、お姉ちゃんねぇ、おばあちゃんの食事が『刻み』にできないか頼むって。」

「ケーキ入刀って言う前に、おばあちゃん、隅っこでこっそりケーキつまみ食いしててウェディングケーキ倒すかも。」「最後の言葉で静まり返っているとき『千夜さん、ウンチ！』なんて言ったらどうする？」「お母さんの感動して泣いてられないね。花嫁よりおばあちゃんが主役取っちゃうと思うよ。」などなど会話は尽きません。

今日もうちの極楽とんぼ殿のコードレスチャイムと独り言が聞こえてきます。娘と顔を見合わせ、「はい、じゃんけんポイ！」負けがしぶしぶオムツ交換をしに行きます。再びのチャイムに二人で行ってみれば、母は意味不明なことを言っています。そんなときは娘と腹ばいでベッドの下へ入り、母のよく分からない訴えに対して、「ニャーオ、ニャーオ。ウー、ワンワン。」と遊び心でもって答えたりもします。遊び心を持つ余裕もないと、こちらが参ってしまいますからね。

さて、こんなふうな母との「結婚ツアー弥次喜多珍道中」が十一月に待っています。

母のこと

白石　久雄

「おまんた婆ちゃん足達者だしねえ」とか、「昔っから強情っぱりでねや」とか言われている母の話です。

母は八十四歳ですが、一人歩きも出来ますし、身の回りのことも何とか出来るし、まあ元気な方です。

私の家は母と私と妻の三人暮らし。今春退職した私は現在月に十日ほど勤務、妻も月に半分ほどパートで働いています。

母の問題は「痴呆」です。

一つは徘徊です。やたら出歩くのです。

それも親戚や知人の家をお茶一杯程度で巡回しまして、中には一軒の家に一日に三回も訪れることもありました。

三月に硬膜下血腫の手術をしてから徘徊は一層ひどくなりました。靴を取り上げておくと裸足で飛び出す始末です。

やむなく私たちが留守にする場合、母が開けられない内鍵をかけていますが、私たちがいても油断するとすぐに出てしまいます。

ドライブ、散歩、親戚訪問、通院など必ず私たちが付き添って行くようにしているのですが、やっぱり一人で出たいのでしょう。

今ひとつは、「言うことを聞こうとしない、覚えられない」ということです。

よく説明して理解させようと思っても駄目です。ウンウンと聞いていて「分かった」と言うのですが、実は何も分かっていない。

言って聞かせて、何かさせようとしても無理だということが分かりました。かえって腹が立つばかりです。

そこで、ずっと付いていて「指示」することにしました。例えば、朝の日課です。

起床、仏壇のお参り、食事、服薬、食器手洗い、歯磨きと洗顔、着替え、洗濯。

いらいらすることもありますが、忍耐強く母に付き合うことにしています。そうすると何とかやります。

覚えられないと言えば、「しまい込む」癖も困りものです。

着替えた下着をしまい込み、どこに入れたか分からないなどはざらです。

洗濯物を一時間もしないうちに取り込もうとします。当然生乾きです。これもタンスにしまい込んで忘れます。

そこで、着替えのときは付いていて着替えた物は素早く取り上げる、干し物場へは出さないようにする、全て母より先手先手でやることにしました。

でも母が魚を上手に食べたときとか、洗濯物を手早く上手に畳んだときとか、テレビを見て笑ったときとか、声をかけてやると嬉しそうにしますし、まだまだ私たちを分かっているようなので、ありがたいことと思っています。

ダブル介護

吉川　久子

二年前、おじいちゃんの様子がおかしいと気付き、脳外科で検査してもらったその結果、脳梗塞による痴呆と診断されました。

介護保険を申請して、デイケアとヘルパーさんを利用していましたが、そのおじいちゃんに遅れること半年、今度はおばあちゃんが老人性の痴呆とうつ病になり、二人同時の介護が始まりました。

今までの生活は一転しました。

病状との追いかけっこで、ケアマネージャーさんともいろいろと相談し、ケアプランの変更もしながら在宅での介護をしてきました。でも、仕事を続けながらの介護はとても大変です。食事など、直前にした事をすぐ忘れる。物を盗られると思う被害妄想。夜間に起きてうろうろする。排泄や入浴がひとりでできなくなる。……一緒に暮らしている家族にしか理解できない問題行動が次々と出るようになったのですが、痴呆の本人たちには自覚がなく、危険なこともいっぱいでした。

痴呆になっても、他の人と話をするときは数時間くらいなら普通に会話ができるので、「なんともないのでは？」と思われたときの複雑な気持ち……これはすごくつらいですね。

デイケアの連絡帳に困ったことの相談ばかりを書いたこともありましたが、そんなときにいただいた助言は私の心の支えになり、すごく心強く感じられました。

その後、おじいちゃんが自力で排尿できなくなって、ますます介護が大変になってきたところで、さらに主人の単身赴任が重なってしまい、二人同時の在宅介護はさすがに限界だと感じて、おじいちゃんを施設に入所させることにしました。そのときの罪悪感のようなもの……なにかとても切ない気持ちは大きな心の負担として残りました。

現在はおばあちゃん一人の在宅介護です。痴呆も進んできていますが、ヘルパーさんやショートステイを利用して家族も休養をし、いつまで続くかわからないこの介護を、家族や介護に携わる皆さんに支えられ、何とか続けています。