



『3月のつどい』は清田区で開催しました



3月の「つどい」は、3月19日(木)清田区役所で、13名の参加をいただき開催しました。

「ちょこっと学習会」は、清田区第一包括支援センターの今野さん、第二包括支援センターの武田さんより、「介護予防」について説明いただきました。介護予防で大切なのは健康作りであり、特にフレイルに注意する必要があります。フレイル予防には、運動、栄養、口腔、社会参加、認知機能、心の健康の状態を保つことが大切ですが、特に最近栄養不足で、痩せている、また脱水状態の方が多くようです。栄養をしっかりと取ることが重要で、3食食べる、たんぱく質など10種類の食品をバランス良く食べることが基本です。合言葉の「さあ、にぎやかにいただく」などの食品群チェックシートがありますと話されました。

また、後半は実技として、座位でできて少しリラックスできる簡単な運動を指導していただき、参加者全員で実施しました。いつもの語り合いでの皆さんの発言概要は、以下のとおりです。

★ 夫を8年間介護 妻

以前、ボランティア活動をしたり、認知症についても学んでいましたが、その後自分の夫が認知症になり8年間介護しました。その間、夫の認知症を認めるまでの苦痛や大変さを改めて感じました。その反省や自己嫌悪を感じたり、今後の心配など考えて、やはり皆さんと支え合い、寄り添いながら活動していけたらいいかと思い、今回入会したいと思い参加しました。

★ 76歳要介護1の妻を介護 78歳夫

妻が昨年8月ごろから変だなと感じて、最初の病院では問題なしも、3件目のクリニックでアルツハイマー型認知症と診断されました。要介護1でデイサービス週1回で始める予定です。今私の一番の悩みは食事支度などの関係で、寝不足からか半年で2キロくらい痩せました。妻は、最近整理整頓ができなくなり、つい愚痴を言うてしまうと怒られていると感じているようで困っています。着替えに時間がかかり、歩くのも遅くなっています。外に出るタイプではなく、縫物とかが好きで、同じマンション内に仲間もいましたが、少なくなっているようです。周りの人には妻の状態を話しています。買い物は一緒に行きますが、食べたいものなどを聞いても返事がないです。二人の息子には、まだ支援してもらってはいません。入浴はできています。

★ 会員より

やはり、一人で抱え込まないで、誰かに任せられる分は相談し、自分の時間も作ることが大切です。また、二人で楽しめることや時間を作る、まだできることがあれば続けていかれたらいいと思います。今後の受診時には、症状のポイントを記録、ノートなどにとっておき、受診前に提示すれば先生も

良く見て下さると思います。

★ 賛助会員より(老健医師)

最近根本的な治療法も出始めていますが、評価は分かれています。まず、生活とか介護とかが落ち着いた段階で相談するのがいいかなと思います。一緒に楽しいことや美味しく食べられるものを探す。これから日常生活の道筋が付き始めているので、この方向でいくのが優先ではないかと思っています。今、過度に治療に期待すると、日常生活が犠牲になる可能性もあります。

★ 会員より

亡くなった夫はレビー小体でしたが、最初認知症ということをすぐに認識できませんでした。今振り返ると、意識して優しく接したのは1、2年だったと後悔もしています。認知症の人はなにもできないのは当たり前と認識して接してあげる。お茶碗を洗うことは素晴らしいことで、ありがとう、助かったよ、後は私がやるね、そのくらいの大げさなアクションをすれば、奥様はきっと喜ばれると思います。褒める、ニコニコして、ありがとういつも言っているのが、今の段階だと思います。

★ 賛助会員より(グループホーム等運営)

介護する側は褒められず腹が立ったりして葛藤がありました。ご自分の時間を大切にして、誰かと話すなど自分の気持ちを切り替える時間などを大事にしていきたいと思います。介護はすごく大変だけど、全部意味があって、奥様も“ことば”では表現できないけどわかっているのではないのでしょうか。まずは、介護するご主人が心を穏やかにしていれば、きっとご本人も穏やかに接していかれるのではないかと思います。私もそうだったなとしみじみ思います。

4月のつどいのご案内

【とき】 2026年4月16日(木) 13:30~15:30

【ところ】 豊平区民センター2階 視聴覚室、豊平区平岸6条10丁目1

【最寄り駅】 地下鉄南北線平岸駅、南平岸駅、東豊線美園駅 徒歩 10~15分

ちょこっと学習会テーマは、「高齢者の住宅選び」です

