

## 4. 家族の方へ

### 1 自分の人生・生活も大切に

#### 介護者自身の健康チェック



##### ①からだの健康について

体調で気になることは

- 特にない
- 痛みがある（場所）
- だるい・疲れやすい
- めまい・立ちくらみ
- 動悸・息切れ
- 食欲低下・体重減少
- 眠れない
- その他（）
- 持病がある（病名）

介護者自身のこれからの人生を考えると、健康管理はとても重要です。  
1年に1回は健康診断を受け、持病がある方は、定期的に受診し、薬が処方されている場合はきちんと飲みましょう。

##### ②こころの健康について

- イライラすることがよくある
- 落ち込むことがよくある
- 孤独を感じるものがよくある

こころの調子を崩し、眠れない、食べられない、外出ができないなど日常生活に支障が出たり、暴言・暴力をふるってしまうなど感情のコントロールが難しくなったりする場合は、早めに相談しましょう。

##### ③趣味・楽しみ、社会とのつながりについて

介護のほかにしていることは

- 特にない
- 仕事
- 子育て
- ほかの家族の世話
- ボランティア
- 学業
- 趣味
- その他（）

今後、自分自身の生活において、大切にしたいこと

（）

介護を継続するため、そして介護者自身の人生を充実したものにするためには、介護から離れ、自分の時間を持つことが大切です。そのためにサービスを積極的に活用し、うまくいかない時は一度相談しましょう。

## 2 「『認知症』の人のために家族が出来る10か条」

この10か条は、ご家族の声をもとに作成されたものです。認知症の方と向き合う時に、ご家族が感じる戸惑いや不安、負担の大きさへの心構えとして、ぜひ参考にしてみてください。

### 1 見逃すな「あれ、何かおかしい？」は大事なサイン。

認知症の始まりは、周囲には分かりにくいもの。もしかして？と気づくことができるのは、身近な家族だからこそです。

### 2 早めに受診を。治る認知症もある。

認知症が疑われたら、まず専門医を受診すること。適切な治療や介護を受けるには、きちんと診断してもらうことが不可欠です。

### 3 知は力。認知症の正しい知識を身につけよう。

認知症は原因となる病気によって症状の出方や進行、対応が違います。特徴をよく知って、介護の計画づくりに役立てましょう。

### 4 介護保険等、サービスを積極的に利用しよう。

介護保険等のサービスを利用するのは当然のこと。「家族の息抜き」だけでなく、本人がプロの介護を受けたり、社会に接する大事な機会です。

### 5 サービスの質を見分ける目を持つ。

介護保険サービスは、利用者や家族が選択できるのが利点。質の高いサービスを選択する目が必要です。

### 6 経験者は知恵の宝庫。いつでも気軽に相談を。

一人で抱え込まずに経験者に相談し、共感し合い、情報を交換することが、大きな支えとなります。

### 7 今できることを知り、それを大切に。

知的機能が低下し、進行していくのが認知症です。しかし、すべての能力が失われたわけではありません。残された能力を大切にしましょう。

### 8 恥じず、隠さず、ネットワークを広げよう。

認知症の人の実態をオープンにすることで、理解者、協力者が増えてきます。友人、隣人、相談機関等とつながっていきましょう。

### 9 自分も大切に、介護以外の時間を持つ。

介護者にも自分の生活や生きがいがあるはず。自分自身の時間を大切にしてください。介護者の気持ちの安定は、認知症の人にも伝わります。

### 10 往年のその人らしい日々を。

認知症になっても、その人の人生が否定されるわけではありません。その人らしい生活を続けられるよう、家族で話し合しましょう。

※説明文は出典をもとに狛江市が一部編集しています。  
出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会 「『認知症』の人のために家族が出来る10か条」

### 3 困りごとにはこんな対応

ここでは、ご家族から相談される困りごとの中で多いものについて、関係者の経験をもとに対処例を紹介しています。しかし、実際にはご本人の性格やこれまでの生活、場面などによってうまくいく対応は異なります。まずはご本人がどうしてそのような行動をとっているのかを理解しようとするところからはじめてみてください。ご相談いただければ、一緒に考えさせていただきます。

#### 1 同じことを何度も聞いたり、話したりします

家族の  
悩み

同じ事ばかり聞かれ(話され)  
ついイライラしてしまう

本人の  
気持ち

知りたい、わからないから  
聞きたい、不安だから聞きたい

認知症によって、新しい記憶をとどめておくことが難しいため、すぐに忘れてしまいます。それはご本人の力だけではどうすることもできません。まずはそのことを理解して対応することが大切です。

##### 【対応例】

- ◆紙に書いたり、カレンダーに書いた予定を一緒に確認したりする
- ◆(答えを変えて納得させようとせず) 同じ答えを何度もやさしく繰り返す
- ◆話を変え、本人の気分を変える

##### ◆ ケアマネジャーから

狛江市医師会訪問看護ステーション ケアマネジャー

失敗したくないという思いから、安心できる人に話しているのかもしれませんが。また、ご自慢の話を聞いてほしいのかもしれませんが。ご本人の思いによりそうとともに、デイサービスなどを利用して離れる時間をつくったり、家族会、認知症カフェに出かけ同じような悩みを抱えている方のお話を聞いたりするのもよいと思います。



#### 2 お金やものを盗まれたと訴えます

家族の  
悩み

どうせまた自分でなくした  
たんだろ

本人の  
気持ち

確かにここに置いたはず、知らないうちに盗まれたに違いない

大切な「ものがない」というだけではなく、何もできなくなった、何もなくなったという無力感、喪失感などが背景に隠れていることもあります。さらに身近なご家族を疑ってしまうことがあります。その際は一人で重く受け止めずに早めに相談しましょう。

##### 【対応例】

- ◆否定したり説得したりせずに、不安な気持ちによりそった声かけをする
- ◆本人が探し出せるように一緒に探す
- ◆置き忘れやすい場所、しまう場所の見当をつけておく

##### ◆ 大学教員から

東京慈恵会医科大学 老年看護学教授

一緒に探す行動を示すことも大切ですが、もし家族が疑われたら、その場を離れるようにしましょう。続くようであれば、親しい人や専門家に状況を話し相談することが大切です。



### 3 同じものをたびたび買ってきます

家族の  
悩み

また同じものを買ってきて  
もったいない、処分に困る

本人の  
気持ち

(長年の習慣から)必要だから  
買っておかないと

家にあることを忘れて同じものを繰り返し購入してしまうことはよくあることです。忘れることはご本人にはどうしようもないため、そこを理解して関わるのが大切です。

#### 【対応例】

- ◆食品などの場合は、適当な時期にご本人の見えないところで少しずつ処分するのもやむを得ない
- ◆お店に協力を依頼し、購入を控えることができないか相談する
- ◆消費者被害に注意する

#### ◆地域包括支援センター職員から

こまえ苑 看護師

例えばこんな方がいました。カップ麺を何十個も買うためご家族は困っていましたが、その行動に隠されていたのは、「痩せているからカロリーを摂らなくては」というご本人の思いでした。その後、みんなで話し合い、ご本人も納得したうえで、買い過ぎた分は食品寄贈しました。ご本人の思いをご家族、医療・福祉の関係者がチームとなって共有し、見守っていくことが大切です。



### 4 お風呂や着替えを嫌がります

家族の  
悩み

汚い、臭いがするから  
入ってほしい

本人の  
気持ち

恥ずかしい、下着が汚れている  
ところを知られたくない、  
面倒、怖い、寒いなど

対応方法が難しい場面の代表がお風呂や着替えです。ご本人の状況に合わせて気持ちが動くよう関わり、難しい場合は介護サービスを利用して、デイサービス職員、訪問看護師などに任せよう。

#### 【対応例】

- ◆断られた時は無理強いしたり過剰に反応したりせずに、改めてタイミングをみて再度声かけを行う
- ◆実際にお風呂を見てもらう、入浴剤入りのお湯（色、香り）など入りたくなる工夫をする
- ◆足湯から勧める

#### ◆東京都認知症介護指導者から

ケアステーションMIRAI 管理者

入浴や着替えを行わないと「不衛生」という言葉に悩まされるのが介護者です。ストレスと相まって「汚いでしょ」など声かけもきつくなりがちです。ご本人からすると「そんなはずはない、私をバカにして!」と自尊心を傷つけてしまうことにもなりかねません。難しいとは思いますが、ご本人の気持ちを考えてみましょう。きっと「衛生面」だけではなく、「リラックス」「おしゃれ」など楽しみにつながることもあるはずです。デイサービス職員やヘルパーは、プロであり他人だからこそうまくいくことが多いです。もし困ったら一人で悩まずにぜひ私たちにご相談ください。



## 5 薬を飲んでくれませんか

家族の  
悩み

少しでも進行を遅らせた  
い、隠れて捨ててしま  
うなんてひどい

本人の  
気持ち

忘れてしまう、飲み込  
めない、薬は毒だ、ど  
こも悪くない

薬を飲めない理由は、必ずしも「忘れてしまうから」だけではありません。ご本人の状況に応じて、対応する必要があります。

### 【対応例】

- ◆ まずは理由を聞いてみる
- ◆ 医師に飲めていないことを伝え、回数や形状、説明の仕方を変えてもらえないか相談する
- ◆ お薬カレンダーや100円ショップのケースなどを使う
- ◆ デイサービス利用時などに服薬を勧めてもらう

### ◆ 訪問看護師から

訪問看護ステーションこまね正吉苑 看護師

どうしても飲んでもらいたいと思うあまり、関係性が悪くなってしまうことがないよう、薬を飲まない（飲めない）理由を丁寧にみてみましょう。飲みにくい、何らかの副作用（と思われる）症状が出ているなど、思いもよらない理由が隠れているかもしれません。

ご家族だけで抱え込まず、他の人の力も借りながら、柔軟に対応していくことが大切です。



## 6 現実にはないものが見える（聞こえる）といいます

家族の  
悩み

何も見えない（聞こえない）のに何を言っているんだ、  
気持ちが悪い、嘘ばかりつく

本人の  
気持ち

本当に見える（聞こえる）、  
不安

認知症による幻視や幻聴は、まるでそこにいるかのように現実味がある場合が多いといわれています。まずは、否定も肯定もしないでご本人の話を聴いてみてください。原因によって対応方法が異なります。

### 【対応例】

- ◆ 不安感の表れで症状が出る場合があるので、ゆっくり話を聞く
- ◆ 体調が悪い場合もあるので、水分量、体温、便秘などをチェックする
- ◆ 見間違いから起こる場合もあるので、環境を改善する
- ◆ 医師に相談する

### ◆ 認知症看護認定看護師から

東京慈恵会医科大学附属第三病院 看護師

ご家族の方は驚かれるかもしれませんね。見えたり聞こえたりすることでご本人はどのように感じているのでしょうか。恐怖心や不安が強い場合はその気持ちによりそって話を聴いてみてください。その気持ちをわかってもらえたという安心感が大切です。楽しそうに誰かと話しているような場合は否定せず見守ってみましょう。





## 4 家族が学ぶ、交流する場所

※感染症の影響で、掲載したイベントなどは中止や内容を変更する場合があります。

### 1 講座


介護に関して知っておきたい情報を提供します。詳細は広報こまえをご確認ください。

介護者セミナー プレ介護者セミナー	<b>【参考】令和3年度のテーマ</b> <b>■</b> 自宅と実家の片づけ～コロナ禍にも役立つ整理のコツ～ <b>■</b> 自分らしく生きるための人生会議～もしもの話をもっと身近に～ <b>■</b> 新しい日常と認知症
認知症を考えるつどい	<b>【参考】令和3年度の内容</b> <b>■</b> 医師から伝えたいこと <b>■</b> 認知症対応型通所介護事業所職員による介護の困りごとQ&A


### 2 家族介護者の会

介護者同士が気兼ねなくおしゃべりや情報交換をすることで、息抜きや悩みの共有ができるささえあいの場です。予約は不要です。参加できる時にどうぞ！


#### ◎家族介護者サロン

日時	毎月第3木曜日 午後1時30分～3時30分	
会場	狛江市防災センター 和泉本町1-1-5	
連絡先	03-3430-1251 (狛江市高齢障がい課高齢者支援係)	
参加費	無料	
特徴	介護者、介護者サポーターともに男性が毎回参加されています。近況を話し合い、大変さを共有し、情報交換を行うことで、解決につながることもあります。市の職員が同席しています。	


#### ◎こまえ正吉苑ケアラーの会

日時	毎月第4水曜日 午後1時30分～3時	
会場	こまえ正吉苑 西野川2-27-23	
連絡先	03-5438-2522 (地域包括支援センターこまえ正吉苑)	
参加費	無料	
特徴	気持ちのリフレッシュにつながるような会を目指して開催しています。介護者同士で様々な気持ちや困りごとを話し合っています。地域包括支援センターの職員が同席しているため、介護の困りごとについて相談することもできます。	

#### ◎介護をされているご家族のおしゃべり会

日時	毎月第3金曜日 午後1時30分～3時30分	
会場	狛江共生の家「多麻」 駒井町1-1-2	
連絡先	03-3489-2422 (地域包括支援センターこまえ苑)	
参加費	無料	
特徴	参加者は親を介護する娘さんの割合が多く、家族に話づらいことも、介護者同士で共有し、情報交換ができる温かい会です。地域包括支援センターの職員が同席しているため、介護の困りごとについて相談することもできます。	

## ●ほっとカフェ in 杉の子

日時	毎月第2水曜日 午前10時～11時30分	
会場	杉の子 中和泉5-9-3	
連絡先	03-5438-3565 (あいとぴあ地域包括支援センター)	
参加費	無料	
特徴	個人宅で開催しており、アットホームな雰囲気の中で、ご家族を介護されている不安や悩み事を共有し合える会です。地域包括支援センターの職員が同席しているため、介護の困りごとについても相談することもできます。	

## ≡ 「家族介護者の会」に参加したご家族の声を紹介します ≡

「わかるわかる!」「うちもそうよ!」と言ってもらえてどんなに救われたことか。それまでの孤独感から解放され「仲間がいるんだ」と思えた。迷っている人はとりあえず参加してほしい。

親が年をとるのは切ないけれど、自分たちにも暮らしがあり、ある日背負えなくなる。

介護真っ只中の時は、負のことでばかり考えた。兄弟にも分かってもらえずつらかった。そんな時にここで考えを組み立て直したり、次のヒントを見つけたりすることができた。

話を聞いてもらって、とても楽になった。話すことは大事なことで、話せる場があることが大切。

アドバイスはできなくても、「(解決の)道筋への伴走」はできるかもしれない。

認知症の家族を介護していることをオープンにしたほうがいい。介護者の会でも近所でもとにかくオープンにして、理解してもらえる人、手助けをしてもらえる人を増やすといいよ!

自分をさらけ出し、がんばりすぎず、素直に受け入れることが大事。その方が生き生き元気に過ごせる。

私も本人もがんばりすぎて、手をあげてしまうこともあった。一人で抱えたら、頭がいっぱいいっぱいになる。聞いてもらえるだけで気持ちが楽になった。

### 皆様のご参加をお待ちしています!

介護するご家族に加え、介護者サポーター（市が実施する研修を受講した介護者を応援するボランティア）と地域包括支援センター職員または市職員も同席しています。お気軽にご参加ください。


一人で悩みを抱え込んでいると、「心の風邪」を引いてしまいます。「家族介護者の会」が風邪予防になればと思っています。秘密は守られます。安心して何でもお話しください。(介護者サポーター)

### 3 認知症カフェ


認知症の方やそのご家族、地域の方、医療・ケアに携わる専門職が集い、コーヒーなどを飲みながら自由におしゃべりできる場です。

※感染症の影響で休止している場合があります。連絡の上お越しください。


#### ●さくらカフェ

日時	毎月第2木曜日 午後1時30分～3時30分	
会場	こまえ正吉苑二番館いちょうホール 西野川4-8-8	
連絡先	03-5438-2522 (地域包括支援センターこまえ正吉苑)	
参加費	200円	
特徴	毎回30～50名程度が参加する誰もが参加できるカフェです。	


#### ●せせらぎカフェ

日時	毎月第2土曜日 午後1時30分～3時30分	
会場	狛江共生の家「多麻」 駒井町1-1-2	
連絡先	03-3489-2422 (地域包括支援センターこまえ苑)	
参加費	300円	
特徴	認知症のご本人とご家族が、気軽に会話を楽しむことができるカフェです。	


#### ●KOMA CAFE +

日時	毎月第3木曜日 午後1時～3時 ※荒天時中止	
会場	デイプラス狛江のいずみ敷地内 中和泉1-9-5	
連絡先	03-5438-3565 (あいとぴあ地域包括支援センター)	
参加費	無料 ※マルシェでの購入費は実費	
特徴	地域のお店に協力してもらい、野菜やお菓子、パンなどのマルシェを同時開催しています。	


#### ●クオールカフェ

日時	毎月第2・4木曜日 午後1時30分～3時30分	
会場	クオール薬局狛江店 中和泉 1-1-1	
連絡先	03-3430-3531 (クオール薬局狛江店)	
参加費	無料	
特徴	参加者どうしの交流に加え、お薬の困りごとについても相談することができるカフェです。	

#### ●オレンジカフェいずみ

日時	毎月第2・4金曜日 午後5時30分～7時30分	
会場	デイプラス狛江のいずみ あざれあ 中和泉 1-9-5	
連絡先	03-5761-9911 (デイプラス狛江のいずみ あざれあ)	
参加費	300円 ※600円のお弁当も注文可能です。	
特徴	夕方から開催する誰もが参加可能なカフェです。介護の困りごとについても相談できます。	

#### ●あまね茶屋

日時	不定期	
会場	あまね訪問看護ステーション 中和泉 2-11-1-102	
連絡先	03-6316-9866 (あまね訪問看護ステーション)	
参加費	300円	
特徴	日時については直接お問い合わせください。困りごとがあれば連絡の上、お越しください。	