

介護

Care

初めての認知症介護～気楽に、気長に、抱え込まないために～

ある日、ふと気がつくと同じことを繰り返し尋ねてくる親の姿が…。「ご飯まだ？早く作ってよ！」。さっき食べたばかりなのに…。どうしちゃったの？ きっかけは、さまざまですが、このような変化に気づいたときから、認知症の家族介護は、始まります。

【認知症介護のストレス】

ストレスの大きさは、介護者と認知症の人との距離の近さに比例することがあります。厳格な父親、生まじめな母親。認知症になる前の印象や思いが強ければ強いほど『以前のように戻って欲しい！』とってしまいます。できないことが少しずつ増えていく姿が受け入れられなくて、できてほしい理想とできない現実、その差がストレスとなつてのしかかってくる。

【認知症の人の気持ち】

認知症初期。この時期本人も、今までと様子の違う周囲の反応から、自分の異変に戸惑い、現状が受け入れられなくて苦しんでいます。

そんなある日、銀行の通帳を紛失。一生懸命探しますが、見つかりません。なくしてしまう自分を受け入れられない本人。皮肉にも一番近くで、一生懸命介護をしている家族が『犯人』とされてしまうことが多くあります。実は、このような場合、本人にとって犯人は誰でもいいのです。なくしたの自分ではない、自分がなくすはずがない、そう思いたいのです。

認知症の人は時に介護者を傷つけるような言葉を使うこともあります。それは、嫌いだから、憎いからではありません。自分自身を守るために、そのような言葉になってしまうだけです。すべての言葉を正面から受け止めずに、なだめたり、すかしたりして、自分の気持ちも気楽に「見つかるまで一緒に探しましょう！」って、気長に向き合ってみてください。介護者が、燃え尽き倒れてしまつては、大切な家族を介護する人がいなくなってしまいます。

村上岳史 (いきいき介護 大将)