

認知症にやさしいまちへ。 その人らしさをみんなでサポート



三木達雄さんは、営業マンとして定年まで企業に勤め、定年後は民生委員として10年間地域活動へ積極的に参加していましたが、70歳を過ぎアルツハイマー型認知症の診断を受けました。現在は要介護認定を受け、介護保険制度でデイサービス(週3日)とショートステイ(月2回)を利用しながら、弘子さんと夫婦2人で暮らしています。弘子さんは、公益社団法人『認知症の人と家族の会』兵庫県支部に携わって38年。夫の介護をしながら、認知症患者やその介護家族の援助・認知症の正しい理解を呼びかける活動を行っています。

認知症と生きるということ 三木さんご夫妻

『認知症の人と家族の会』

弘子さんが認知症と向き合うようになったのは、達雄さんの母親の介護がきっかけ。昭和51年にアルツハイマー型の認知症と診断されてから15年間介護しました。

当時は認知症に対する社会からの理解や支援も乏しく、家族が認知症になったことを世間には隠すような時代でした。「夫は単身赴任で、一時期は病気の父親の看護と重なり、4人の弟達夫婦と協力して介護していたのですが、お互い認知症の理解不足から、介護での意見のくい違いがあり、精神的に追い詰められ悩みました。」

そんな時に、『認知症の人と家族の会』の前身となる『家族の会』の存在を知り、わらにもすがる思いで手紙を出しました。「介護は誰かが中心となって、みんなでしないといけない。1人で抱え込んでいては絶対に無理。」とアドバイスを受け、ヘルパー制度などを利用しながら介護をするようになりました。『認知症の人と家族の会』には非常に助けられたそうです。

夫の認知症に寄り添う

達雄さんの母親を看取り、夫婦だけの生活で老後は支え合いながら穏やかに過ごせると願っていた矢先、今度は達雄さんの異変に気付きます。はじめはテレビで何度も流れる同じニュースを見ては「初めて聞くニュース」と会話するなど、些細なことからでした。そのうち知人との待ち合わせ場所に行けなくなることが増え、大学病院に受診。診断の結果はアルツハイマー型の認知症。「ひどくショックを受けましたが、お母さんを介護した経験があったので、気持ちの余裕はありました。夫が初めてなら、こんな穏やかな気持ちではなかったと思います。認知症になり夫はとて不安だと思えます。だから安心して生活ができるように優しく寄り添うように心がけています。」それでも、24時間達雄さんを気にかける生活は、ストレスが溜まります。そんな時は「お父さん私ちょっと寝ますね」と伝えて寝るそうです。それが弘子さんのストレス解消法。

インタビューの間、達雄さんはニコニコしながら時折こちらへ話しかけてこられて、とても楽

しそうな感じが伝わってきました。

「家でもこんな感じで話かけてくるので、できるだけ私もテーブルに着いて話を聞くようにしています。そうじゃないと、無口になってしまいますからね。私が元気で介護ができるうちはデイサービスやショートステイなどを利用しながら、自宅で一緒に過ごしたい。苦勞も掛けられますが、施設に入って完全に離れてしまうのは寂しいですし、夫もそう思っていると思います。」と優しい笑顔。

弘子さんが考える介護のポイント

「認知症と言っても人によってケースは色々。『あじさいの会』などに参加して悩みを話し、ほかの人達とコミュニケーションを取ること。家事も時には手抜きをして、晩ごはんは、お惣菜を買ってきてもいいし、最近は介護食もあります。何よりも大切なのは、介護者自身の健康です。芦屋市では、無料の健康診査もあります。介護保険制度のサービスを利用しながら、少しの時間でもいいので自分自身の時間を作り、上手にリフレッシュしましょう。」

三木さんを支える 認知症サポートスタッフ



ケアマネジャー
田辺 美貴子さん

ご自宅に伺った時は、達雄さんのお話しの笑顔で相槌をうちながらコミュニケーションをとっています！



デイサービス
齊藤 朋子さん

達雄さんのデイサービスでの1日は、発音の良い「グッドモーニング」から始まります。挨拶の声の大きさが元気のバロメーターです。



ショートステイ
小泉 英一さん

笑顔が素敵なジェントルマンの達雄さん。いい存在感が周りの雰囲気をも良くしています。