

# 『ライフサポーター KAI-GO! シリーズ』第6回 「認知症の親を介護している人の心を守る本」

ダイバーシティ推進委員会 委員長 原 繭子



第6回目を迎えた、「ライフサポーター KAI-GO!」。この企画は、「介護」について家族や職場で話題にすることが『お腹が空いたらご飯を食べるくらい当たり前』と思えるような日常を目指して、会員・準会員の皆様に話題を提供する企画です。

今回は、介護をする人自身の心が辛くなってしまった時に読んでみたい本をご紹介します。

※認知症を前提にした書籍ですが、他の病気の介護にも応用可能です。

## 「認知症の親を介護している人の心を守る本 ~疲れたとき、心が折れそうなどのケース別対処法」

西村知香著 大和出版  
(電子書籍版 PHP研究所)

認知症専門クリニックを開業されている神経内科医の著者は、認知症の患者さんの診察はもちろんですが、家族や介護者のケアにも力を注いでおられます。

認知症は脳の病気で、現在の医療では進行を緩やかにする薬はありますが完治できない病気とされています。また、子育てのように日常生活全般への手助けが必要になる一方

で、子育てとは異なり、「家族や介護者の手が離れることはない」「本人は徐々にできないことが増えていく」点を、家族や介護者はきちんと理解しておく必要があると言われていきます。

本書は、家族をはじめとする介護者を対象にした書籍で、まず第1章では「介護疲れ」のサインに気づくことの大切さを説いています。介護は子育てと違って終わりが見えない、加えて認知症は現時点では完治できない病気。だからこそまず認知症とはどのような病気か、その進行段階と病状について知ることが大事と指摘しています。

また、患者の病状が軽度であっても、患者と同居していなくても、介護疲れになることは当然あり得るので、自覚症状や周囲の声、「最近どうしたの?」「いつもと違うね」、などの声に耳を傾けることは大事なことを強調しています。

また、認知症ケアは効率性や生産性とは別の世界であり、「こうなるはず」といったこだわりは持たない様にして、その時々状況に合わせて対処することが肝要で、つまり、真面目で何事にも一所懸命取り組もうとする人は特に介護疲れに注意す

るように、とアドバイスしています。そして、気になることがあれば気兼ねなく、患者が認知症診察を受けている主治医に相談することを勧められています。

第2章では、ケアする人の心を守るためには「おおらかな介護」が適切であるとし、患者のよく見られる行動の理由を知る大切さを、11の具体例を取り上げて解説しています。そして、介護者にとっても患者にとっても無理のない関係を続けるために、

- ・ いらだつことは仕方がないので自分に寛容になること
- ・ 譲れないことを諦めず無理なことは引き受けない
- ・ 一息つくことに罪悪感を感じなくても良い
- ・ 他人を頼ること

など、具体的なアドバイスが紹介されています。初めての介護で試行錯誤している家族にとってほっとする内容が色々書かれています。さらに、10代から30代の介護者であるヤングケアラーにも言及されており、他の年代よりも負担を感じやすいので注意が必要とのことでした。

第3章と第4章では、長く続けられる生活の仕組みづくり、そして他者に頼ることでこれからを乗り切ろ

う！として、基本的な考え方や具体的な方法を紹介されています。中でも、持続可能なケアは患者も家族も全員が「割りを食う」ものなので、ケアは「ほどほどに」が大事であることや、時間とお金の損失はまぬがれないので「失われるもの」を明確にすることに加え、病状が進むにつれ患者自身がケアを受けていることが認識できなくなるために、本人から「ありがとう」と言われなくなる

時もやってくること、いざその段階になると家族自身も頭でわかっているけど心でつらくなるものなので「理想」を求めるよりも「できる範囲で」持続可能なケアを行っていくように考えて良い、と解説しています。

本書は認知症を前提にした介護者の心のサポーターになってくれる書籍といえ、今まさに当事者の方にも、これからのために予習したいと

思う方にも役に立つ、心強い味方です。当事者の一人である私もこの書籍のおかげで、やっと心を落ち着かせることができた気がしました。

イラスト、表やチャートのデザインが優しくてすぐ目を通せますし、書籍はわかりやすく整理された内容になっています。電子書籍でも出版されていますので、気軽に手にとってみてはいかがでしょうか。

## 企画案内

『ライフサポーターKAI-GO！スピンアウト企画』として、介護をテーマにした研修会を9月27日（月）18時30分より近畿会研修室（オンラインと会場のハイブリッド形式）にて開催します。

講師の山下勝巳氏は、地域の高齢者と日常生活でつながる関係を目指して、羽曳野市でカフェを併設したケアプランセンターとデイサービスを営んでいるケアマネージャーの方です。同時に、所属を超えた介護職の人々と活動するegaoプロジェクトでは「えがお戦隊介護マン」というヒーローショーも企画するなど、介護職の素晴らしさを紹介されています。

研修会では介護保険法改正についてご紹介いただきます。ぜひ、ご参加ください。（P49参照）



併設カフェにて（講師と筆者）

### 「もはや他人事では済まされない介護の話 2021年（令和3年）介護保険法改正から未来を読み解く」

2021年9月27日（月）18:30～20:00

近畿会研修室 および Microsoft Teams（オンライン）のハイブリッド（場合によってはオンラインのみ）

講師 株式会社山勝ライブラリ 代表取締役社長 山下 勝巳氏

※山下氏のケアプランセンターについては、近畿C.P.A. NEWS 12月号 P11～P12に紹介していますので、こちらもぜひご覧下さい。

記事をお読みいただきましたご感想や企画記事のご提案等をお聞かせいただければ幸いです。どんなことでも結構ですので、ぜひご感想等お寄せください。

感想はこちらから ▶▶▶▶▶

