

読者・地域の声

「私たちと介護 ～それぞれの立場で考える」

ちのお世話になることはないんですが、これから先、自分が年老いていったときのことを思うと、少し心配になります。麻生区は山坂も多いし、買い物するにも一苦労。今は配達サービスもあるし、宅配弁当もあるから大丈夫なのかもしれないけれど、家でひとり、外出しない生活は送りたくないなあ。(高石在住 男性69歳)

◇介護のつどいに参加しはじめました。ひとりで悶々と悩むより、同じ境遇の方たちと一緒に介護について考えるほうが前向きでいられます。行政にはもったいない機会を設けてほしい。(百合丘在住 女性58歳)

◇息子の転勤を機に、ひとり暮らしを始めました。気楽でいいですよ。ひとりでやっていたけるうちは頑張ろうと思います。(玉神寺東在住 女性70歳)

◇母が軽度な認知症を患っており、家族も気が抜けないう日々が続きました。四六時中息が抜けないのは大変だったので、ケアマネと相談し、ショートステイやデイサービスを利用することでバランスを保てました。自分たちの時間を確保するために介護サービスは欠かせない存在です。(女性51歳 販売業)

◇疲れた身体を癒してくれるのが2歳(男の子)の子どもです。仕事が大変で精神的にも厳しい時は買い物や散歩など外出することで気分転換しています。家族で介護するのも大切だけど、介護サービスを受けるのも一つの手段ですよ。(女性27歳 デイケア勤務5年目)

◇介護で大事なのは、介護される側の気持ちになって一緒に歩んでいくこと。自分だけ頑張ろうとしない

で、大変な時は民生委員や区役所窓口などに相談してみて下さい。また福祉関係の先輩や知り合いなど近い人に相談することで、「明日からももう少し頑張ってみようかな」という気持ちになれます。(女性48歳 デイサービス勤務)

◇家族が介護者の病氣や障がいを受け入れられないケースが多いです。介護する家族は「お年寄りができない部分を改善させなければ」という気持ちで接しますが、それは相手を追いつめることにもなりかねません。私の母は10年以上も認知症で、家の中に大事な物があるのではないかと不安に思い、家の物を捨てなくなりました。それでも「物をダンボールの中に片付けようね」などと促し、相手の現状を受け入れながら接していくことが家族にも負担の少ない介護になるのではないのでしょうか。(女性53歳 デイサービス勤務)

◇「与えるケア」より「寄り添うケア」をモットーに日々仕事をしています。利用者さんと一緒に笑い合える時が一番の幸せです。(女性42歳 デイサービス勤務)

◇夫の母を介護して3年が経ちました。最初は何をどうしていいかわからず、先が見えない介護の不安に押しつぶされそうになったけれど、今では息抜きも覚えすっかり生活の一部になりました。ヘルパーさんにお任せして月に一度、夫と出かけるコンサートが楽しみです。CDを買って帰っておばあちゃんとも一緒に聞いています。(百合丘在住 主婦52歳)

◇近隣の中学生がホームに慰問に来てくれるようになりました。歌をうたったり、折り紙を折ったり。若い子にあやとりやお手玉を教える利用者さんの顔は年長者の誇りに満ちています。最近はおばあちゃんやおじいちゃんも離れて暮らす子どもたちも多いのでこうした異世代交流の機会は貴重だと思います。(女性46歳 老人ホーム勤務)

◇私は今のところ若い方と一緒に歩んでいくこと。自

◇「頑張らない介護」は介護する側だけでなく、される側にとっても心地いいことなんです。頑張らずにいる自分に気づいたら、いつでも窓口や福祉施設に相談してください。(男性32歳 介護福祉士)