市民が語る都留市の健康 XII

ぼけのお年寄りを介護している現場から

最終回は、ぼけのお年寄りを介護している介護者の皆さんより現場での貴重な生の声をお聞きしました。

もしかしてぼけ？　そんな

○家に帰るといっては歩きまわって、いつ事故に遇うのではと気が気ではありませんでした。

○母は興奮しては、なぐる、けるつねるの連続でした。父は鍋を焦がしたり、ガスコンロをつけっぱなしでいることでおかしいなと気付きました。

○字が書けなくなり、洋服を裏返して着るようになりました。

○鏡に映る自分の姿を見てはどなったり、自分の影に脅えたり理解しがたい光景でした。

ぼけのお年寄りを介護している家族の苦悩とは

○元気に働いていた姿を見てきたので、変わっていくのをどうすることもできず、ただただつらい日々でした。

○奇怪な行動、暴力が度重なり、「これが本当に人間のすることなのか」と疑わずにはいられず、つらく悲しかったです。

○ちょっと目を放したすきにいなくなり、捜しまわることが毎日続き、二十四時間注意をはらうことに肉体的にも精神的にも疲れきりました。

○毎日くり返される目を疑う出来事にイライラ、どなることが多くなり、子どもたちは脅え、家族みんなが振りまわされました。

○介護に疲れ自信を失い、思いきって施設にあずけようとしましたが、徘徊（歩きまわる）があるという理由で施設に断られた時は途方に暮れました。

○施設にあずけましたが、他の人に手を出すので困るから迎えにきてほしいと施設からの連絡。迎えにはいったもののこれからどうしていったらと頭をかかえました。

○家で看れるのもここまでと限界を感じ、すがる思いでやっと探しあてた老人病院。舅が入院してからはゆとりはできたけれど、舅のいない居間をみると本当に入院させてよかったのかと考えてしまいます。

○ぼけてしまっても家族にとっては大切な人なのに、病院の対応に不安と不満が募ります。

インタビューした介護者の皆さんからの力強いメッセージ

☆介護していてつらいことたくさんありますが、ひとりで抱えこまず相談できる人に愚痴をこぼしましょう。きっと胸のつかえがとれ、気持ちが楽になるでしょう。

☆ぼけは隠さず近所の人に話しましょう。きっと助けてくれる人がいるはずです。

☆自分もいずれは年をとり、介護する者からされる者になる時が必ずおとずれます。優しく介護したいものです。

ぼけてしまってもこんな街なら安心して介護できる。

○困った時、いつでもどんな症状があってもみてくれる施設がすぐそばにある街

○ぼけを隠さずいつでも相談できる街

○ぼけのお年寄りに優しく声かけできる街

○ぼけのお年寄りの介護をみんなで支えあえる街

市内には、ぼけのお年寄りを抱え誰にも相談できずにいる方が数多くいらっしゃると思います。この記事がそんな方に声に出す勇気を与えてくださることを祈ります。

ぜひ保健婦をたずねてきてください。

問合先　保健環境課　健康管理係

ボケないための生活改善８か条

1 血圧コントロールに努めて血管を守る

脳卒中はボケや寝たきりの最大原因。動脈硬化や高血圧がその引き金となるから、血管を守るのがボケ予防のポイント。定期的に血圧測定を受け、血圧管理に努めよう。

2 バランスのとれた栄養をとる

栄養の偏りは成人病を招き、ボケにつながる。とくに、たんぱく質、ビタミンの不足に注意を。魚、肉、牛乳、卵、野菜は毎日欠かさずとりたい。

3 毎日、適度な運動をする

動かない、働かないはボケのもと。「自分のことは自分でやる」「できるだけからだを動かす」を今後のモットーにしよう。暮らしの中に、持続してできる運動プランを組み入れればベスト。

4 生きがいや趣味をもつ

姿勢が前向きで、豊かな心をもった人はボケにくい。元気ないまのうちから、確かな生きがいや夢中になれるライフホビーを見つけておきたい。

5 人とのふれあいを大切にする

孤独はボケへの早道。家にばかり閉じこもらず、運動を兼ねて積極的に戸外へ出て、人と交わろう。地域の趣味（スポーツ）のサークルに入ったり、ボランティア活動に参加するのもいい。

6 右脳を使って五感を鍛える

人間の脳は左右二つに分かれていて、大まかにいえば左が考える脳で右が感じる脳。現代人はどちらかというと左脳重視タイプが多い。もっと右脳を使って感性を磨けば、ボケ予防にも役立つ。

7 たばこはやめ、酒はほどほどにする

たばこは動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞など成人病の誘因となるので、この際禁煙を。酒も少量なら食欲増進やストレス解消に役立つが、度を越せば動脈硬化、脳卒中、肝臓病などのリスクを高める。

8 定期的に健康診断を受ける

ボケの芽は、30～40代から育ち始める。転ばぬ先のつえとして、定期的に健康診断を受けよう。血圧測定は月１回、血液検査と眼底検査は年１～２回が理想。また、何でも相談できる家庭医をもつことが望ましい。