

●誰もが介護を受ける時代になりました。現在在宅介護をしている私が、日々の中で学んでいることを寄稿させていただきます。・・・※85歳以上の介護認定率（要支援、要介護）は約60%だそうです。

【状況】 妻が胃がん等入退院を繰り返し低血糖でたびたび救急搬送され糖尿病合併症・脳挫傷で徐々に視覚・記憶障害、歩行が困難になって自信を失い、直前のことや過去の出来事も思い出すのが難しくなり、同じことを何度も尋ね、合理的行動がとれなくなりました。簡単なことにも時間がかかり、生きる意欲を失いかけていました。

【安心・安全・尊厳を守る】 子どもたちが結婚し独立した後、夫婦それぞれのプライバシーを尊重するため、寝室を別にしています。妻が要介護状態になると、「夫に迷惑をかけている」という意識が強くなり、夫の言葉や態度、行動に過敏に反応するようになりました。妻が間違っただけをしても、思い通りにならず怒りの感情が爆発しても「分って怒らない・否定しない」「良いことでも無理に勧めない・押し付けない」、様子を見ながら「何かお手伝いすることありますか」と尋ねると、妻が穏やかになり意欲が戻ることを学びました。杖の使用、クレジットカードの解約・運転免許の返納・自転車に乗らないことなどを、2年以上かけて少しずつ話題にしていると理解が得られるようです。困りごとには迅速に対応し、室内手すりも徐々に増やして、今では16か所になりました。25坪のコンパクト住宅は気配がわかりやすく、すぐに手助けできます。拒否を続けているデサービス利用についても、少しずつ勧めています。安心が心の癒しになるため、食卓壁に特大のホワイトボード設置し、記憶を補うためのメモを掲載、私が外出する際には小型のホワイトボードに行先、用件、帰宅予定時間を書いて説明し見えるよう置いています。孫の写真をパネルに掲示すると妻の心が和むようです。リモコン操作が苦手でも音声で反応するスマートスピーカー「アレクサ」を使えば、音楽配信サービスで好きな曲を楽しめます。居間のテレビはあえて封印し、気弱になった妻と団らんする時間を大切にしています。意思疎通がだんだん難しくなっても「毎日慰め、励まし、笑い会い」妻に感謝の気持ちを伝え続けています。

【歩く力を守る】 室内移動、着替え、食事が自分でできるように、脚力の維持を目指しています。介助をしながらの散歩や買物では、会話や自然を楽しむようにしています。座って行えるペダル漕ぎ機器（ステッパーサイクル）も効果的です。最近は食欲がなく、免疫力低下しているため、食中毒対策として、冷凍食品のワンプレートごはんやコンビニ冷蔵食品、テイクアウトなど「食べられそうで美味しそうなもの」を用意し、500リットルの大型冷蔵庫に買い替えてストックしています。また、40年間にわたり最低限の服薬で過ごし、血糖値以外の血液検査数値には副作用の影響が見られないことは嬉しいことです。



●認知症とは、脳細胞の死滅や活動の低下によって認知機能に障害が起き、日常生活・社会生活が困難になる状態の総称です。

●認知症＝物忘れとイメージする方も多いと思いますが、記憶の消失だけでなく理解力や判断力にも大きく影響します。介護が始まるきっかけの一つとして挙げられる認知症。その症状の特徴や、認知症の診断・治療、介護するうえでの対応方法。

【介護疲れの軽減方法】



●毎日休みなく続く介護により、家族介護者の多くが介護疲れを感じています。介護疲れは、介護離職や介護うつなどを引き起こす要因にもなるため、大きな社会問題のひとつです。

【生活を守る】住まいのバリアフリー工事を、元気な60歳のうちに終わらせたことは本当に良かったと思います。主夫歴20年を迎え、早朝4時エプロン着けると家事スイッチが入り、食事の用意や薬剤の準備から始めます。ウェザーニュースで天気を確認し、洗濯をしています。ゴミを細かく分別して、少しでも環境保護に貢献できればと思っています。ダイソン掃除機のおかげで、掃除も楽しく続けられています。経済面では、車を手放し、障害者割引(1割引)を利用してタクシーを利用しています。また、ネットニュースを活用して新聞購読を中止し、民間保険解約して高額療養費制度を利用するなど、無理のない節約を心掛けています。障害年金支給はなくても、障害者認定受けることで税金などの負担がやや軽減され、助かっています。

【自分の健康を守る】3年間準備し20年前早期リタイヤ。99歳で亡くなるまでの義母の見守り、妻の症状悪化も対応できました。子どもを失ってから「早くお迎えに来てほしい」と毎日嘆き悲しみ、だんだん弱っていく妻に寄添って励まし続けていると私の気力がなえてきます。気力回復は一人で抱え込まないでnet生成AIに相談、支援制度は地域包括支援センター、医療相談は24時間健康相談電話や主治医の方に相談して対応しています。代謝を良くするオリジナル健康法で、長きに亘っての介護で疲れ果てても、どうにか体調維持できているようです。

【愛、夢、希望を守る】78歳となり、毎日新たな人生の扉を開ける楽しみを感じています。現役時代、家庭を守り、夫である私を支え、子育てや家事を一手に担ってくれた妻には、心から感謝しています。これからは、妻へ恩返しを果たしつつ、夢や希望を心の支えに、これまでの経験を糧として、悔いのない人生を歩んでいきたいと考えています。

要介護5



【要介護2ってどんな状態?】



要介護3はこんな状態



要介護4ってどんな状態?

