

がんばらない介護とは…

在宅介護は24時間365日年中無休で重い荷物を背負っている。

家族だからこそ年寄りのわがままに冷静でいられなくなり、心に余裕がなくなると、何でもない言葉に傷つく。そして、ますます疲れていってしまう。

年寄りと接するときは「説得」より「納得」。言い換えれば「折り合いをつける」ことがストレスを減らすポイントである。日々の生活の中で、とても見過ごせないこと、許せないことが次々に起きてくる。そのとき、問題を根本から「解決」しようとする、とても辛くなる。



Sばあさん

「ケアホーム希望」の1日も、朝は椅子の取り合いから始まる。「私がいつも座っている椅子にあの人が座っているならもう帰ろうかしら…」と。不機嫌な顔で小言を言うTばあさん…。すると「どこに座ったっていいじゃない！あなたの席だなんて決まってないんだから！」と。SばあさんとTばあさんの言い合いに周りの年寄りたちは落ち着かず…。仕方なくTばあさん



Tばあさん

を風呂に入れ、気分転換を図る。Sばあさんもトイレに誘い、結局いつもの席にいつもの人たちが座っている。Tじいさんは「ここに来て自分の言いたいことを言っているけど、家に帰ったら一人ぼっちなんだよ。だから今はうるさくっても、年寄りが自分の気持ちを吐き出せる場所があるってことは大切なんだよ…」と、いつも冷静に見守ってくれている。年をとっても、訳が分からなくなっても、折り合いを付けれる能力は皆あるはずだから…。

私は、在宅介護のケアに携わり19年目になります。無我夢中で仕事をし、正直言って毎日疲れます。だからこそ、家族はもっと大変なんだろうと実感しています。介護を途中で放り出したり、見放したりしないで最期まで寄り添っていくには、`頑張らない介護をすること、`と思います。

子育てとは異なり、いつ終わるか分からないのが介護です。だからこそ、肩の力を抜いて余計なストレスを溜めず、ずっと愛情をもって介護するため、毎日、自分のできる範囲で続けていくこと。1人で介護を背負い込まないこと。家族に協力してもらうだけではなく、積極的にサービスを利用してプロの手を借りればいいんです。介護を受ける人が喜んでくれる工夫を取り入れることも重要で介護される人の気持ちを理解し、尊重すれば介護する人、される人の関係も良くなります。

介護をしていて「ありがとう」と言われると救われた気持ちになります。優れた介護用品や介護福祉機器を使って介護を楽にすることも必要です。家族による介護は`完璧、`じゃなくていい。隙間があっていいのです。時には「なるようにしかならない」と、自分に言い聞かせてみて…！

老老介護だけど
お互いにできないことを
助け合っています



今年も参加！ やっぱ楽しい 緑ヶ丘自治会の秋祭り！！



忙しい中、市長さんも 駆けつけてくれました！

今年もみんな 大量にGET！ イエイ！

天気が悪いので晴れるように てるてる坊主を作ったよ



今年もずいぶん 盛り上がってる じゃない！ 楽しいわぁ！



今日は… 何の日だっけ？



お父さん 今日「敬老会」 なんだってよ。



100歳になっても 元気で敬老会を 迎えられたよ

祝 敬老会

世界に一つだけの マイコップ もらったよ



私も元気だよ



お父さん… お饅頭も もらったわよ～



今日は…お祝いだから 吞ませてもらってるよ