



わがや

バックナンバー
QRコード



発行：柏市在宅医療・介護多職種連携協議会 啓発・広報部会 編集：柏市保健福祉部地域医療推進課 制作：白玉社 9月・3月年2回発行

? わがや質問箱! 特集

パート
2

14号に引き続き、今号も「わがや質問箱」にお寄せいただいた在宅医療への質問にお答えします。
今号は、**介護をする上での家族の心配事について、現在介護をしている方、以前していた方にご自身の経験をふまえて、みなさんの質問にお答えいただきました。**



同居している家族の負担はどれくらい?
(50代女性)



家族は何をするの?
(10代女性)



実際に在宅医療をしている家族の様子が知りたいです。
(10代女性)



家族が離れて暮らしている場合はどうなりますか?
(40代女性)



R子さん (80代) 介護中

趣味は俳句です

がんの夫を自宅で介護しています。

私の夫(88歳)は、1年半前にがんと診断されました。今は病院に通いながら、抗がん剤の治療をしています。半年前から物忘れや、できないことが増えてきたため、地域包括支援センターへ相談に行き、現在のケアマネジャーさんに出会いました。



K美さん (40代) 介護中

がんの母と認知症の父を自宅での介護と通いの介護、両方経験しました。

私の母は、がんで4ヶ月ほど自宅で介護しました。母が亡くなってから父が認知症と診断され、3年ほど自宅で介護をしました。徐々に同居での介護がなくなり、近くにアパートを借りて、ヘルパーさんや食事の宅配サービスなどを利用して通いで介護をしました。父は現在、介護施設で生活しています。



今回の回答者はこちらの4人です!



山花 洋さん 介護中

私の楽しみは、近所にお酒を飲みに行ったり、ケアラズカフェで仲間と麻雀をすることです

認知症の妻を自宅で介護しています。

私の妻は、54歳の頃にアルツハイマー型認知症と診断されました。介護を始めて15年になります。娘たちは独立して、今は妻との2人暮らしです。現在、妻は食事、トイレなどすべてに介助が必要です。デイサービスに週4回通っています。



布川 佐登美さん 介護経験

介護経験をいかしてケアラズカフェなど介護をする家族を支える活動をしています

離れて暮らす認知症の母を通いで介護しました。

私の母が、68歳の頃に認知症と診断されました。だんだんと症状が重くなり、夜中に車で片道2時間かけて実家に通うこともありました。育児と介護の両立で悩んだり、誰に頼っていいかわからず、つらい経験もたくさんしました。



在宅医療や介護のことはどこに相談したらいいの?

▶▶▶ **あなたに合った相談先があります!**

みちくさ亭の様子

▶ **在宅医療の相談窓口**

柏地域医療連携センター

柏市豊四季台 1-1-118
☎ 04-7197-1510
8:30~17:15
(土・日・祝日・年末年始は休み)



▶ 介護保険のことなど地域の身近な相談窓口

地域包括支援センター

市内に11カ所あり、お住まいの住所により担当包括があります。詳しくは柏市公式ホームページ

地域包括支援センター [検索](#)

をご確認ください。

▶ **もっと気軽にお話したいなら ケアラズカフェ**

介護者(ケアラー)が息抜きをしたり、情報交換、仲間づくり、相談などができる場所です。

柏市内のケアラズカフェ

みちくさ亭 (藤心: 04-7138-5032)
くるる (豊四季台: 090-8179-5470)
カフェいもこじ (西原: 090-1106-4388)





みなさんの質問にお答えします！

在宅医療と一口に言っても、医療を受ける方の状態や家族の事情によって、生活スタイルは様々。そして、悩みや考え方もひとそれぞれです。回答者の方々が、介護の経験を通して感じたこと、考えたこととお話しくださいました。さらに、一言アドバイスもいただきました！



同居している家族の負担はどれくらい？

私は、夫の介護をあまり負担に感じていません。いやいやでは長く続きませんので、楽しんでやるようにしています。確かに夫ができないことが増えて、イライラしていた時もありましたが、ケアマネジャーさんと出会い、頼れる存在ができて救われました。



同居している家族の負担はどれくらい？

異性である父の入浴や着替えの介助は、精神的にも抵抗があり、とても大変でした。親子だからこそ、コミュニケーションがうまくいかないこともあります。父の場合は、デイサービスのスタッフなど家族以外の人からの言葉は素直に聞けるようです。医療や介護の専門職の人の力を借りることも大切だと思います。



家族は何をするの？

日々の生活のなかで一緒に買い物に行ったり、何かイベントがあれば車で一緒に出かけることもあります。飲み薬の管理や体調をみて、市販薬を飲ませたり、病院を受診する時は、夫の代わりにお医者さんに説明などもしています。



R子さん (80代)

がんの夫を自宅介護中



家族は何をするの？

自宅での介護では、食事の支度や薬の管理などをしました。介護施設に入っても、急なケガなどの時は、連絡を受けて病院に連れていきます。



K美さん (40代)

母と父の自宅介護と通い介護の両方を経験

アドバイス

介護サービスがあることを知ってから、気持ちがとても楽になりました。様々なサービスがあって、とても助かっています。

アドバイス

あとから「ああすればよかった」と思うこともあります。家族ができることには限界があります。無理のない範囲でやるのが大切です。



実際に在宅医療をしている家族の様子が知りたいです。

私と妻の1日の過ごし方です。

- 5:30-6:00 起床 朝食準備
- 7:00 妻起床 (トイレ介助や着替えなど)
- 8:00 朝食 (自分と同じ食事を細く切って食べさせます)
- 9:30-16:00 妻はデイサービスへ (週4日) 午前中は買い物、午後は自由時間
- 16:30 夕食準備
- 18:30-20:00 夕食 (食事介助)
- 21:00 妻就寝 夜間は床ずれにならないよう妻の姿勢を変えます



山花 洋さん

認知症の妻を自宅介護中

アドバイス

介護の専門家や介護経験のある方にたくさん会って、いろいろ聞いてみてください。介護での工夫や心の持ち方など学ぶことがたくさんありますよ。



家族が離れて暮らしている場合はどうなりますか？

私の場合は「娘だから自分が介護をしなくて…」という気持ちが強く、遠く離れた母の家まで通いながら介護をしていましたが、頑張りすぎてしまったために、精神的にもとてもつらくなってしまいました。離れて暮らしている場合は、介護の相談ができる場所や助けてくれる人のことなど、地域の情報を知ることが特に大切です。自分だけで頑張りすぎず、ご近所さんに助けを求めたり、地域包括支援センターなどを頼っていいと思います。



布川 佐登美さん

離れて暮らす母の通い介護を経験

アドバイス

介護の悩みなど話を聞いてくれる人を探してみてください。時には介護から離れて、集中できる仕事や、気持ちを切り替えられる場所を持つことも大切です。

これからも「わがや質問箱」へのみなさまからのご質問をおまちしております！

information

在宅医療を学ぶ
出前講座やっています！

柏市では、地域の学校や会社、市民活動の場面などにお伺いして出前講座を行っています。

在宅医療の勉強会を開きたいなど、ご要望がありましたら下記までご連絡ください。

柏市保健福祉部 地域医療推進課
04-7197-1510



わがやクイズ！

〇〇〇ーズカフェ

ヒント 介護者が息抜きや相談、情報交換仲間づくりなどができる場所です。

正解者の中から抽選で10名様に図書カード500円分をプレゼントします。右記の応募方法の必要事項をご記入のうえ、お送りください。

* 当選者の発表は商品の発送をもって、かえさせていただきます。

クイズ・質問箱の応募方法

①～⑦の必要事項をご記入のうえ郵送、Eメールのいずれかでご応募ください。

①氏名 ②住所 ③年齢 ④クイズの答え ⑤質問箱への質問 ⑥「わがや」の感想 ⑦「わがや」をどこで知りましたか？ (例：ポストに入っていたチラシ等)

【締切】令和2年4月30日(木) 必着

*クイズの回答、質問箱への質問のみの応募も可能です。
*個別相談は、柏地域医療連携センター (04-7197-1510) まで。

応募先

柏市保健福祉部 地域医療推進課
〒277-0845 柏市豊四季台1-1-118
E-mail: wagaya@city.kashiwa.chiba.jp