

80歳を超えて認知症を発症した母を在宅で介護しました。

母の居室は台所と居間のすぐ近くに、家族の目が届くようにしました。奥の部屋で戸を閉めきってしまうと、母のようすがわかりません。食事も家族そろって食べました。それが昔から私たち家族の「ふつう」だったからです。家族も母の状態をよく理解してくれました。

母には週3回デイサービスを利用してもらい、私たちは休息をとりました。

母は、娘である私の言うことは、どちらかといえば素直に聞いてくれましたが、私の夫とはよく口ゲンカをしました。そんなときは、母を散歩につれ出したり、気分を変えて気をそらすよう工夫し、仲裁しました。認知症になっても、母は気丈に、家を支えているつもりだったのでしょう。

実の母ですが、口が達者で、私はイライラと腹が立つこともよくありました。そこは親子なので、言いたいことを言いあいました。そんな時、母は「もうじきだから、待ってれ」と自分の死期が近いというようなことを言うのです。母なりに、怒っている私に気を遣ったのか、迷惑をかけて悪いと思っていたのかもしれませんが。母なりのユーモアだったのかなと思います。

介護生活が続くと、つい肩に力が入ってしまうことがあります。かかりつけ医の先生に「6割くらいに力を抜いてやりなさいよ」と声をかけていただき、ハッとしたこともありました。

約10年、家で母を介護しました。あまり後悔はありません。母は突然何かができなくなったわけではなく、認知症の進行にともない、ゆっくりと生活が変化していきました。

認知症を理解し、支えるのは難しいことですが、周囲の協力を得ながら、できるだけ慣れた環境で過ごせたのは、母にとってよかったかなと思います。いま私は、自分の認知症予防のため、できるだけ運動したり、趣味を持つよう心がけています。母のように朗らかに老後を過ごせたらいいなと思っています。

認知症についての相談  
はこちらへ

いきいき広場内福祉まるごと相談グループ(いきいき広場2F) ☎52-9610  
認知症介護相談(認知症の人と家族の会)平日 月～金曜日10時～16時 ☎0562-31-1911

## 2月の 休日等在宅当番医



☆高浜市医師会 <診療日>日曜および祝日 <診療時間>9:00～12:00、13:30～17:00

7日	たねむら耳鼻咽喉科	神明町	☎54-3434
11日	おかべ歯科眼科クリニック【医科】	向山町	☎52-7775
14日	岩月外科内科クリニック	稗田町	☎53-3458
21日	近藤医院	屋敷町	☎53-0029
28日	泰生医院	青木町	☎52-1001

☆高浜市歯科医師会 <診療日>日曜 <診療時間>9:00～12:00

7日	稲垣歯科医院	稗田町	☎52-5611
14日	かとう歯科クリニック	屋敷町	☎54-4488
21日	おかべ歯科眼科クリニック【歯科】	向山町	☎52-7775
28日	鈴木歯科医院	青木町	☎53-0761

都合により変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。

診療時間外に、急病などで受診が必要なときは、

救急医療情報センター(☎36-1133・ホームページ <http://www.qq.pref.aichi.jp/>)に問い合わせてください。