

# 介護殺人を食い止める一言を考える討論会

(資料)

(2009.1.18)

## 1, 自己紹介

- ①これまでの介護の経緯

## 2, 虐待ということに関して思うこと

- ①虐待とは(「むごい扱いをすること」岩波国語辞典)

言葉

暴力

非暴力-----介護放棄、医学ネグレクト、金銭ネグレクト, 宗教

- ②虐待(または殺人)を決定づける要因

これまでの介護者と被介護者の人間的関係

## 3, 虐待の可能性

- ①介護者の心の階段

- ②病気の進行と精神的・肉体的負荷との関係

## 4, 虐待回避の方法

- ①私のハッピーリング

- ②私のらくらくカーブ

- ③健康管理は心身の両面から

## 5, 私の具体的介護生活

- ①男性介護者の一日

## 6, 最悪の事態を思いとどませる一言

“妻が自分のために頑張って生きてくれているんだ!”

Eメール: [muchan@c05.itscom.net](mailto:muchan@c05.itscom.net) .

URL : <http://home.d00.itscom.net/uchida/index.htm>

MIXI : コミュニティ「介護は快護」

内田順夫

## これまでの介護の経緯

### 1 介護とうまく付き合わねば、と気づく道のり

1992年頃(55才)～ (勤務中)

妻の発病から5年間以上は、状況を怨み、本人を憎むというドロ沼状態。  
日に日に起こる新たな事態に対処する方法が分らず、その事態への怒りと  
悲しみ、さらには将来の不安など

1997年(60才)～ (退職後)

仕事を断念し、介護に専念するようになって  
出来ることは全部やってやろう!! と意気込む

Ex ・3回の食事づくりと介助

- ・ 毎日の風呂いれ
- ・ 歩行訓練、外出も
- ・ 週4,5回の車イスでの散歩
- ・ トイレへの誘導と排便を促すための肛門マッサージ
- ・ 医療、福祉関係者来訪時の全ての立会い
- ・ しどろもどろでの家事万般
- ・ 自分の通院ほか、やらねばならぬこと全て

関係者からは365日24時間介護がベストでないと、たえず忠告を受けつ  
つも、頑張っ、頑張っ-----

1998.3 (61 才) ~

病気で倒れる

(腸閉塞。高い授業料を払う。12 日間入院)

忠告が身にしみて判る

何か介護とうまく付き合う方法を  
考えねば---との心理的变化

しかし、介護の質を減らすこと、本人の  
側を離れることの罪悪感

2000.3(63 才) ~

再度病気で苦しむ

(尿管結石、通院で何とか遣り通す。全治まで約 8 か月)

これでは駄目だと、漸く心の中で受け  
とめる。やり方を変えねば長期戦は戦え  
ないことを理解

現在 ~

如何に自分の自由になる時間を捻出するかを  
考えるようになる。それによって、自己を再生  
産し、そこで得た力を介護に充てる

## 2 私の三つの生活信条

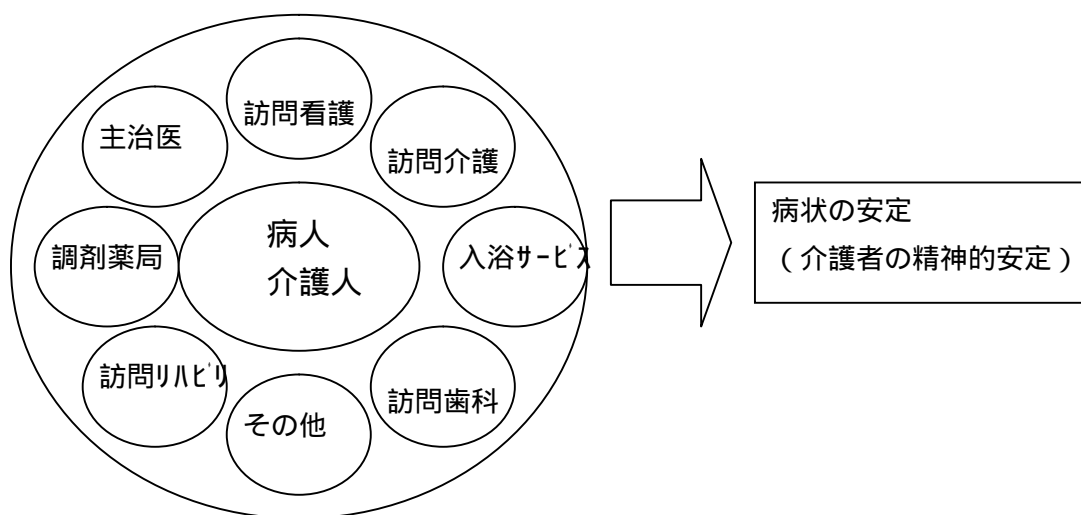
- (1) 一生懸命遊び、一生懸命介護する
- (2) 今日一日を精一杯生きる。明日のことは考えない
- (3) 介護は恩返しと思うべし

## 3 自分の自由になる時間をどう作るか？

- (1) 先ずは環境作り

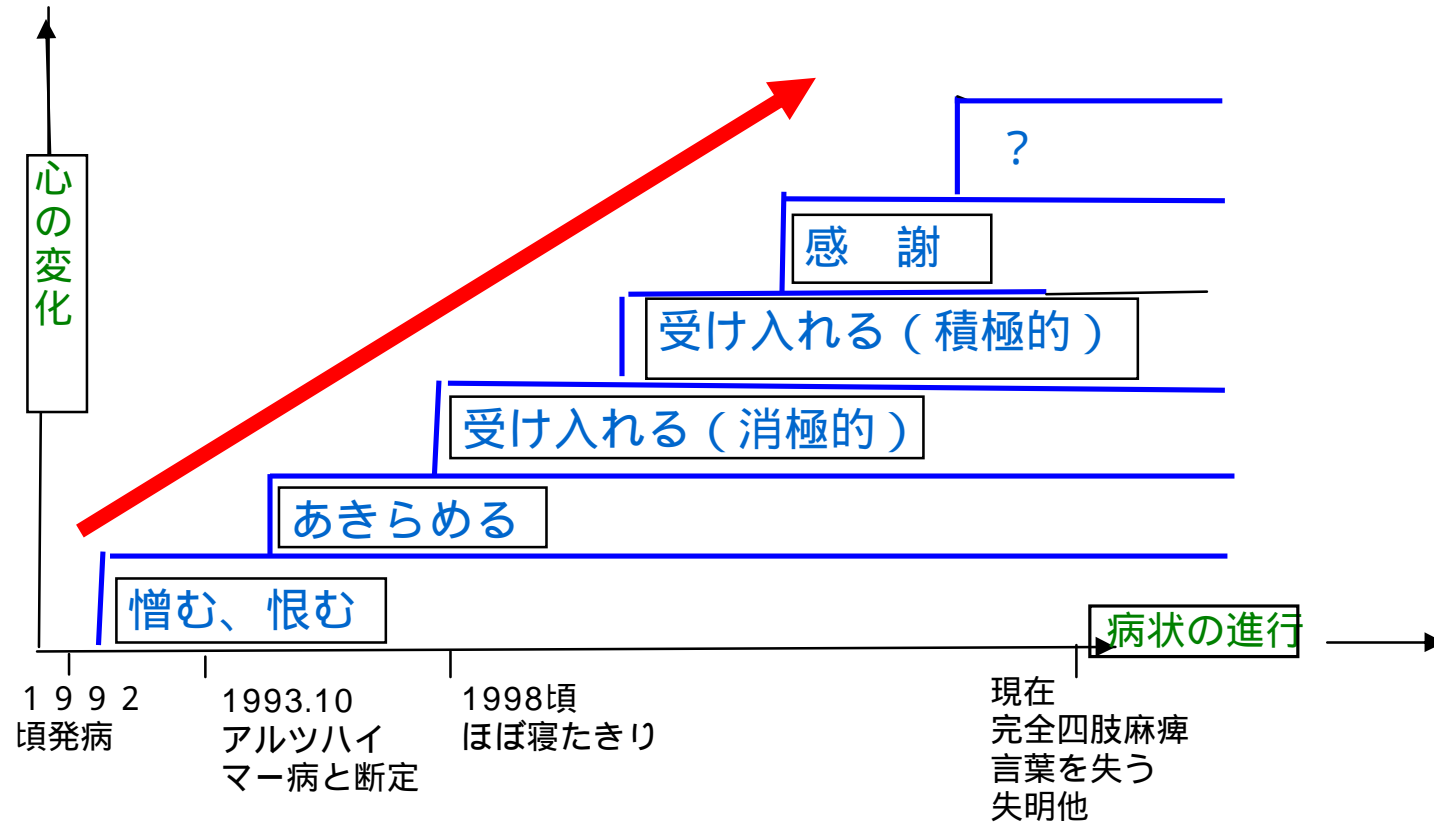
医療、福祉が一体になった介護体制を作ると同時に  
支援戴く方々との人間関係、信頼関係作りが不可欠

これが出来なければ、効果的な先のステップへうまく進む  
のは難しい？

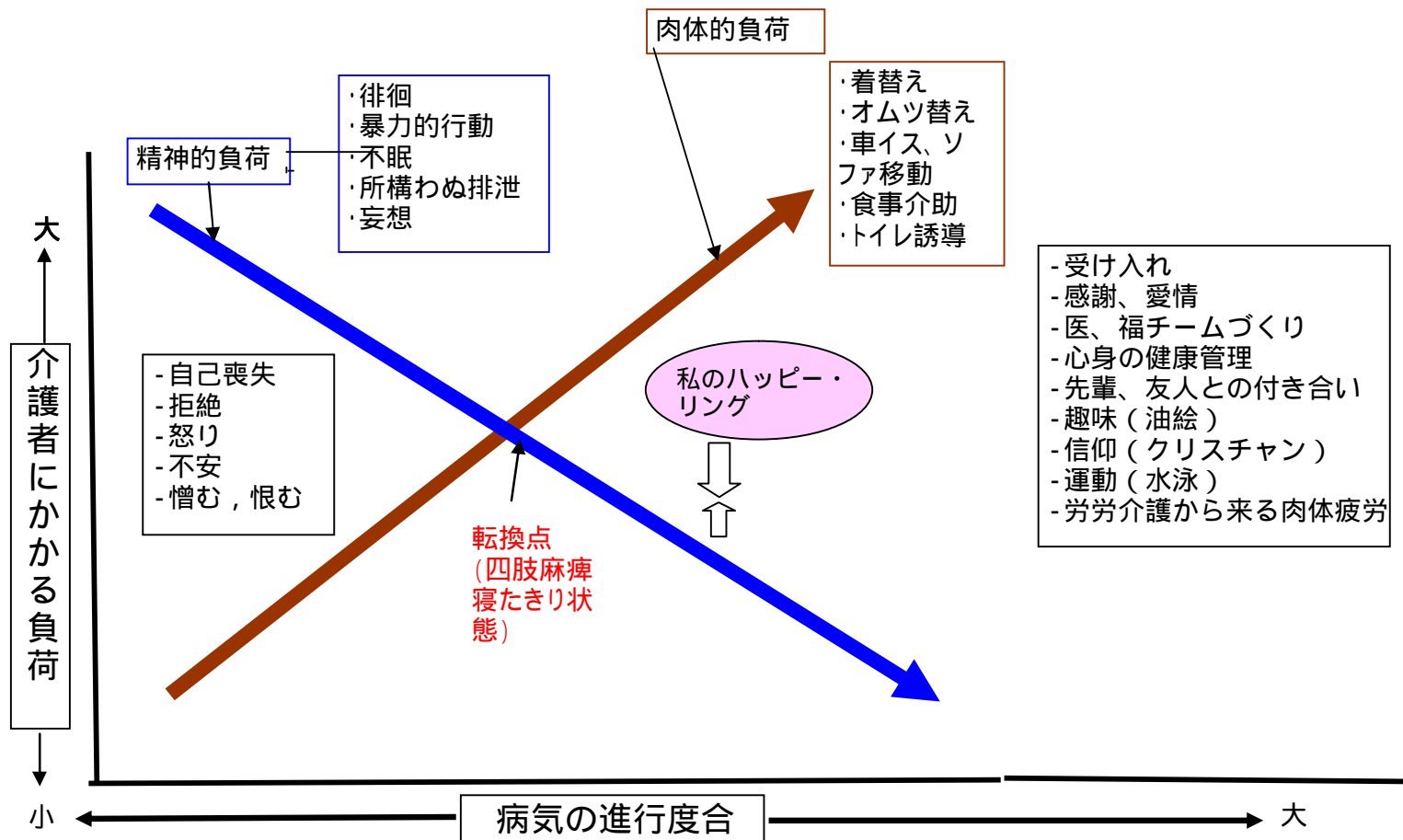


<ハッピーリング>

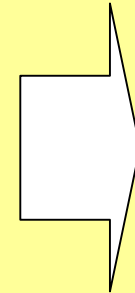
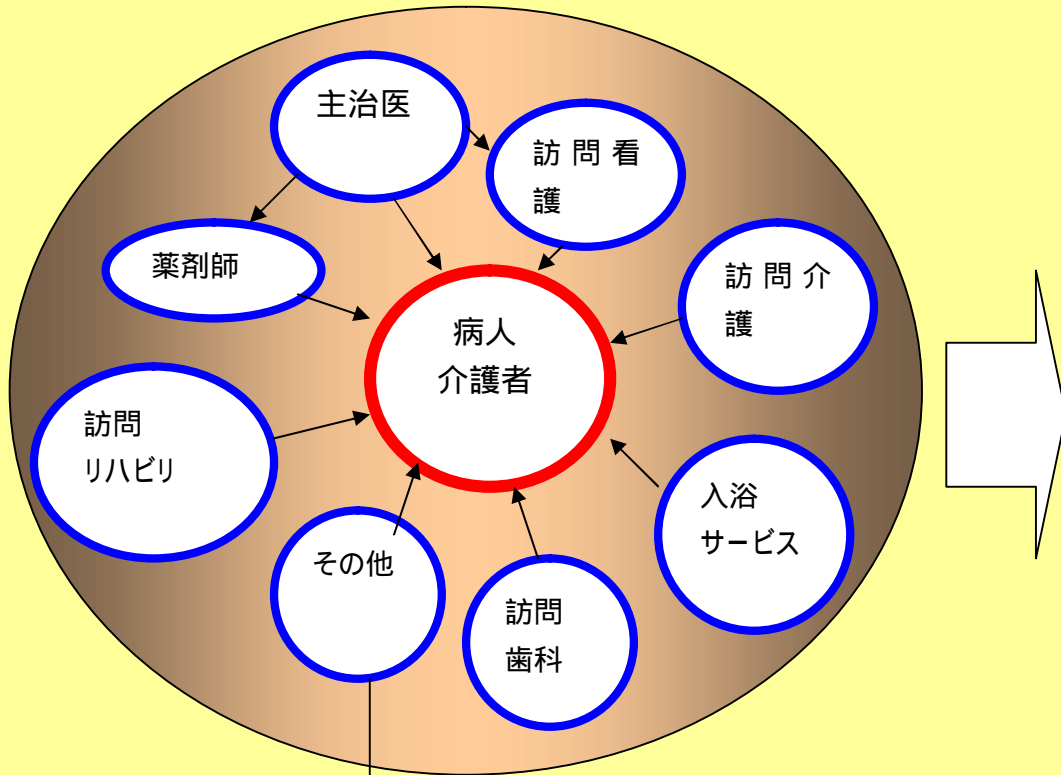
# 介護者の心の階段



# 病気の進行と精神的・肉体的負荷との関係



# 私のハッピーリング

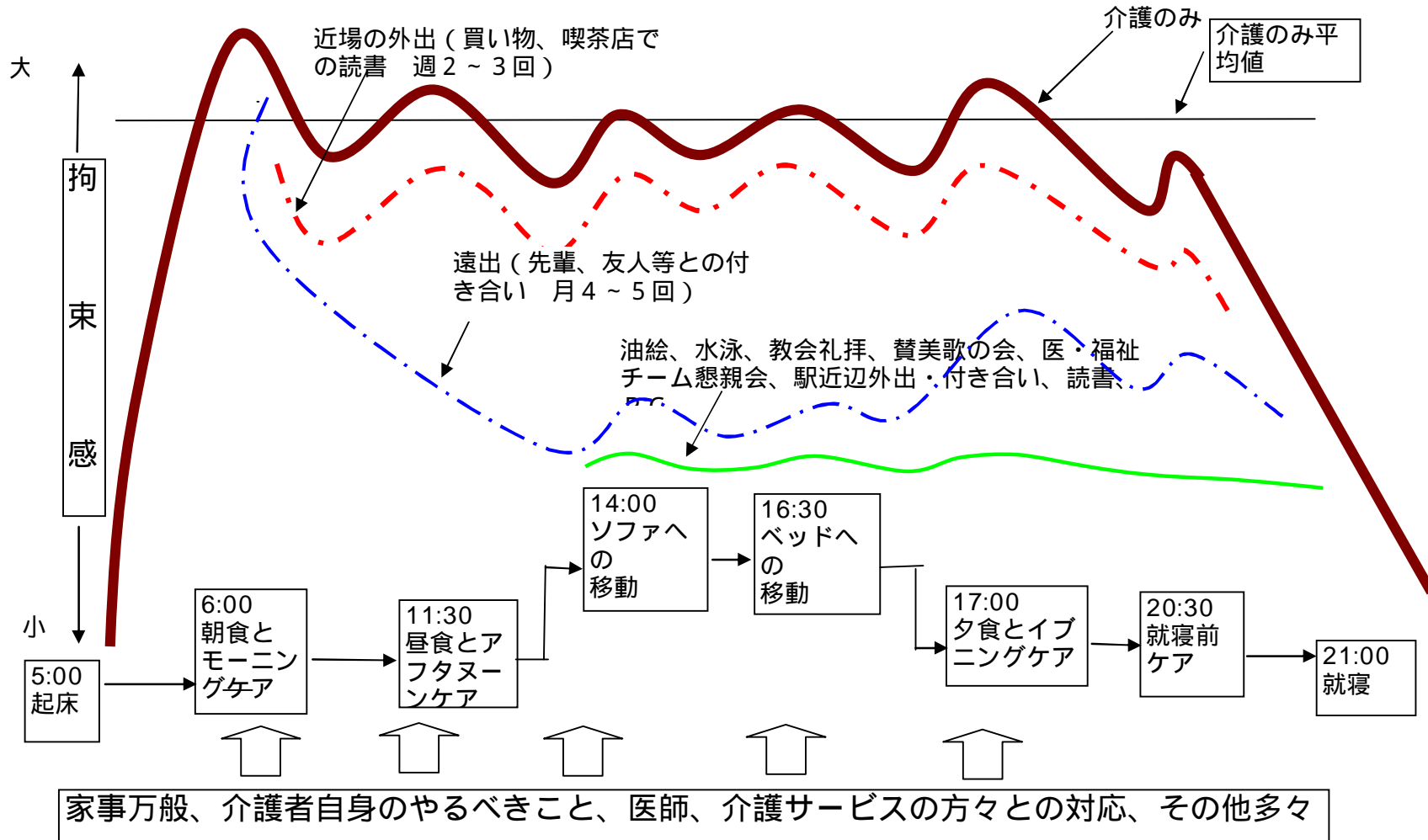


病状の安定  
(介護者の精神的安定)

- ・ 先輩
- ・ 同僚
- ・ 同期生
- ・ 恩師
- ・ 介護仲間
- ・ お役所
- ・ 介護用品店
- ・ などなど

<表6>

# 私のらくらくカーブ





## 健康管理は心身の両面から

### (一男性介護者の健康管理法)

私は男性の一介護者です。妻の介護をしています。妻は 55 歳くらいで発病し、アルツハイマー型若年性認知症と診断されています。現在は、寝たきりのみならず、失明し、言葉を失い、胃ろうで食事を取り、おしものケアから全てを他人に依存せねば生きていきません。いわゆる全介助状態です。(介護保険は要介護度 5)

こんな状態の妻を私達には子供がないこともあり私が常時介護しています。勿論、医療、介護両面で多くの方々のお力を頂き、初めて妻の介護は成り立ちます。そのことには、どれだけ関係者の皆様に感謝しているか、言葉では表現出来ないくらいです。しかし、何と言いましても、私が圧倒的に長く妻の側にいる訳でして、仮に私が健康を害して、寝込む、入院する、最悪あの世に逝く、などが起こると、これは大変なことになります。

現に、介護を始めた 1992 年当初は、とにかく介護に専念することを決めた以上、出来ることは全てやってやろう!と「頑張る、頑張る」介護漬けの日々を過ごしました。その結果、2 年続けて大病で倒れるという事態を経験しました。その因果関係は明確ではありませんが、私は「介護漬け」が私の身体を一気に蝕んだに違いないと思っています。

そんな経験から、一日を健康で、しかも全力で妻の介護に当れる体力を作らねばだめだと、つくづく思うようになりました。そして、その健康も唯単なる肉体的な健康だけでなく、精神的な面での健康と相俟って向上させねば、ということにも気がきました。

そこで、以下に私が現在試みている心身ともの健康管理について述べて見たいと思います。

#### 1 肉体の健康管理

- ・ 半日ドック(年 1 回)
- ・ 市の成人病検診(年 1 回)
- ・ ホムドクター検診(月 1 回、全体的体調管理、薬受け取り)
- ・ 心電図チェック(2 ヶ月に 1 回)
- ・ 脳(MRI,MRA)検診(年 1 回)
- ・ 歯の定期健診(年 2 回)

- ・ 目の定期健診(年 2 回)
- ・ 整骨、マッサージ(週 1 回)
- ・ インフルエンザ予防接種(年 2 回)
- ・ 胃カメラ検査(年 1 回)
- ・ 大腸内視鏡検査(3 年 1 回)
- ・ 耳鼻科、皮膚科等必要都度
- ・ 体調不良時、即座に(早めに)ホームドクターへ

## 2 対人的交流

- ・ 会社、学生時代の先輩、同僚、後輩との交流 月 7~8 回の昼食会ないしは夕食会
- ・ 医療、介護関係者との交流 不規則ながら回数多し
- ・ 教会関係者 月 1 回の日曜礼拝参加、賛美歌の会(於自宅 月 1 回)
- ・ 近隣や金融関係者等との交流 その都度
- ・ PC E-Mail , Blog , MIXI による交流

(私はこの対人的交流が身体の面と心の面をつなぐリンクピンのような役割を果たしており、心身の健康管理に極めて重要だと思っています。つまり、介護で自由な時間が取れないという介護者にとって決定的な問題を抱えているとはいえ、そうした中でなんとか工夫をして関係の方々に協力をお願いして、簡単に言いますと「おしゃべり」すること、もう少し硬く言いますと「社会的な接触」を欠かさないことが大変重要だと思っています。

私は、多くの方々の協力を得て、月に 30 名から 50 名、多いときは 70 名くらいの先輩や同僚などと会っています。勿論、医療や福祉の関係で定期的に訪問して下さる方は除いての話です)

## 3 運動

- ・ 水泳 週 1 回 毎回 1,000M その後サウナ 年 40 回以上目標
- ・ 買い物等近場の外出には車を使わない
- ・ 本来はテニスがしたいのだが……………

## 4 趣味

- ・ 油絵描き 年 5 作以上目標
- ・ 読書 毎日 2 時間以上
- ・ クラシック音楽 毎日妻の夕食時から入眠まで、約 4 時間かけ放し
- ・ PC E-Mail , Blog , MIXI その他作表、文書作成等

## 5 信仰

- ・ 妻が約 30 年前に洗礼を受けクリスチャンとなっていたこと、加えて何か精神的なバックボーンが必要だという常々の考えから、2001 年私も洗礼を受けクリスチャンとなる
- ・ 日曜礼拝参加(月 1 回)
- ・ 聖書読み(毎日 新訳 旧約 各 1~2 章)
- ・ 妻への聖書読み聞かせ(毎日 新訳のみ 1~2 章)
- ・ 賛美歌の集い(自宅 月 1 回 教会から 3~4 名来訪、賛美歌の後歓談)
- ・ E 氏著作「一日一章」(毎日 10 ページ)

## ま と め

以上のような事柄を**日常生活スケジュールの中にキッチリと組み込み、全体をうまく回す**ことにより、介護漬けになっていた当時より遥かに健康な日々を送れるようになったと思っています。

つまり、**繰り返しになりますが、肉体の管理だけでは真の健康は保てない、精神面の安定、強化が相俟って初めて、介護に耐える健康が維持出来る(その中核となるのが対人的交流)**と実感しています。

また、これは当然のことではありますが、**日常生活において「早寝早起き」を励行し、同時に規則正しい生活、十分な睡眠、休養、暴飲暴食(特に深酒)を避ける、などが大前提**であることは言うまでもありません。

以上

2007.7.4

## 一週間のスケジュール(2008.6.25 現在)

	月	火	水	木	金	土	日
午前	(買い物) (外出)	10:00～11:30 訪問介護 (買い物) (外出)	10:00～ 訪問看護	10:00～12:00 訪問介護 (買い物) (外出)	10:30～ 訪問リハビリ	(PC)	(10:30～ 日曜礼拝) (月1回)
午後	13:30～ 訪問リハビリ  14:40～ 入浴サービス (PC)  (読書)	(油絵)  (読書)	13:15～ 入浴サービス (PC)  (読書)	(PC)  (読書)	13:15～ 入浴サービス (PC)  (読書)	14:30～ 主治医往診 (隔週)  (読書)	(12:30～ 水泳)  (読書)

表1 2008年  
 男性介護者の一日…離床からベッドに戻るまでの  
 16時間18分

