

2009 年「介護の日」セミナー

11 月 11 日は「介護の日」。この日、「がんばらない介護生活を考える会」のセミナーが、東京・港区で開催された。

2009 年のテーマは“自分らしく生きる。知恵と工夫で変える！「がんばらない介護生活」”。

午前の第一部は岡本祐三氏(岡本クリニック院長)による「認知症の在宅介護——私たちにできること『在宅三本柱』でどこまで援助できるか」、西村かおる氏(日本コンチネンス協会)による「排泄ケアの最新知識」の 2 つの講演。

「本人は何もわからないからいいけど周りが大変」といった認知症への誤解について、岡本氏は当事者の描いた絵を映し出してその内面の大変さを解説し、この 10 年間にグループホームができ、本人にアプローチしていく方法が出来たことは画期的であると述べた。介護保険制度のサービスである、ホームヘルパー、デイサービス、ショートステイの 3 つについて、とくに認知症のショートステイは家族介護の延命策ではないか

と指摘し、介護者の負担を軽減するには、精神論や道徳論だけではやっていけない。介護の限界は介護するご本人が判断すべきであり、今後は年金で負担できる施設(グループホーム等)が増えるといいと結んだ。

一方の西村氏は、過活動膀胱・夜間頻尿への対応策、骨盤臓器下垂への対処、便秘、腸内細菌の活用法などについて、最新の知見を解説。過活動膀胱については、悩んでいないでまず医師に相談すること。実際には適切な水分摂取、膀胱訓練(がまんすること)、早め早めにトイレに行かない、就寝 3 時間前には飲み終わること、水分接種で血液さらさらということはないので寝る前の水分接種は控え、「飲み方を変えましょう」と具体的にであった。

第一部は介護のプロやプロを目指す学生を対象として開催され、午後からは一般の方を対象に第二部として鎌田實氏(諏訪中央病院名誉院長)の講演と、トークショー、がんばらない介護生活劇場が行なわれた。

●「がんばらない介護生活を考える会」事務局 TEL 03-3541-6262