

# やきたの便り

地域で暮らすご高齢者とそのご家族に向けての情報紙です

平成 28 年



発行元

第二やはぎ苑地域包括支援センター

岡崎市橋目町字恵香16番地

☎33-5610 fax33-5605

## 高齢者虐待について

(やきたの便り8月号掲載記事の再録)

虐待と聞くと身体的虐待をイメージしがちですが、虐待は、身体的なものばかりではありません。厚生労働省では、高齢者虐待を「身体的虐待」「介護・世話の放棄・放任」「心理的虐待」「性的虐待」の4つに区分しています。

歳をとれば、同じことを繰り返し話したり、必要以上に心配性になって、そのことばかりを口にしたりするのは当たり前の事ですが、それを毎日のように話される家族にとっては、かなりの精神的ストレスになるかもしれません。このような状況で、つい怒鳴ってしまったり、無視してしまったりすることは珍しくないと思いますが、このようなことでも、「心理的虐待」に当てはまってしまう。

また、高齢者に「性的虐待」はあり得ないと思われるかもしれませんが、例えば、本人の目の前で近所の人に、『うちのおばあちゃんはおねしょがひどくて…』などと話すことも、日常的に続けば立派な「性的虐待」となります。

このように、心身にダメージを与え、人としての尊厳を傷つける行為は、すべからず虐待と言えるのです。

ところで、家庭内において高齢者虐待をしている虐待者の内訳の約40%が実の息子、約20%が夫であるというデータには注目したいところで



です。未婚男女の増加、子供と住居を別にする世帯の増加に伴い、息子や夫が介護の担い手であることも珍しいことではありません。男性が慣れない家事

や介護をすることは、うまくことが進まないことからのストレスも大きく、それが虐待に繋がっているのではないかとの見方もあります。

高齢者虐待を防止するためには、高齢者の暮らしをしっかりと見守る社会体制だけでなく、介護うつなどが原因となって虐待をしてしまう介護者へのケアも不可欠であると思われます。

## 介護うつについて

介護生活は、いつから始まるか分かりません。急な病気や、転倒による怪我が原因で介護が必要な状態になった場合、家族が予備知識を何も持たない状態で、介護を始めなければならなくなるというパターンは、決して珍しいことではないのです。

慣れない介護生活からくるストレスや、身体的な疲弊などが積み重なると、知らず知らずのうちに「介護うつ」という病に心が蝕まれているかもしれません。その対処法について、少しご紹介したいと思います。



### ①「介護」に罪悪感を持たないで！

介護をしている人に対して、周りの人たちは、「よくやっているなあ」と好意的な感情を抱くことが多いと思います。しかし、当の本人たちは、なぜか罪悪感を持って介護を続けているというケースが少なくないのです。

自分が間違っていると感じた時、人は罪悪感を抱きます。ですから、介護者が持つ介護に対しての理想が高ければ高いほど、その理想通りに出来ない自分に対しての罪悪感も大きくなって

きます。介護サービスを利用することに対して罪悪感を持ち、気持ちに余裕がなくなつてつらく当たったときは「ひどいことをしてしまった」という罪悪感を持つ。そして、もっともっとがんばらないといけないと考え、必要以上に自分を追い詰めていくことになるのです。追い詰められた結果、介護者の自殺や、肉親を手にかけてしまう事件もたびたび報告されています。

## ② 自分1人で介護しないで！

介護生活が始まれば、生活スタイルが今までとはガラリと変わってしまうのは仕方のないこと。ひとりで介護をしながら今までと同じ生活を送ることなど不可能です。介護サービスは、そういう時のために存在するのです。サービスを利用し、時には介護から少し距離を置いてみましょう。

介護をする人はまずは自分自身のケアが大切、ということをお忘れなくください。

## ③ 介護うつにならないための4か条

### 第1条「自覚」

介護者は、自分はいま疲れている、ストレスを受けているのだと、自覚しましょう。

### 第2条「休養」

介護者は、被介護者をデイサービスやショートステイに預けることで、休養とりましょう。

### 第3条「相談」

相談出来るような方が周りにいれば、大いに愚痴ってください。もし、そういった方が周りにいない場合は、私たち、第二やはぎ苑地域包括支援センターにご相談ください。

### 第4条「情報」

知識は武器です。介護にはどのようなサービスがあり、どのような補助金があり、どのように助けてもらえるのかを調べるようにしましょう。

## 介護のことば・認知症の症状①

認知症の症状は、中核症状と周辺症状に大きく分けられます。中核症状とは、脳細胞が壊れることで起こる、認知症の方であれば誰もが抱える症状のことです。一方、周辺症状とは、行動・心理症状のことで、最近ではBPSDという略語も登場しています。認知症が発症したことで、今まで出来ていた家事や趣味活動などが徐々に出来なくなってきたという状態であれば、中核症状

のみということになります。しかし、人には性格があるので、今まで出来ていたことが出来なくなってきたことを、気にしない方がいる反面、深く落ち込む方もいます。後者のような性格の場合、自分が出来なくなったことへの不安感、焦燥感、怒りの感情などを原因とした、様々な症状が現れることがあります。それが、認知症の周辺症状(BPSD)なのです。

では、周辺症状(BPSD)の具体例を紹介します。徘徊～日時・場所の理解や方向感覚が障害を受け、そこに、本人の生活習慣や性格等が影響して、元の場所に戻れなくなることで、徘徊には必ず理由があります。本人の行動を否定するのではなく、その気持ちに寄り添った対応をすれば、穏やかになられることもあります。鍵をかけて外に出られなくしたり、身体を縛って行動を制限したりすることは、症状の進行に拍車をかけるだけなので、しないようにしてください。

弄便～自分の便を手で掴んで、自分の体や寝具、壁などに擦り付ける行為のことです。おむつ内に失禁したことによる不快感を周囲に伝えることが出来ずに、自分で何とかしようとした結果が弄便に繋がると考えられます。逆に、トイレやポータブルトイレの中の便を掴むという行為は殆どありません。オムツ内の失禁は不快であるだけでなく、自分ではどうすることもできないという強いストレスを招きます。介助が可能な方であれば、出来るだけオムツは使わず、トイレで排泄できるように環境を整備すれば、弄便などの不潔行為は減らせるかもしれません。

弄便～自分の便を手で掴んで、自分の体や寝具、壁などに擦り付ける行為のことです。おむつ内に失禁したことによる不快感を周囲に伝えることが出来ずに、自分で何とかしようとした結果が弄便に繋がると考えられます。逆に、トイレやポータブルトイレの中の便を掴むという行為は殆どありません。オムツ内の失禁は不快であるだけでなく、自分ではどうすることもできないという強いストレスを招きます。介助が可能な方であれば、出来るだけオムツは使わず、トイレで排泄できるように環境を整備すれば、弄便などの不潔行為は減らせるかもしれません。



(10月号へつづく)

## 連絡

~~今月の高齢者ケア講座及び家族の集いは下記の通りです。~~

~~○会場 西部地域福祉センター(宇頭町)~~

~~○日時 9/8(木) 午後1時半～3時半~~

~~○内容 「介護者のためのストレッチ体操」~~

~~理学療法士・宮下先生~~