

◆ どのように介護を乗り越えたか

- 認知症の病気や対応の仕方については、介護のブログを見るなど、インターネットから情報を得た。早い段階から知識を得ていたので、壁にぶつかった際は“今どうすればよいのか” 落ち着いて考えることができた。
- 大事なものをどこに置いたのか…母は忘れてしまうことが度々あった。探し物をしていることが多くなったため、スマートタグ（※）をインターネットで購入した。（※）スマートフォンと接続することにより紛失物を見つけられる
- トイレを探して、玄関のドアノブを回していることがあった。夜中に外に出て行ってしまうと対処ができず、命に関わる危険性があるため、追加の鍵を取り付けた。
- 母が1人で出かける時は、万が一帰ってこられなかった場合を想定し、警察にすぐに伝えられるように、何を着て、どの靴を履いていったかなど把握していた。（今ならスマホのカメラ機能が便利）
- 母が使うものや着るものなど、細かい支払については、用途を書き、家計簿に記録をした。嫁の立場として、後々、第三者に何か言われた時など、自分が困らないようにしっかり記録を残した。
- 自分の時間を確保するために、社会福祉協議会が担っている事業である、ウィズサービス（※参照、有償）を利用し、母の話し相手をお願いした。
（※） お年寄りや障害のある方が、住み慣れた地域で安心して暮らせるための、会員制で有料の家事支援サービス
- 母が信頼していた内科医から“デイサービスを利用して身体を動かす方がよい”ということをお勧めをもらい、機能訓練型のデイサービスを利用した。様子を見ながら、少しずつ利用時間を延ばした。自分の時間が増えたことで、気分転換に習い事を始めた。

◆ 母の気持ちを考えて…

- 初期のころが一番大変だった。まだ一人で料理をしていた頃、焦げ臭い匂いがすることがあった。徐々に見守りの時間が長くなっていった。本人の毎日の不安を和らげるためにも、2世帯住宅だったが、1階で一緒に住むことにした。
- 家にいるのに、わざわざ、エアコンやこたつのコンセントを抜いたり、椅子を片づけたりという行動をしていた。そういった行動の後は、落ち着いている様子だった。母は昔から、出かける時は電気のコンセントを抜き、きちんと片づけてから家を出る習慣があった。きっと母の中では、時々そのような習慣がよみがえっているのかもしれないと思った。
- ひそひそ話は、母は敏感に感じ取る。ケアマネジャーさんに伝えたいことは、その都度メモに書いて渡した。
- ショートステイを利用する時やグループホームに入所する時は、母の気持ちを尊重し、嘘は言わず、納得したのを確認してから行動に移した。（ショートステイの時は知り合いの葬儀があるため帰宅が遅くなるという理由で、また、グループホームに入所する時は、水漏れの工事でリフォームが必要という理由で母に納得してもらった）

◆ 母への思い

- 母が毎日安心して過ごせるようにするためには、どうしたらよいか、程よい距離感を保ちながら、見守りながら考えていた。また、お互いに機嫌よく、心穏やかに暮らしていければ…という気持ちで介護をしていた。（台所は、母にとって城である。自分が台所に立っている時間が長いと、母は不穏になり外に出ようとする。母の気持ちを尊重して、自分が台所に立つ時間をなるべく少なくした。）

