



認知症家族教室



8月20日（土）に第33回認知症家族教室を開催し、11名のご家族にご参加頂きました。今回のテーマは「わかちあいの会」とし、2グループに分かれ、《不安や悩み》を話し合ってもらいました。

まず、臨床心理士の秋江より「なぜ介護疲れが起きるのか」「介護者のストレス発散方法のコツ」についてお話しをさせて頂きました。介護疲れが起きる理由として、ご本人が単純な会話や指示が理解できず、コミュニケーションがとりにくいことが大きな要因であるとお伝えしました。ストレス発散方法のコツでは、ひとりでストレスを抱え込むのではなく、①話せそうなことを話せそうな人に ②一人だけにしぼらず、あっさりと ③話した後には感謝を伝える。と3つのポイントをお伝えしました。

今回の「わかちあいの会」のなかでは、ご本人の認知症状で困った経験をそれぞれお話しされ、お互いに苦労を労う声かけや、「そんな時、わたしはこう対応しました」など、アドバイスをし合う場面も見られました。

家族教室教室終了後の個別相談では、「今後、本人とどのように関わっていけば良いのか」「退院後どうしたら良いか漠然とした不安がある」というご家族の不安について、医師・看護師・作業療法士・医療相談員より、具体的なケア方法や退院後利用できる社会資源をお伝えさせて頂きました。

後日、参加されたご家族からは、「大変な思いをしていることを共感してもらえてよかった」「有意義な時間を過ごせた」との感想を病院相談窓口にいただきました。