

誰かを支えるあなたも支える。

“VOICE” ケアラー・ヤングケアラーの想い

TOMINAGA YUKARI
富永 ゆかりさん

介護者サロン^{*1}での様々な出会いや、自治体の取組を利用したことなど、「人との出会い」や「さまざまな情報」が不可欠とお話いただきました。

被介護者…実父
被介護者の状況…脳血管性認知症

-PROFILE-
エアロビクスやヨガのインストラクターとして活躍。介護の開始と離職のタイミングが重なり、現在は介護を中心とした生活を送る。87歳の実父を2019年に呼び寄せ、同居している。



溜めこまずに、外に出ることが大切。介護は決して暗いものではなく、前向きに明るく、「笑い」に変えてほしい。

大好きな父との生活で心掛けていることは「笑顔」。周囲にもできる限り、オープンに。

2019年に認知症の父を呼び寄せ、同居を始めました。普段はデイサービス・ショートステイを利用しています。

3年半が経過し、少しずつ「混乱や困惑、忍耐」から「割り切る」ことができるようになってきました。のんびりしている性格の父とせっかちな性格の自分なので、ぶつかってしまうことも多々ありますが、父と一緒に生活できることを前向きに考えています。

父は徘徊の症状が出てしまうこともあり、自治体で提供しているGPS端末を借りています。また、介護を始めた頃は何をどうすれば良いかも分からなかった。介護者サロン^{*1}を利用しました。 「情報を入手すること」「話を聞いてもらえること」この2点が私にはとてもありがたかったです。

介護をしていることを私はできるだけオープンにしています。父と散歩に

出かけた際には、近所の方などに父を紹介しています。ご近所にお住いの方や商店街の八百屋さん徘徊している父を探してもらったこともあります。「知ってもらっていること」で地域の方からの手助けや介護している方に出会うことができ、その方と情報交換をしたりと、色々ポジティブなことがありました。父との生活の中では「笑い」を大切に考えています。介護には暗いイメージがあるかもしれませんが、決してそうではありません。父に楽しんでもらうことで、自分も笑顔になることができます。世間体を気にする方や家庭内で隠してしまう方もいると思います。そういった方に一歩外に出て、介護者との繋がりを得てほしいと思います。

*1
埼玉県内の介護者サロンについては以下の二次元コードをご参照ください。



介護者サロン
について

お父さんの楽しみは？ 「お祭りと時代劇」

浅草のお神輿を担ぐ団体に所属しています。一緒に参加していたので、コロナが落ち着いたら、再開したいです。

父との共通の趣味は「時代劇」です。二人でテレビの前で一緒に見えています。

