

ケアマネジャーさんを、そっと応援するマガジン

# ケアネーネ

ほっこりタイムですよ〜♪

## CONTENTS

ケアマネジャーのための  
認知症講座 第3回

「認知症をよく知る  
患者さんの見ている世界」

ケアネーネ座談会「第二弾・前編」

「男と女は違って当たり前!?」  
～介護業界における性の問題を考えよう～

がんばれケアネーネ vol.2

もっと元気になあれ! / マンガ やっぱりケアネーネ

自然天然食堂「苺ソースの生ハムサラダ」

2015  
SPRING  
VOL.7

ケアネーネ VOL.7

2015年3月17日発行

発行/ ニック株式会社

名古屋市中南区豊三丁目38番7号 編集/ iGGRAPHICS株式会社

印刷/ 佐川印刷株式会社

NICK  
New Ideal Creation & Knowledge

料理:studio sizzle(藤田香織)



## 自然天然 食堂

毎日ちょっとお疲れ気味のケアネーネへ。  
旬の素材を素早く手軽にできて  
しかも、美味しいレシピを  
ご紹介していきます。

今回のお題は

## お洒落レシピ

お肌と心を  
ピカピカに  
苺で簡単オードブル

“苺ソースの  
生ハムサラダ”

暖かくなってきたせいかしら? 何だか最近眠たくてしんどいわ。そんなケアネーネがいるんじゃない? 実はね、春って環境がとも変わりやすい時期だし、気温の変化と共に体内の交感神経と副交感神経の使い方もちよつと変わってくるから、体が勝手にストレスを感じてそうなる季節なの。そ、あなたのせいじゃないってわけ。

そこで、今回はストレスに抵抗したり、緩和させたりする働きのあるビタミンCを摂取できるレシピを紹介するわ。なんと、苺でサラダを作っちゃうの。苺って実はレモン果汁よりもビタミンCが豊富って知ってたかしら? しかも生のまますりおろすから、この料理はその効果をとても有効にできるのよ。紫外線が強くなってきたこの時期にも美肌に欠かせないビタミンCはとっても大切な栄養素。このサラダであなただの心もお肌も両方元気にしちゃおうってわけよ。テンションあがる苺のソースはお洒落な見た目だけでなく、甘酸っぱさと生ハムの塩気が合わさると、絶妙なんだから。

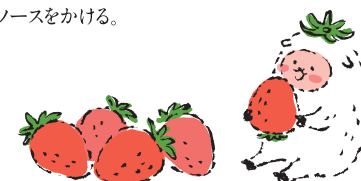
さ、これ食べてたっぷり元気をチャージするのよ!!

## 材料(4人分)

・ベビーリーフ ..... 1袋  
・生ハム ..... 適量  
〈苺ソース〉  
・苺 ..... 100g  
・オリーブ油 ..... 大さじ1  
・ワインビネガー ..... 大さじ1/2  
・はちみつ ..... 小さじ1  
・醤油 ..... 小さじ1/2  
・塩 ..... 小さじ1/4  
・ブラックペッパー ..... 少々

## 作り方

- ①〈苺ソース〉を作る。  
苺は大根おろし器などですりおろし、おろしそこねた部分は包丁で刻む。  
ソースの材料を全て混ぜ合わせる。
- ②器にベビーリーフと生ハムを盛りつける。
- ③上からソースをかける。



## ポイント

- ヘタ近くまで赤くて、ヘタがピンとしているのが美味しい苺の見分け方よ。
- 苺はヘタを取る前に洗う方がビタミンCの流出が少なくていいわ。
- 生ハムを買う時はパッケージの裏を見てみて。“豚肉”と“食塩”だけでできているものは添加物が入ってないので雑味がないわよ。



# 認知症をよく知る患者さんの見ている世界

講師 村上新治

京都三幸会第二北山病院 副院長



経歴

1976年 北海道大学 医学部 医学科卒業

1980年 北海道大学 大学院 医学研究科 生理系修了

1981年 北海道大学 医学博士

1981年 北海道大学 医療技術短期大学 助教授

1995年 札幌医科大学 精神医学講座 講師 外米医長

1999年 札幌医科大学 保健医療学部 作業療法学科 教授

2001年 札幌医科大学 大学院 保健医療科学研究院 教授

2007年 北海道大学 大学院 保健科学研究院 教授

2011年 京都三幸会 北山病院 副院長

2013年 京都三幸会 第二北山病院 副院長 現在に至る

・専攻領域 精神医学、神経科学、リハビリテーション医学

・主な著書 『運動の脳内機構』(E.V.Brown著、日経サイエンス)

・主な著書 臨床精神医学講座 S9 アルツハイマー病 (中山書店)

精神医学 標準理学療法学

作業療法学 専門基礎分野 (医学書院)

「学生のための精神医学」(医歯薬出版)

所屬学会 精神神経学会 専門医、専門指導医

老年精神医学会 専門医、専門指導医

認知症学会 専門医、指導医

リハビリテーション医学会 臨床認定医

## 問題行動の原因は視空間認知

皆さんは、認知症患者さんと日頃接していて「あれっ?」と思われることに、「患者さんにはどう見えているのだろうか?」と思われることがあります。

じつは、視覚に問題があることが、症状として記載されていることが多いです。

認知症と診断された、72歳男性Aさんの症状です。定年後、奥さんと2人暮らしをされてましたが、同じことを聞き返すことが増えました。家のあちこちにお金や郵便物の置きっぱなしが目につくようになり、友達からも「約束の日にまだ来られてないがどうされました?」という電話が増えていきます。一緒に出か

けると曲がる道をうっかり間違えることがあり、車の運転でも右折した際に間違った車線に入ってしまった。向車に気付いて慌てるということもありました。

この方の場合、

①「覚える」「覚えておく」「思い出す」など記憶が問題で生じる、物忘れ・記憶障害

②視空間認知の問題  
という二つの問題があります。

車の運転でみられる②の症状は、①の物忘れと違って、症状がもたらす影響が本人のみならず、他人に危害を及ぼす点で、より重大な症状と言えます。最近のニュースでも車線を間違って逆走する認知症高齢者の事が報じられているように、認知症の大きな社会問題となっています。

## 患者目線で考える介護の必要性

さて、この様な時に、本人には何がどのように見えているのだろうか?と疑問が湧きます。

「視覚認知の障害」と言われますが、それはどのような障害なのでしょう?

目に映った映像は、目から脳に送られる時にはバラバラの映像情報に送られて送られ、受け取った脳はその映像情報をまたつなぎ合わせて元の映像に作り上げます。その際に、映像の色、形を作り上げる機能(側頭葉で処理される)と、その映像の場所が自分の周りのどの場所を作り上げる機能(頭頂葉で処理される)がそれぞれ働きます。それらを一つにまとめて初めて「何が?何処に?」が分かるようになるのです。

この機能に係わる脳の場所は、頭の前部から後部にかけての部分で、頭頂葉と呼ばれます。認知症(特に、アルツハイマー型認知症、レビー小体型

認知症)で、早くから壊れ始めて機能障害を引き起こします。そのため「あつちか、こつちか、どつちだったっけ?」と言うことになって、道を間違える、道が分からない、家が分からない、部屋が分からない、迷子になるといったことになるのです。

自分の身体ですら、よくわからず右手・左手、頭の方・足の方が混乱します。計算では位の上がり・下がりが出来ず2ケタ以上の計算が困難になります。このように自分を中心とした「場所や物の位置」「身体の右や左の位置」「目の前の物の上下」「左右について」が混乱して正確な認識や行動が出来なくなっていくのです。

例えば、車の運転で壊れたナビゲーターをみながら運転するような状況と同じで、車線を間違ったり行先が分からず混乱する羽目になり危険な運転となります。知ったはずの道でも、目的の場所へ行くのに何処でどちらに曲がるのかが分からなくなり、おまけに目印の建物を忘れたりすると、これはもう迷子です。

場所による目印の違いを思い出すのは記憶の問題で、認知症で記憶も困難になってくれば、混乱がさらに激しく不安に突き落とされます。そうになると、やみくもに歩き回り帰宅不能となって行方不明の可能性も出てきます。

このように、見えている世界をはっきり認識できないのが、認知症患者さんの世界です。皆さんが気付かれる奇異な行動は「視覚認知の障害」が原因で、患者さんにとってはとても不安を感じておられます。そのため、介護にあたって、患者さんにはどのように周りが見えているのか考えると、介護の仕方が随分と違ってきます。患者さんはその不安を理解してもらって看護されると大変ホッとされて安心されますし、痒いところに手が届く対応を嬉しく思われるはずです。精神状態の安定にもつながっていくことがあるでしょう。認知症患者さんは、皆さんと同じに見えてはいない異常な視覚世界の状態を示しているということを、ご理解して頂ければ幸いです。



## ケアマネジャーのためのワンポイント

### 懐かしい思い出話が、認知症の予防や進行抑制に

回想法という心理療法を長く続けることで、認知機能が改善することが明らかになりました。誰でも歳をとると、新しい事は忘れてしまっても、過去の出来事ははっきり覚えているものです。懐かしい思い出を語り合ったり、それを誰かに話したりすることで脳が刺激され、精神状態を安定させる効果が期待できます。楽しかったあの頃を懐かしむことが、認知症の予防になるのです。

### 飛翔 株式会社

マルベル堂のプロマイド「昭和スターかるた」昭和歌謡のスター編



昭和歌謡を彩るスターたち～かるた遊びがあなたをノスタルジーの世界に誘います～

読み札はそれぞれのスターのヒット曲にちなんだ内容になっていますので、昔を思い出しながら、そして皆で歌いながら、かるた遊びをお楽しみいただけます。



マルベル堂のプロマイド  
「美空ひばり かるた」ひばり モード編



ちゃんと知ろう!

## 認知症

転載：厚生労働省「知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス」→「認知症」[http://www.mhlw.go.jp/kokoro/speciality/detail\\_recog.html](http://www.mhlw.go.jp/kokoro/speciality/detail_recog.html)

### ○治療法

多くの認知症性疾患では、その原因は不明です。しかし、脳血管性のものは比較的わかりやすく、アルツハイマー病についても、確定したわけではないものの深く研究されています。脳血管性のうち、わが国に最も多いタイプに広範な梗塞・不全軟化があります。このタイプは、大脳深部の白質線維の連絡機能が断たれることで認知症症状が出現します。大脳の表面付近の梗塞に起因する例では、梗塞巣の容積が100mLを超えると認知症の発現頻度が増加します。また海馬、視床、尾状核など重要な脳構造に梗塞を生じると、それが限局性であっても高次脳機能障害をきたすことがあります。アルツハイマー病の病因は不明です。しかし、病理学的な特徴とされる老人斑を構成するアミロイドβ(Aβ)にその原因を求

める考えが主流になっています。つまりAβの切り出し、凝集に始まるプロセスに起因して神経原線維変化を生じ、さらに神経細胞死へと至るという考え方です。これをアミロイドカスケード説といいます。このAβ中心説に対して、神経原線維変化を構成するリン酸化されたタウに注目する立場も有力です。そのほかの認知症のうち、レビー小体型認知症と前頭側頭葉変性症については、鍵となる脳内構造物が明らかになりつつあります。これによって原因解明が期待されています。なお、スピロヘータ、ウイルス、プリオンなどの感染性因子により、神経細胞が傷害されて起こる認知症があります。たとえば脳梅毒ともいわれる進行麻痺、エイズ脳症、狂牛病などです。

### ○経過

これまでアルツハイマー病に代表される認知症の臨床経過は、初期、中期、末期に分けて説明されてきました。最近では早期、さらに前駆期が注目されるようになってきました。ここではアルツハイマー病を例に挙げ、その経過を記載してみます。最初期とは、記憶に限定した認知障害を認める時期です。生活面では「いい言葉が出てこない」「やる気がない」といった問題、あるいは仕事や家事における慎重さや注意の不足が指摘されがちです。次第に記憶障害が明らかとなります。普通は過去の記憶は保たれているのに、新たに何かを覚えることができないのが特徴的です。また他人の言うことを理解するのが難しくなったり、

会話内容が空虚になったりしがちです。多くの例で最も問題になるのが精神症状かもしれません。妄想、焦燥、不穏、うつなどの症状が徐々に現れてきます。また日常生活上の機能、たとえば運転、買い物、食事の支度などにおける障害が着実に進行します。いつしか記憶障害は、過去の重要な出来事にも及んでいきます。認知症症状が重度になる頃には、身体面ではやせが進むとともに、運動機能にも支障をきたし、いつも失禁するようになります。衰弱が徐々に進むとともに様々な病気にかかりやすくなり、これが最終的に死に結びつくのです。死因としては、嚥下性肺炎や尿路感染に由来する敗血症などが多いとされます。









Y 実際にあつた話なんです  
が、すごく厳格な方が認知症に  
なつて奥さんと娘さんで介護され  
ているところに、ヘルパーさんを派  
遣するんですが、必ずお尻触るん  
ですよ。こうやって！

I ははははは！

Y 触つてもいいよ！つていう方  
と、触られるのは絶対イヤ！つて  
人と、やっぱり二分されるんです。

I それつて、触られていいか  
どうかは行かせてみないと分から  
ないんですよ？

Y そうです！(苦笑)

K 事前に確認は無理…と？

Y あるヘルパーさんの時、奥  
さんがお部屋に一緒にいれば触ら  
ないので、奥さんがすぐに呼ばれ  
る訳です。奥さんにしてみれば、  
その間に違うことをしたいじゃな  
いですか。いちいち呼ばれるけれ  
どそれはどうしてだ？と問題に  
なつて発覚したんです。そしたら  
娘さんが「そのヘルパーさんはもう  
来なくていい！つて言い出したん  
です。その後訪問に行つて、奥さん  
と話をしてみると」大好きな父が女  
性を触るつていうことを公にした。  
だからそのヘルパーさんは嫌だと。  
大好きなお父さんの恥部を事業  
所にばらされてしまったという怒  
りがあつたんですね。

H 複雑なんだよね。

I だからつて、触られても我  
慢しろという訳にはいかないで  
しね。

Y その後、男性ヘルパーさん  
なら大丈夫かと思つたら、おちん  
ちんをこうやって触つて来たつて  
(笑)。

全員 あははははははは！

Y で、「僕、チューしたいつて言  
われましたけど」つて。

全員 あははははははは！

T なんかさ。幼少期にね、  
あるんだよね。コミュニケーションが  
足りなかつたとか。

Y その方は、すごく早くに  
お母さんを亡くされてるの。奥さ  
んはそれを理解してくれているの  
で「別に私はいいのよ」つて言うん  
だけど、娘はそれを許せないんで  
すね。

I 父はこういう人であつてほ  
しい、みたいなね。

K そっか、奥さんは意外と、  
どんと構える氣がしますね。

Y そう、奥さんのところだと  
どめればよかったと。娘さんまで  
いつてしまったところが私の失敗  
だつた。

H なるほどね。

Y もう私、性ではすごく悩  
んでいるのね。

ケアマネだけが頼り！  
叶えてあげたい、  
人生最後の願い

H そうそう。Yさんが紹介  
してくれた方なんですけどね。そ  
の方は、省庁お勤めでお堅い商売  
しとつたもんで、ものすごく性の  
欲望が強くて、も誰にも言えな  
かつたの。Yさんが担当してる時  
も、その次の担当にも、ずっと。「あ  
なたに言いたいことがある」つて言  
われて聞きに行つたら「冠動脈が  
半分詰まつてて、1個詰まつたら  
死んじやうもんで、身辺整理をし  
たいんだわ」と。それが何かとい  
うと、スピーカーの中にどつさり  
と詰まつたHなDVDの処分だつた  
んですよ。「もらつてくれんか？」  
つて言うから、喜んで「いいっす  
よ！」つて(笑)。

Y おじいちゃんが見るのつて  
どんなやつ？(興味津々)

H ホント、今どき。僕らでも  
興奮しちゃうようなやつ。

I ははははは！

T 何でもそこまですて隠さな  
いかんかつたの？

H すごい堅い仕事の方だつた  
んで、恥ずかしいつて想いなんです  
よね。

K 家族の誰かがそれを発見  
したりしたらね！

I 最期までいいカッコしてね。

H Yさんにも言えなかつたし、  
他の人にも言えなかつたけど…

I でもHさんには言えたと。

H そう。それからいろいろ話  
をするようになって「僕は誰にも  
言えなかつたけど、Hがしたいん  
だわ」つて打ち明けてくれたの。

Y へええええ！

H じゃあ、1回出張ヘルスと  
かしてみようかつて。まあ介護保  
険と関係なく実費で、連れて行こ  
うとしたんですよ。それが、前日  
になると必ず電話がかかつてきて  
「みんなに迷惑かけちゃうといか  
んで、行けんわ」つて。2回目もやっ  
ばまたダメ、前日になると、電話  
がかかつてくる。

I すごい葛藤なんだね。

H 今度3回目の挑戦なんで  
す。女性に言うのと、気持ち悪い  
つて言われちゃうタブーの世界だけ  
ど、自分も性に対する気持ちは  
強いので、なんとかしてあげたく  
てね。

T そういう事言つてくれる  
のつてなかなかないね！

I そういう性のことは、一般  
的な事業者さんでは普通どうし  
てらつしゃるんですか？

H 女性ケアマネは、どうして  
るの？

T まず、そういうことは相  
談されない。そういう話すらない。  
あつ、一件だけあつた。愛人関係  
だつた二人、が要介護になつて、  
洪々それぞれの家に戻つて暮らし  
ていたんです。ある時、男性の方  
が、もう危ないかもしれないと思  
つた時に、「彼女に会いたい。も  
う一度」つて言つたんです。「ど  
うしたら会えますか？」つて。

I それを一番に相談するの  
がケアマネさんなんですな。

T きつと、息子さんたちに話  
をしたんでしょけど、ダメだつた  
んでしょね。すれ違ふだけでも  
いいからつて。

K ドラマみたい。

T その相談を受けた時に、  
面倒をみられている息子さんた  
ちの気持ちを考えてたら、ケアマネ  
としては動く事はできない。同じ  
デイサービスに行けないか？とか  
いろいろ考えたんですけどね。で  
も結局、お互いの子どもさんたち  
で話し合つていただいたの。そした  
ら、相手の息子さんもすごく良心  
的な人で「まあ、最後かもしれない  
し、会わせてあげたい」つて!!

全員 お~~~~~~~~つ  
N 素晴らしい！

T 結局、私はノートタッチでお  
会いになりました。喫茶店でお茶  
を飲んだだけだつたんですけど、  
お互い顔を見て安心したのか、  
そのまますぐに最期を迎えられ  
たという。

全員 へえ！

I 最期の時にね、相談され  
るケアマネジャーさんで、ホント、ス  
テキな仕事ですな。

H ね！

K 頼りになる。身内ともま  
た違ふけど、一番こう密接でいて。  
I 人生の最後を相談しよ  
うつて話だから、ステキな仕事で  
すね！

お年寄り  
は人生の先輩、  
生きた教科書なんです!!

T そうねえ。いろんな人のド  
ラマがあり、いろんな人の生き方  
があり。

I 人生の先輩ですもんね。  
へえそうなんだつて。

T 人生の大先輩達にね、いろ  
んな事教えていただいてね。私達  
よりも、遥かに苦労してきた皆さ  
んなんで。

N ホントそうですよ。

Y もう、生きた教科書！

T 「わたしや、年取つてから魚  
アレルギーになった。85越えてタコ  
イカアレルギーになった」つて。そん  
な事があるの？つて思つてたら、私  
も45越えたらアレルギーになりま  
した(笑)。いろんな事教えても  
らつて、料理、漬物の漬け方まで。  
N おじいちゃん、おばあちゃん  
つて勉強になるね！知らない  
言葉とかあると、そんな言葉も知  
らんのか？つて。

T この間も、ご飯を竈で炊  
くつて話。「竈からお櫃に移すんだ  
よ。お櫃が冷めないように藁でく  
るんで、だからすぐおにぎりが出  
来ちゃうの」つて言うんですけど、  
全然意味がわからなかつたんです。  
お櫃つて、旅館で使う物と思つて  
たから(笑)。

I あはははは

T 一手間かける事でご飯がい  
つまでも美味しく保てるつて。昔の  
人はみんなそうやってやつたんだ  
よ！つて。

H へえ！

I お年寄りといると、いろん  
な知識増えますね！

T ホントです。もつと良いの  
がこの仕事をしているといつても  
「若いね！」つて言われること。  
K ホントですね！

T 私若いですか？つて言つた  
らさ、「半分」だつて。ま、皆さん  
から比べると、足下にも及びませ  
んつてね。

Y 自分が年取つた時に、どん  
なおばあさんになるのか？不安。

T 不安はあるね。

I うーん、そうですね。

N でも、男性でも女性でも、  
性欲はもろろんな欲がある  
じゃないですか。だから、男性だか  
ら、女性だからじゃなく、それを  
楽しんでもらえるように。どうい  
う風に、タブーと言われることを  
タブーじゃなくしていくかが課題  
です。

Y もともと男性の性はオー  
ブンだけど、女性はそうじゃない  
つていう流れがあるじゃないですか。  
でも、女性もオーブンにしてもい  
い時代だと思ふんですよ。

H そう。この人はオープンな  
んですよ。

I そうですよ。女性だつて  
性欲があるんだ！つて、そうある  
べきですよ。

H そう。そうあるべき。

Y そうあるべきと思います。

H この人はバンバンです。

(Yさんを指差して)

一同 大爆笑

(次号へ続きます)



# やっぱりケアネーネ

画・ちゃば



ケアネーネGoogs

もっと元気に  
なあれ!

頑張るケアネーネに、  
「健康」や「リラックス」を  
テーマにした商品をご紹介します!



ネームホルダーに入れるだけで  
ウイルス・菌・臭いからガード!

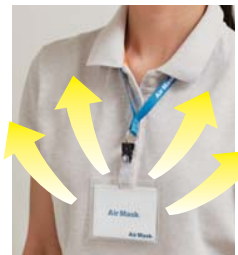
ケアネーネは、多くの人たちと接する仕事だから  
こそ、ウイルスや菌には気をつけたいですね。  
この商品は、二酸化塩素薬剤が空気中のウイル  
スや菌を除菌し、嫌な臭いを消臭してくれるんだ  
とか。ネームホルダーにセットするだけとはお気  
軽です。ぜひ一度お試しあれ!

※本製品は、風のある屋外、空気の流れる空間での有効性は期待できない場合があります。

【中京医薬品】  
クイックシールド  
エアーマスク  
[ネームホルダー付]

972円(税込)

商品提供/東急ハンズ 名古屋店 5F  
名古屋市中村区名駅1-1-4  
ジェイアル名古屋タカシマヤ内  
TEL 052-566-0109(代表)



「ケアネーネ」は、笑顔で働くケアマネジャーの皆さんを応援しています!

「ネーネ」は、沖縄の方言で「おねーさん」のこと。  
ケアマネジャーの皆さんに「ちょっと話聞いてよ!」なんて  
気軽に頼りにしていただける、そんなマガジンを目指しています。

今後の編集の参考にさせていただきます。  
本誌で良かった記事や、今後取り上げて欲しい事など、ご意見ご感想をメールしてください!!  
ケアネーネ編集室 [ne-ne@nick-corp.com](mailto:ne-ne@nick-corp.com)

今年もまた地獄の季節が到来しましたね(花粉です...)。でも予防策の話も尽きたので、今回はホッコリした出来事に偶然2回も  
遭遇したことを書きます。それは今年の1月に上海で、2月に神奈川県内の列車の中でのことです。優先席に座っていた若者が、お  
婆さんに席を譲ろうとして、「どうぞ」「いや、結構です」みたいにお互いに遠慮しあっていたところ、次の駅で赤ちゃんを抱っこした  
お母さんが乗ってきました。するとその瞬間に、若者とお婆さん、それと周りの優先席に座っていたほぼ全員がほぼ同時に、「ココ  
にお座りください」と席を立ったんです。Meet Your Delight!!(2回とも、自分は同じトランクに腰をかけていたのもフシギです)



介護をする人、される人  
どちらの辛さにも寄り添いたい



がんばれ!  
vol.2

ケアネーネ

それぞれの職場で、  
それぞれの思いで  
奮闘する姿を直撃!  
ケアネーネの  
ステキな笑顔を  
リレーします。

田島由美子さん  
アライヴ居宅介護支援事業所  
管理者 主任介護支援専門員

母親と姑の介護を経て、介護サービス事業所  
に入社。訪問入浴などに携わる中でケアマネに  
興味を持ち勉強。介護支援専門員資格を取  
得し、平成21年に事務所を立ち上げ25年から  
現職。趣味のマラソンでは県内外の大会に出  
場。サザンオールスターズの大ファンで、フ  
ァンクラブ内サークルの副会長を務めるほど。

## The schedule for work

- 7:30 出社  
FAXを仕分けたり会議資料をチェック
- 8:30 始業  
朝礼で各自のスケジュールをチェック・共有  
その後、ケアプラン作成、支援計画記録記入
- 12:00 昼食
- 13:00 利用者さんのお宅を訪問(8~10軒)  
月に一回、モニタリング(訪問記録)作成
- 17:00 支援経過のまとめ、モニタリング補足作成
- 18:30 帰宅

介護をした体験が  
ケアマネになったきっかけ  
この仕事を目指したきっかけは実母と  
姑の介護です。当時、私は22歳、子ども  
もいました。介護って大変なのにそれを  
共有できないんですね。家族は仕事優  
先、同級生の関心事はおしゃれ、誰にも  
相談できなくて。2人の介護と3人の育  
児に奮闘すること12年、母たちは亡くな  
りました。そこで疑問に思ったのです。  
私のやり方で良かったのか、母は病気に  
なった自分を責めたけど幸せも感じた  
だろうか。考え込むうち、ふつふつと  
介護を究めたい気持ちが沸いてきたの

ケアマネを長く続ける秘訣は、発散  
できる趣味を持つことでは?と思いま  
す。私は中2で始めたマラソンを継続中  
で、先日は県外の大会へ。そう、サザン  
オールスターズゆかりの湘南!最高に  
気持ちよかったですよ。サザンは全国各  
地のライブに出かけるほど大好き。周  
りからバイタリティーのカタマリと笑  
われます。実は酸素カプセルに入ってい  
るし、サブリの鬼(笑)。オンとオフを  
しっかり切り換えて、どちらも充実させ  
たいですね。

大好きな趣味を持ち  
オンとオフを切り換え

でした。介護される側もする側も辛い、  
その心の痛みがわかるケアマネでいた  
いです。

