

年末年始：ダイジェスト・お義母さん

年末はお義母さんを群馬の温泉・自宅（長男夫婦宅）に誘う

#携帯がない・時計がない・財布のお金がない等、落ち着きない→環境変化による不安

♡お風呂では、シャワー少し浴びただけで終わる・シャンプーも拒否。「気持ちいいですね」と一緒に湯船につかると、「気持ちいい。極楽。ありがとうね。最高」と笑顔。その後、シャンプー→まずは快適刺激で導入

#食事・義歯に挟まる・飲み込みむせることがある・こぼしたりする→誤飲・肺炎注意

♡水沢うどん、どのごし良くて、間食。「食べやすい」。神社では売店で留守番。ご褒美に大好きなおしるこ（餅は小さく切っている）。「おいしい」甘いものを好んで食べる。脳がつかれていることが分かる

#群馬の家では落ち着きない・盛んに同じこと（携帯・時計・お金ない等）言う→早く元の環境に戻る

♡家事を一緒に行う（お正月の料理・皿洗い・洗濯物たたむなど）、雑誌の音読をお願いする・計画を早めて東京の自宅に帰る。自分の自宅ではいつものようにテキパキと動くお義母さん→できること、自分のペースに戻る

年末年始：ダイジェスト・おかあちゃん

あいかわらず、マイペースで自分中心（自分を守る）

しゃべると、お義母さんに比べ、おかあちゃんの優れた点がわかる

「お義母さんの会話は、発展性がないね」と私に言う。お義母さんは、自分の体は元気、いまの天気の話の繰り返し。おかあちゃんは、食べ物の調理や自分の健康を守る具体的な方法を語る→会話から認知機能が分かる

大みそかはデイサービスは休みの為、私がシャワーを介助して、着替えさせる。お義母さんがそれを見て落ち着きがなくなり、「帰りたい」と言い出し、二人の母の対応に戸惑う→要介護者は自分に集中してもらいたい気持ち強い

おせちの残ったもの、ポテトサラダなど、いつものように差し入れをすると、すぐに食べたがる→待つことができない。しかし、一人のペースが完全にできており、独居でおられる→介護者としては助かる

お年玉をあげると、満面の笑みを浮かべる → がんばりに褒美をあげることで相手もこちらも負担軽減

年末年始・学んだこと「そんなに甘くないよ」2025年

家族が協力して介護：同じことを繰り返し言われても、私は怒らず、その都度、やさしく対応しているのに、夫が怒ると効果なし。夫婦で話し合う。

環境を戻す：親孝行と思い温泉につれていくも、落ち着きなくなる。温泉は短期間にして、もとの自宅環境に戻し、自分のペースで動けるようにする

電化製品が使えなくなる：エアコン・レンジ・電子カーペットなど、定期的に使えるか確認・使えるようにシンプル・強調するデザイン

こまかなこと：台所のスポンジ・台所洗剤、トイレトーパー、ティッシュペーパーがなくなる、義歯入れの汚れ、自室の埃など→定期的に訪問、整理整頓、補充する（おかあちゃんに気がついたらヘルパーさんを買ってきてもらうが、お義母さんは自分ができると思い、ヘルパーさんには頼めない・家族が目配り。しかし、ケアマネと相談してサービス調整）

電話でまめにやりとり：目覚まし時計が使えないためモーニングコールをする、夕方の服薬の確認をする、お金のありかを伝えるなど、**まさに電話による遠隔介護**