

「知る」+「発見」からはじまる 男女共同参画 家族で、地域で支え合う介護

介護者の声

ひとりで
幅まないでね!



8

核家族化、少子化、晩婚化などにより、介護への家族の関わり方が変化しています。また、地域で高齢者を見守ろうと活動を行う団体も出てきています。
今回の紙面では、少しでも介護する人、される人の参考になってもらえればと思い、介護しているご家族や地域の支援団体など、実際に介護に関わる方々にお話を伺いました。

妻を介護している夫 介護歴46年 夫80代(要支援1)、妻80代(要介護5)

若くして車いす生活に

妻が病気で倒れて車いす生活になってから、46年間介護をしています。当時は共働きで、一人息子はまだ幼稚園でした。幼稚園や学校の行事は私が参加し、私の親に助けてもらいましたが、家事や育児をこなしてきました。

妻は車いすでしたが、お風呂以外のことはできていたので、昼食だけ用意しておいて、日中は一人で過ごしていました。家族で出かけたのも楽しい思い出です。

色々なサービスを利用して

現在は自分でできないことが増え、一人にしておくことができなくなったので、デイサービスや施設の短期入所を利用し、自宅にいる時には訪問介護に来てもらっています。特にケアマネジャーには、介護サービスや施設の利用に関することはもちろん、介護タクシーや病院の予約などもお世話になっています。

ここ15年程は私自身も体を悪くしたので、週に1回、リハビリ施設に通っています。

気をつけるべきこと

妻の介護では、特に食事に気を使っています。固いものは飲み込みにくく詰まってしまうので、毎回柔らかく作ることを心がけています。今ではレトルトでも柔らかく美味しくないのであるのが、市販のものも利用しながら用意しています。

夜には少しの物音でも気になって目が覚めてしまうので、寝不足になることもあります。

みんなに支えられ

昔は私たちが外出できなくても、親せきや友人が遊びに来てくれて賑やかでしたが、みんな年をとってしまい、会う機会が減って寂しさを感じます。

今は近所付き合いがとて良好で、みんなで買い物に行ったり、お隣のマッサージ師が私の腰を摩りに来てくれたりもします。

また、私が入院したときには妻の知人が洗濯をしてくれるなど、いろいろな人に支えられています。



11

共働きで両親を介護しているご夫婦 介護歴10年 夫60代、妻50代、妻の父80代(要介護2)、妻の母80代(要支援1)

健康管理が何より大切

10年前から、実家で暮らす母の病院の付き添いをしていましたが、3年前から母が介護認定を受け、我が家で同居を始めました。その後、今度は父が骨折、夫の理解もあり、今年から両親同居の新しい生活が始まりました。

毎日の生活の中で一番大切なことはやはり健康管理です。私自身も訪問介護とすることもありますが、カロリーや塩分などの制限食については少しの知識はありましたが、さらに専門書やインターネットで調べて作っています。

また、薬は1回分を小袋に入れ、飲み忘れがないよう工夫しています。

福祉用品はリースを利用

介護が必要になったとき、まずは地域包括支援センターに相談しました。そして、福祉用品のリース会社を紹介していただき、必要なものを手配しました。中でもシルバーカーや介護用ベッド、立ち上がる時につかまる突っ張りポールは大変役に立っています。

また最近、介護保険を利用して玄関前に手すりを付けました。数段ですが、昇り降りが必要になりました。

皆に励まされ

父の病院の付き添いは夫におまかせしています。夫の方が言うことを聞いてくれますし、身内だと難しいことも夫には素直になれるようです。兄弟にも助けられています。週に1日、両親を預かってもらうので、自分の時間を作ることができています。一人で介護するのは大変ですから、みんなの協力を得て、みんなで分かち合える介護が理想ですね。

仕事でさまざまな方と接する中で、逆に利用者さんに勇気づけられることもあります。こういうときは介護職で本当に良かったなと思います。それに、両親とだけ接するより気分転換にもなります。

家族それぞれの息抜き

両親は時々2人揃って近所を散歩します。短い距離ですが、疲れたらシルバーカーに座りひと休み。少しずつこの地域に馴染んでいるようです。母は着物をリメイクするなど手先が器用で、今は編み物を楽しんでいます。

私も自分の時間を見つけて、犬の散歩やドラマ・映画鑑賞などを楽しんでいます。今は韓国ドラマにはまっています。介護をしていく上では、日常生活の中に楽しみを見つけることも大切ですね。



9、10

市役所からのお知らせ 問合せ 地域包括ケア推進課 ☎054-626-1219

♥ お住まいの地域の介護サービスや活動を知りたい方へ ♥
認知症高齢者の安全や家族介護者の負担軽減を図ることを目的として、おでかけ見守りネットワーク事業「おみね輪プロジェクト」を行っています。



12

利用に当たっては、地域包括ケア推進課または地域包括支援センターへ申請をしてください(顔写真が必要です)。お問い合わせいただいた情報は警察と共有しますので、万一行方不明になってしまった際の捜索にも役立ちます。

ケアナビやいつ
https://carenavi.jp/oyasu



教えて! カエルくん



13

かつお節のプロに聞いた! 美味しいだしを取り方を紹介します

【用意するもの】
かつお節(削り節).....30グラム ●水.....1000ml

- ①水を沸騰させ、火を止めてからかつお節を入れる。お湯の量は、お湯のまみ1〜2分待つ。
- ②キッチンペーパーをかけた別の鍋にだし汁をうつす。
- ③鍋端だし汁の出来上がり!

ポイント! ☆沸騰したお湯の中にかつお節を入れると、だしが濁ったり、香りがとんだりするので、必ず火を止めてから入れる!
☆流みやえぐみが出るので、キッチンペーパーは絞らずに!(※参考:和食の悩みHPより)

ぜひ皆さんもチャレンジしてみてくださいね!

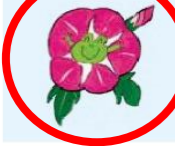


編集後記

14

「介護は他人事ではない」ということを再認識しました。介護の悩みが出てきたら1人で抱えなくて、担当地区の地域包括支援センターに相談し、介護サービスを上手に利用することが大切ですね。時には趣味や好きなことに没頭し、気分転換が必要なのも教わりました。④

初めての取材、初めての原稿書き。テーマは「介護」。これから私も、必ず向き合うものです。今回、自分がわからないことも色々質問ができて、とても勉強になりました。必要な情報が、必要な方にたくさん伝われば...と思います! ⑤



認知症サポートの輪を広げる「チームオレンジ北海道」

結成のきっかけ

お客様が認知症になっていく姿を見たことがきっかけです。私は「まちの電器屋」をやっているのですが、一人暮らしの常連さんから洗濯機の使い方を忘れたと何度も連絡が来たり、お金の支払いを忘れて...。そのうちに、認知症で施設に入ったと聞き、「自分にも何かできたのではないかと」と自身の対応を後悔しました。

この経験を地元の議員や市役所に相談し、地域のひとと一緒に認知症サポーター養成講座を実施することになりました。その後、南部地域包括支援センターから認知症の人やその家族を支援する「チームオレンジ北海道」を立ち上げたいと声がかかり、北海道地区の30〜70代、男女17人のメンバーが集まりました。

活動内容

認知症サポーター養成講座を開催しています。回数を重ねるうちに活発な意見交換が行われるようになりました。そしてこの講座で学んだことを生かし、気になる人を見かけたら声をかけ、メンバーと情報共有し、必要な場合は地域包括支援センターに連絡しています。

また、不用品を必要の人に譲る、「おきもち」マーケットというイベントを行っています。会場には「おきもち箱」という箱があり、皆さんのお気持ちを投入していただいています。このイベントを通して、「チームオレンジ北海道」の存在を地域の皆さんに広めています。



15

地域で支える団体

居場所作りから誕生!「港おでかけ支援隊」



結成のきっかけ

港第14自治会と港第23自治会が共同し、一人暮らしのお年寄りを孤独から守るため、誰もが参加できる居場所サロンを開設して7年になります。ところが、令和2年に新型コロナウイルス感染症の大流行。まさかの集まり状態となってしまいました。気軽に人と会うことができない状況を経験し、人とのつながりの大切さを実感したことがきっかけで、「おでかけ支援隊」をやってみようという声が上がりました。

活動内容

地域に住む高齢者を対象に、第2・第4水曜日にあるイオン焼津店までの区間を往復しています。車両と運転は「特別養護老人ホームつばさ」にご協力いただき、おでかけ支援隊メンバーが付き添いで同乗しています。車中は利用者同士で会話が弾み、和気あいあいとした雰囲気になってきます。買い物リストを持ってきた利用者の姿もあり、皆さん楽しみにしてくれています。軌道に乗ってきたら、買い物支援だけでなくお花見やピクニックといった外出支援にも広がってほしいです。

動かなければ何も始まらない!

少しずつですが、「おでかけ支援隊」の活動が周知され、地域の中から支援の申し出があり、ボランティアの輪が広がっているようで大変うれしいです。中には以前、自分の家族が地域の人に世話になったから、その恩返しをしたいと参加してくれている人もいます。協力してくれる人がいることは、とても大切なことで、誰かが動かないと何も始まりません。地域の住民が一人となり取り組んでくれていることが実感でき、とてもやりがいを感じます。

人と人とのつながりを大切に

家族と一緒に暮らしていても、昼間は仕事で外出しているため、頼ることができないという話を聞きます。こういう時こそ近所の友達、地域の人たちをどんどん頼ってほしいです。「おでかけ支援隊」はきっかけ作りです。近所に出かけて、ぜひたくさん会話をしてもらいたいですね。



※認知症サポーター講座を受けたい人や「チームオレンジ北海道」に参加したい人は054-624-0182(代表 坂本)までご連絡ください。



16、17

