

男女ともに介護を担うために

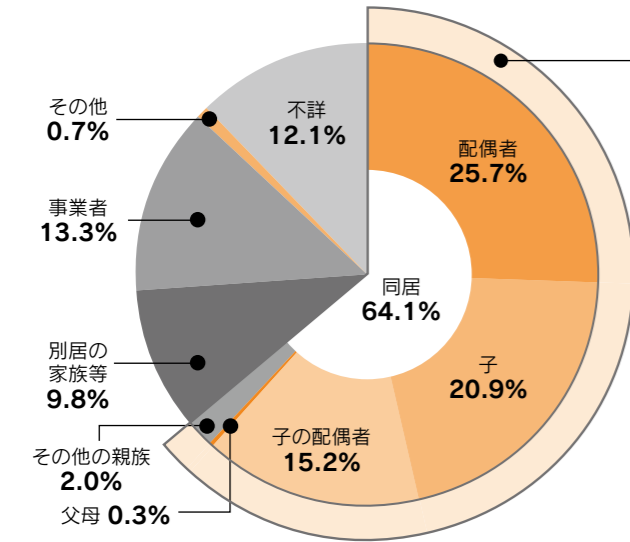


日本では、高齢化が急速に進み、介護は避けて通れない問題です。

未婚者の増加や共働き世帯の増加等から、誰もが介護に関わらなくてはならない状況になってきています。

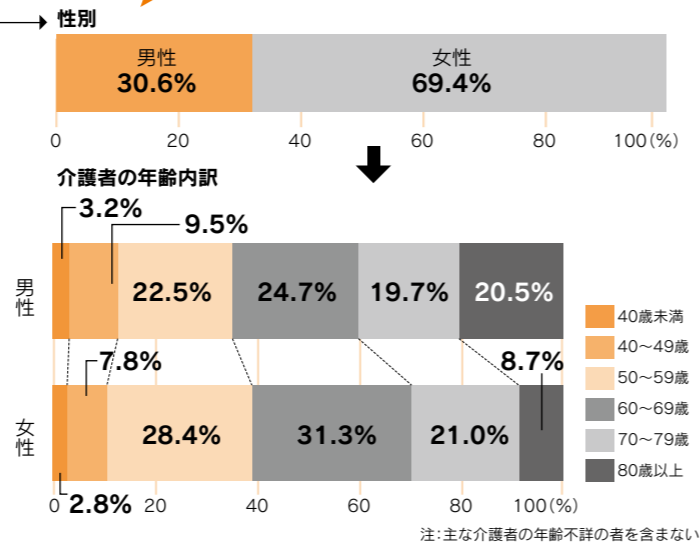
そこで、介護の現状やアドバイス等について、医療法人篠田好生会さくら地域包括支援センターの主任介護支援専門員・東海林かおりさんにお聞きしました。

図1 要介護者等からみた主な介護者の続柄



資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成22年)
出所：内閣府「平成25年版 高齢社会白書」

同居の介護者のうち男性は約3割



注：主な介護者の年齢不詳の者を含まない。

Q 地域包括支援センターについて教えてください。

センターは高齢者に関する地域の相談窓口です。介護や介護予防、適切な医療・保健、福祉サービス等を受けられるようお手伝いしています。介護保険の利用についての相談が多く、最近認知症の相談が増えています。センターは担当地区制で、市内12圏域に分かれています。(表1)山形市から委託を受けており、秘密厳守で無料で相談に応じています。

Q 介護に時代の変化はありますか？

私は20年ほど前から介護の仕事に携わっています。昔は「介護はお嫁さんの仕事」という意識が主流でしたが今は同居している息子さんや同居していない娘さんや息子さんなど、実の子ともさんからの相談が多くなってきているように感じます。

まだまだ女性が介護するケースが多い状況ですが、男性も介護することが不自然ではなくなってきたと感じています。(図1)



します。一日中ひとりで介護となると、睡眠不足になって、どんなに良い介護者でも「さつき交換したばかりだべ」と、つい怒鳴ってしまったり…。それが虐待につながることもありまますので、その前にぜひ相談してください。

Q 女性と男性の介護者、違いや特徴はありますか？

女性の場合、育児経験を積んでいるため、介護をしながら近所の人や友人とお茶飲み、サークルや習い事に出かけたりと抵抗なく人の中に入り、上手く息抜きできる方が多いようです。

男性の場合、仕事中心だった人が多いためか、近所付き合いも少なく、周囲に相談できる友人がいないかたりと孤立してしまうケースが見られます。

私は、男性は真面目で優しい人が多いように思います。助けを求めるのが苦手で、弱音を吐いたり愚痴を言うことができない方や、自分がフレキシブルなことを、施設入所に罪悪感を持つってしまう方もいるようです。

Q 相談を受けて心がけていることは何ですか？

まずは、介護を受ける側が望むことを一番大事にしてあげたいと思っています。しかし、それが家族にできることなのか、家族が望む介護なのかということもありますから、お互いの希望に添えるよう介護保険サービスをうまく利用し、継続して介護ができるように対応しています。

Q 介護についてのアドバイスをお願いします。

介護は先が見えませんが、完璧な介護は目指さず、少しでも悩みがあればひとりで悩まずに、話しやすい友人や近所の人、あるいはセンターにご相談ください。



周りの方は、介護者が孤立しないよう一言声を掛けてください。「頑張れ」ではなく「頑張っているね」と励まして欲しいです。

職場での理解も是非お願いします。在宅介護は、通院やケアマネージャーとの面談等で休む機会が多くなりますので、職場の皆さんの協力がどうしても必要です。

そして、若い男性の方には今のうちから家事や育児に参加することをお勧めします。特に、介護が始まると同時に家事(買い物、料理、掃除、洗濯等)も始まります。日頃からしていると、突然でも戸惑いが少なくなりまます。また、将来孤立しないために、今から意識して社会とのつながりを持つように心がけて欲しいです。

表1 地域包括支援センターの担当地区一覧

担当圏域	地域包括支援センター名称	所在地(電話番号)
出羽・大郷・明治・千歳	済生会なでしこ地域包括支援センター	沖町79番地1 (681-7450)
楯山・高瀬・山寺	地域包括支援センター大森	大森2139番地1 (685-1224)
東沢・鈴川	地域包括支援センター敬寿会	妙見寺500番地1 (634-2309)
滝山	たきやま地域包括支援センター	岩波5番地 (622-4577)
第六	地域包括支援センターふれあい	桜田西四丁目1番14号 (628-3988)
南山形・本沢・大曾根・西山形・村木沢	山形西部地域包括支援センター	すげさわの丘46番地 (646-1165)
第一・第二・南沼原	篠田好生会さくら地域包括支援センター	桜町2番68号 (635-4165)
第三・第四・第九	地域包括支援センターかがやき	旅籠町一丁目7番23号 (631-8020)
第七・金井	山形市社会福祉協議会 霞城北部地域包括支援センター	城西町二丁目2番22号 (645-9070)
第十・飯塚・楳沢	山形市社会福祉協議会 霞城西部地域包括支援センター	城西町二丁目2番22号 (647-8010)
蔵王	蔵王地域包括支援センター	蔵王半郷79番地7 (688-8099)
第五・第八	済生会愛らんど地域包括支援センター	小白川町二丁目3番1号 (679-3611)



つ交換が終わったりと寝ると、寝入った頃にまた...ということがおきたり

取材を終えて
地域包括支援センターは高齢の母の物忘れが激しくなった...などの認知症の相談も受けているそうです。

東海林さんの「将来介護が必要な状態にならないための自助努力、健康が一番」という言葉が心に残りました。いずれ誰もが考えるべき時がくる介護いざという時の心強い味方です。皆さんに覚えていて欲しいですね。

(編集協力員 松本千鶴子)

介護する方を応援する 介護マーク

介護する方が、介護中であることを周囲に理解していただくためにご使用ください。

○例えばこんなときに…
・介護していることを周囲にさりげなく知ってもらいたいとき
・駅やサービスエリアなどのトイレで付き添うとき
・男性介護者が女性用下着を購入するとき など

「介護マーク」の配布に関するお問合せは
山形市福祉推進部長寿支援課
電話：023-641-1212(内線564・565)
または各地域包括支援センターへ