特集・「かいご」に寄り添う

写真撮影協力
妹背牛町デイサービスセンター

・はじめに

少子高齢化社会における介護問題は、住みやすい地域社会の形成に向けた喫緊の課題です。

核家族化に代表される家族構成の変化や、独り暮らしをする高齢者の増加は、介護が必要な人のサインを見落とす可能性を高めます。

「老老介護」や「ヤングケアラー」という言葉が生まれ、介護をする家族への影響は、その人の立場や介護度によってもさまざま。献身的に介護を続ける家族が疲弊するケースも懸念されています。

介護による身体的・精神的な負担を軽減するための第一歩が、「相談」です。

・介護の予兆を感じたら…

○日々の言動がちょっとおかしい
○同じものを何度も買ってしまう
○約束を忘れてしまいがち
○難なく出来ていたことが難しくなる
○けがや病気で入院する

親と一緒に生活する人はもちろん、お盆やお正月に遠方から帰省する家族にとっても、介護の予兆を感じる時は、突然やってくるかもしれません。わずかな変化を感じたら、悩まず、隠さないことが大切です。

・そもそも、介護ってなに？

親の介護は、誰にでも起こり得ることです。

ですが、どこから介護になるのかが分からない人も少なくありません。

例えば、「お母さんが以前と違う気がする。でも、こんなことじゃ連絡できない」とは思わずに、少しでも心配なことがあったり、不安を感じたら、「妹背牛町地域包括支援センター」に気軽にご相談ください。

妹背牛町地域包括支援センター
（保健センター内）
TEL0164-32-2414

心身の状態

高

要介護５

要介護４

要介護３

要介護２

要介護１

要支援２

要支援１

低

介護が必要な度合い

利用できる介護サービス（要介護１～５の方）

居宅介護支援　ケアプラン（生活の設計図）の作成、相談は無料です。

居宅サービスの種類と内容

自宅で

・訪問介護　・訪問入浴介護
・訪問リハビリテーション

自宅で身体介護（食事･入浴など）や生活援助（掃除･洗濯など）、リハビリを受けることができます。

・居宅療養管理指導
・訪問看護

自宅で医療従事者から療養上の管理・指導、床ずれの手当てなどを受けることができます。

・通所介護（デイサービス）
・通所リハビリテーション（デイケア）

施設や医療機関で日帰りの機能訓練などを受けることができます。

施設へ

・短期入所生活介護（ショートステイ）
・短期入所療養介護（医療型ショートステイ）

施設に短期間入所して、医療によるケアや介護、機能訓練などが受けられます。

施設サービスの種類と対象者

施設に入所

・介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
常に介護が必要で、自宅では介護ができない方。

・介護老人保健施設
病状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要な方。

・介護医療院
主に長期にわたり療養が必要な方。

利用できる介護予防サービス（要支援１・２の方）

介護予防支援　介護予防ケアプランの作成、相談は無料です。

自宅で

・介護予防訪問入浴介護
・介護予防訪問リハビリテーション

自宅で入浴のお手伝いのサービスや、専門家によるリハビリなどの指導を受けることができます。

・介護予防居宅療養管理指導
・介護予防訪問看護

自宅で医療従事者から療養上の管理・指導、介護予防を目的としたお世話などを受けることができます。

施設へ

・介護予防通所リハビリテーション

施設や医療機関で、生活機能の維持向上を目的とした機能訓練などを日帰りで受けられます。

・介護予防短期入所生活介護
・介護予防短期入所療養介護

施設に短期入所して、食事・入浴サービスや機能訓練、医療などが受けられます。

このほかに
福祉用具の貸与・購入、住宅改修
などの支援もあります。

インタビュー

妹背牛町地域包括支援センター

センター長　**南 美也子** さん

Q 地域包括支援センターは どんなところですか

A まずは、どこにあるかも分からないと言われることがあるので、保健センターの中にあることを知ってほしいです。

当センターについて、介護の相談をする場所と認識される方は増えましたが、実は介護に限らず、高齢者の総合相談窓口として様々な機能を持っています。

保健センターには、健康づくりをはじめ、障がいや福祉についての担当窓口もあり、また社会福祉協議会や役場の各部署ともすぐに連携がとれるので、高齢者のワンストップ相談窓口になるよう努めています。

ご本人に限らず、家族の支援も考えたり、個々の問題で終わらせず、地域全体の課題としての視点を持ち解決を図るところでもあります。

Q 相談に行きづらいという 声もあるようですが

A いざ相談に行こうという時になんとなく億劫（おっくう）になったり、「こんなことくらいで相談するのは…」と躊躇（ちゅうちょ）することもあるかも知れませんね。

手前みそですが、仕事にプライドと情熱を持ち、気持ちの優しい職員ばかりですので（笑）お気軽にご相談ください。

まずは電話でも良いですし、ご自宅へ伺うこともできます。

Q 介護について、 思うことはありますか

A 2000年に介護保険制度が始まり、25年が経ちます。

妹背牛町の人口は減少の一途をたどり、現時点で65歳以上の人の割合は49％代とほぼ半分の人が該当しますが、時代と共に家族の形態や在り方が変わり、個々の考え方も多様になったように思います。

「自分らしい生き方」を自分なりに考え・願う時に、案外、住み慣れた地域の力が重要な鍵になることがあります。妹背牛町はちいさな町ですが、そこを町の強みと捉え、できることは何か皆で考えられるといいですね。

地域包括支援センターに よくあるお問い合わせ

ご家族 ご本人 ご近所 から 3つのケース

ご家族のケース

- 家にばかりいて、どこにも出かけない。お風呂にも入らなくなって困った。
- 物忘れがひどい。今まで出来ていたことも失敗するようになった。
- 怒りっぽくなった。前と性格が変わったみたい。
- 一緒にいるとイライラしてくることがある。仕事にも集中できない。
- 高齢者が入る施設はどんなところがあるの？費用はどのくらい？
- ヘルパーさんとか、サービスの事を教えて。
- 介護の認定を申請しなさいって、病院から言われました。
- 今、入院中なんだけど、これからどうしたらいいの？
- 親が一人暮らしになった。

ご本人のケース

- 段々歩けなくなって、転ぶ不安が増えてきた。
- 一人暮らしになった。何か使えるサービスとかあるの？
- 家族にあまり心配や手間をかけたくない。

ご近所のケース

- 最近、あまり見かけなくなった。
- ゴミを間違えて出す。ルールを守れない。
- 目的もなく頻繁（または変な時間）にウロウロしている。
- 相談を受けたけど、自分で包括に言えないみたいで。

地域包括支援センターは
高齢者の安定した生活を支援する総合機関です。

妹背牛町地域包括支援センターでは、町民の皆様がいつまでも住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、関係機関との連携を密に支援体制を整えています。

高齢者の自立した生活、尊厳のある暮らしを守る取り組みをご紹介します。

・介護予防、フレイル予防を推進しています。
・要介護認定を受けていない人にも定期訪問を実施しています。
・判断能力が不十分な人の財産管理を第三者が担う「成年後見制度」の活用を支援します。
・高齢者の権利を守るため、虐待や悪質商法の被害防止を図ります。
・「認知症サポーター養成講座」や「オレンジカフェ 縁」などの開催を通じて、認知症への理解を広めています。

・年４回の地域包括支援センターだよりを発行し、季節に合わせた介護予防を提案しています。

１０１歳の母親 自宅で支えた中村さんご夫妻

妹背牛町老人保健施設「りぶれ」で生活する、中村ハツヱさん（103）は１０１歳になるまで、自宅で暮らしていました。その生活を支えたのが、長男・中村元穂さんと妻・ヒロ子さんのご夫妻です。

そんな2人にハツヱさんとの生活を振り返ってもらうと、長い間、家族3人で暮らせたヒントが見えてきました。

「介護と言っても、生活全般を手伝うことはしませんでした。お母さんのために、できるだけ自分のことは自分でやってもらえるよう、自由に過ごしてもらいました。足腰に貼る湿布を半分に切ったりすることなど、一人では難しい動作を私たちに言ってもらうようにしました」

◆出来ることを支える介護

ハツヱさんは、食べることが大好きです。好物は、カボチャの煮物やキノコ類。3食必ず決まった量のご飯を残さずに食べていました。

いつも家族一緒にご飯を食べていましたが、ハツヱさんの背中が小さく丸まってくると、テーブルの高さが合わなくなりました。その時は、お腹を近づけることができる、キャスター付きの丸いテーブルを買い、高さを5㌢ほど低くして、一緒に食事を楽しむ日常を続けました。

ハツヱさんは、1日の大半を居間の一人掛けソファで過ごしました。夏場は朝5時に起床し、折り紙や塗り絵の道具を持ってきて、楽しそうに指先を動かしました。疲れない姿勢を保ってもらおうと、自宅にあった、ちょうど良い高さのキャットタワーに合板を取り付けた作業台は、中村さん夫妻の手作りです。

ハツヱさんは活字が好きで、毎朝1時間半かけて新聞の朝刊を隅々まで読んでいました。疲れてきたらソファでウトウトしたり、中村さん夫妻との会話を楽しんだり、みんなでテレビを見たり…。就寝する午後8時ごろまで、居間で家族との時間を過ごしました。

「介護をしているつもりはなかったので、大変だと感じることも特にありませんでした。ただ、お母さんを見ていると、辛くなる出来事がありました」

◆夜間のトイレで転倒 福祉用具を設置

デイサービスを利用していたハツヱさんが白寿を迎えるころ、夜中に自宅の1階から鈍い音が聞こえてきました。2階で寝ていたヒロ子さんは目を覚まし、急いで1階にあるハツヱさんの寝室へ。すると、トイレへ向かう途中に転倒し、這いつくばる姿を目にしました。

夜中もハツヱさんを見守れるように、中村さん夫妻は1階で寝ることにしました。

後日、地域包括支援センターに相談。はじめは簡易トイレの設置に抵抗を感じていたハツヱさんでしたが、次第に納得するようになり、介護保険サービスを利用してベッドの横に設置しました。このほか、玄関やお風呂などに手すりを備えました。

２０２１年6月、ハツヱさんは自宅で１００回目の誕生日を迎えることができました。中村さん一家が集まったお祝いパーティーでは、巻きずしやグラタンなど、ヒロ子さんの手料理を味わい、ひ孫からプレゼントのぬいぐるみをうれしそうに受け取りました。

翌年、１０１歳になったハツヱさんは「りぶれ」に入居。自宅で夢中になっていた折り紙を今も楽しんでいます。

ハツヱさん（左）の 100 歳を祝福する
中村さん一家の家族写真（中村さん提供）