住まいのかたち③

介助・介護が必要な親のために

これまで、高齢の方が介助・介護を必要とする際に自宅以外にどんなシニア向けの施設があるのか、また、まだ今、元気なうちに老後に備えて何を準備をすればいいのか――を取り上げてきた。今回は、親元を離れ遠方、遠隔地に住む息子さんや娘さんら〝子の立場〟から、親の介助・介護にかかわる際、どんな対処法があるのか――を中心に考える。（栗）

遠距離介護を乗り切る心得11カ条

1 三歩早めにスタートし、介護予防に重点を置く
2 便りのないのは元気な証拠、とは限らない
3 ふだんの親の生活パターンを知っておく
4 親の暮らす地域の各種サービスの情報収集は子どもの役目
5 ケアマネージャーや医師には積極的にコンタクト
6 親の親友、近隣の電話番号を聞いておく
7 育った時代背景が異なる親に、子どもの価値観を押しつけない
8 考えるだけでは進展なし。実行することが重要
9 兄弟姉妹、配偶者を味方につける努力を
10 世間体より親と子の笑顔が大切
11 無理は禁物。通う子どもの心と体の健康も大事

『遠距離介護』岩波ブックレット/太田差惠子著 より

高齢化が進むにつれ介助・介護への関心が高まり、京都府高齢者情報相談センターにも高齢者ばかりか、老いた親と離れ遠隔地に住む息子さんや娘さん、親戚の人などから相談を受けるケースが目立っている。つい最近も「お盆や正月に帰省し二、三日過ごして気付いたが、どうもおふくろの様子がおかしい。物忘れが激しく、お金の管理もあやふやで同じものを買い込む。軽度の認知症のようにみえるが、遠方だから介護にも行けない。入院となった場合、まずどこに相談したらいいのか」「配食サービスを当地に住む両親のためにお願いしたいが」など、メールで相談を求めてくるケースもある、と同相談センターの内山貴美子さんは話している。

元気な人が突然倒れ、運ばれる。病状が軽度なら家に戻って生活することは可能だが、要療養、要介護となれば、たちどころに病院か、老人保健施設などへの入居の選択を迫られる。その場合でも約三カ月以内という原則的な制約があり、退去後のことも考えねばならない。親が一人暮らし、また二人が健在でも、差し迫った場合の対処として、まず遠隔地にいる遠くの身内、息子さんや娘さんらに相談することが急務になってくるだろう。

「子どもには迷惑をかけたくない」「世話にならない」「自分の家を離れない」という親も少なくないが、そうでなくともいずれ介助・介護が必要となれば、だれかの世話にならねばならない。そんな時はやっぱり身近な子なのだ。

遠距離介護コミュニティーNPO法人パオッコ代表で、著書に『遠距離介護』（岩波ブックレット）もある太田差惠子さんは、実際、この取材中に「都会で暮らす多くの子が、故郷の老親のことを気にしつつ、その生活を応援していることを知った」と話す。この場合の「応援」というのは、身体介護ではなく、親の話し相手になったり、変わりがないかを確認したり、電話や帰省を通して一日も長く〝今〟の健康状態を保ち〝今〟の暮らしを継続してもらえるようにすること、と言っている。そして応援を通じ普段から親とのコミュニケーションを密にしておけば、万一の際でも子は親の異変にも気付くことができ、適切な行動を取ることで事態の悪化を防げることも……と、語っている。

できるだけ老後も親の住み慣れた家で、元気に長く住んでもらうために、太田さんの言うように遠隔地にいても親への気遣いとコミュニケーションを日ごろから取っておけば、少しの変化でも見過ごすことなく、的確な対処がなされるのではないだろうか。同相談センターの内山さんも子から相談があれば、遠隔地にいる親が一人暮らしか二人暮らしかなど家庭環境を尋ね、その周囲にどんな介助・介護サービスがあるか、隣近所の人とのコミュニケーションは取れているかなど、十分に話を聞く。そしてその上で、帰省したときなどに世話になっている周りの人たちにあいさつ、声をかけ、「決して自分たち（子ども）が、親をほったらかしにしてはいない」ということを知ってもらう心構えが必要だという。「それは決して特別なことでなく、親の日ごろの生活を応援する、それがまた、介護の予防にもなる――」と助言する。

【問い合わせ先】
京都府高齢者情報相談センター
【時間】 9時～16時半
【休み】 土・日・祝日・年末年始
【場所】 京都市中京区
烏丸丸太町下ル
ハートピア京都2階
【電話】 075-221-1165
【FAX】 075-221-1214

45歳からの情報誌「SKY」2011年夏号より 抜粋