

遠距離介護(その1)

取材・文/上村悦子 イラスト/清水みどり



アドバイスをいただいたのは...

「離れて暮らす親のケアを考える会パオッコ」主宰  
太田差恵子(おた・さえこ)さん

介護・暮らしジャーナリスト。高齢化社会の暮らしと高齢者支援の視点から雑誌や新聞などで執筆、講演活動を行っている。1996年遠距離介護者に役立つ情報を共有・発信する「パオッコ」を設立、05年にNPO法人化。セミナーや講演でも活躍。日本ファイナンス・プランナーズ協会会員。著書に「老親介護とお金」(アスキー新書)など多数。http://paokko.org/

「田舎で一人暮らしがいいという義母ですが、高齢なので、気がかりです。呼び寄せて同居したほうがいいか、迷っています」

「田舎で一人暮らしがいいという義母ですが、高齢なので、気がかりです。呼び寄せて同居したほうがいいか、迷っています」

親子であっても、ずっと離れて暮らしていると、生活パターンが変わってしまっています。特に一緒に暮らしたことがない嫁姑間では、お互いの生活スタイルもわからない間柄。親のほうでも長年住み慣れた土地を離れるのは寂しいものです。

子世代としては、同居して面倒をまなければ...という義務感や責任感を感じるのも当然ですが、それが両者にとつて必ずしもベストとは限らないようです。同居、別居の二者択一にこだわらず、「情報を上手に集めて賢くサービ

スを使いながら、離れたところから見守る」、これも一つの選択肢ではないかと思えます。

昔のように兄弟姉妹の数が多くない今、夫婦どちらかの親を呼び寄せれば、もう一方の親はどうしようという状況になることもあります。夫婦共働きの家庭も増えました。離れて暮らす親のケアを考える会「パオッコ」を立ち上げて14年になりますが、同じ悩みを抱える方は今後も増えてくると思っています。

介護は、「生きることのサポート」。

まず大切なのは、よく話し合つて、親自身が望んでいることを知ることです。そして、呼び寄せないで別居のまま決めた場合、欠かせないのが情報収集です。介護保険の仕組みなどを理解し

たうえで、ボランティアや民間サービスも含めて親が住んでいる地域にどのようなサポート体制があるか調べてみましょう。市町村の役所に電話で依頼すれば、資料を郵送してくれるはず。介護というと、おむつ交換や食事介助を連想しますが、本来の介護は「生きることのサポート」。今の暮らしで何が心配で、何が不足しているのかを考えて、食事の提供や緊急通報システムなどの情報を調べてみましょう。十分下調べしたうえで、次に親を訪ねたときに詳細を相談してみるのが得策です。

親を訪ねたときにも、う一つしておきたいのが、ご近所へのごあいさつ。「何かあった時には、電話をさせてもらってもよろしいですか」とお願いして電話番号を覚えてもらい、こちらの携帯電話番号も渡しておくこと安心です。介護保険を利用している場合は、ケアマネジャーさんに「一人暮らしがムリそうだと感じたときには伝えてほしい」と頼んでおくのも一案。一人で思い悩まないで、いろんな人に協力を頼むことも大切です。

そして、離れて暮らす場合のポイント。親とのコミュニケーションを密にすること。手紙、ファックス、電話...なんでもいいですが、携帯電話のメールを利用している方も増えています。メールだと孫世代も巻き込みやすくなります。日ごろのやり取りがあれば、親の生活も見えてくるはず。「呼び寄せ」か「Uターン」かではなく、もう一つの選択肢が遠距離介護です。

1 まずは、親との話し合いをしっかりと。  
「お母さんはどういう風に暮らしたい?」。  
まずは、親の気持ちをきちんと聞いてみよう。



3 ご近所にあいさつしておこう。  
すぐに駆けつけられないときに様子を知らせてもらうなど、ご近所の助けは心強い。反対にあいさつをしていないと、出すぎたことをしてはいけないと思われることも。



2 親が暮らす地域の情報を集めよう。  
親が暮らす市町村の役所に電話をして、高齢者向けのサービスについてまとめた資料を送ってもらおう。



4 コミュニケーションの手段はいろいろ...。  
高齢だから携帯電話でメールなんてムリ!と決めつけないで。使いやすい機種をプレゼントしたり、お互いに同じ機種を持っておくことを使い方を教えてあげやすい。



在宅介護については、地元の地域包括支援センターや保健センターでも電話相談のってもらえる。ボランティアなど地域的なサービスについては、社会福祉協議会に問い合わせよう。下調べにはインターネットも大活躍!

遠距離介護(その2)

取材・文/上村悦子 イラスト/清水みどり



アドバイスをいただいたのは…  
「離れて暮らす親のケアを考える会パオッコ」主宰  
太田差恵子(おおた・さえこ)さん

介護・暮らしジャーナリスト。高齢化社会の暮らしと高齢者支援の視点から雑誌や新聞などで執筆、講演活動を行っている。1996年遠距離介護者に役立つ情報を共有・発信する「パオッコ」を設立。05年にNPO法人化。セミナーや講演でも活躍。日本ファイナンス・プランナーズ協会会員。著書に「老親介護とお金」(アスキー新書)など多数。http://paokko.org/

「田舎で兄弟夫婦が母と同居しています。」  
日常の介護は義姉に頼りっぱなしですが、  
遠くからどんなサポートができるでしょう

きょうだいの誰かが親のそばにいてくれることは、離れて暮らしている者にとつて心強いことです。しかし、たとえ身内とはいえ、任せきりにしないで、親をみてくれている感謝の気持ちや、ねぎらいの言葉を忘れないように心がけたいものです。たとえば、介護者は毎日の介護と仕事の両立に悩んでいるかもしれません。休息が十分にとれなくてストレスがたまっているかもしれません。「介護でいっぱいになってくれないか?」「何かできることはないか?」などと、ちよ

に決めておきたいもの。親の年金でまかなえるケース、子どもの援助が必要なケース、そして介護にかかる費用もいろいろです。介護費用と生活費を試算し、どう分担するかを話し合っておきましょう。いずれの場合も、同居家族は「介護家計簿」を1冊つくり、介護にかかった出費については領収書を残してオープンにしておくことをおすすめします。たとえ親のための買い物でも、親のお金を好き勝手に使っていると思ったり、思われるのはイヤなものです。

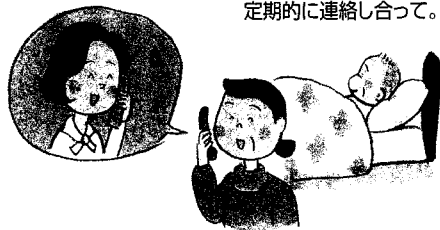
つとした声かけを忘れずに。また、たまには息抜きのためにお兄さん夫婦に旅行をすすめてあげて、その間の介護を交代したり。また、「介護サービスの頼ったりすると、周りから何か言われそう…」と遠慮しているお義姉さんには、「ショートステイを調べてみましようか」などと、離れて暮らすきょうだいの方から介護サービスの利用を提案してあげるのもひとつだと思います。

また、よく問題になるのが、きょうだいと同居する親を訪ねたときのことです。め

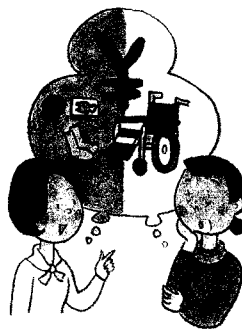
最初に話し合っておきたい。

また、きょうだいが集まって、それぞれの役割を話し合っておくことはとても大切。特に経済的な負担については、後になってもめないよう最初

離れていても任せきりにしないで、定期的に連絡し合って。



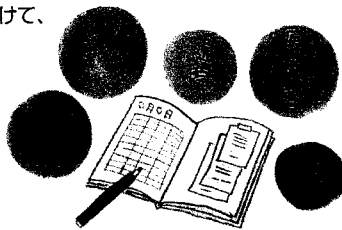
介護費用は?生活費は?きょうだいどう分担するか最初に話し合おう。



介護者には休息も必要。「ショートステイを調べてみますね?」「交代するからたまには旅行に行ってくださいね」



介護家計簿をつけて、オープンに。



遠距離介護にうれしい、航空会社の「介護帰省割引」

遠距離介護の場合、悩みのタネとなるのが交通費の負担。飛行機は鉄道や長距離バスよりも割高になるけれど、唯一「介護帰省割引」あり!日本航空をはじめ国内線の航空会社4社が、大人普通運賃の3~4割安い介護割引料金を設定しています。利用したい場合は、親の介護保険認定に関する書類などが必要で、事前に登録しておくことが条件。利用期間の制限がなく、空席さえあれば当日予約できるのも便利です。