

心配しないで!!



遠距離介護

「無理して危ないことをしていないかな」「悪い人にだまされていないかな」親が年老いてくると、介護の必要のあるなしにかかわらず、心配がつきこむことはありません。遠距離に住まい、頻りに会うことのできない親子ならその心配はなおさらのこと。

遠距離介護家族を支援する「NPO法人パオッコ」によるセミナー「働きながら故郷の親を介護する」が、昨年10月東京・大阪で開催されました。今回の「ど〜も」特集では、セミナーの様子をふくめ、遠距離介護家族の声、便利システム情報などをお届けします。

親とはなれて暮らす介護家族に聞きました

こんなことが大変です



- ◆交通費など、金銭的負担が大きい
- ◆移動時間が長いので、心身ともに疲弊する
- ◆諸事情（仕事、家族関係）により、駆けつけられないときのストレス
- ◆兄弟姉妹と協力体制が組みにくい
- ◆仕事との両立が難しく、転職・退職をせざるをえない
- ◆せっかく帰省しても、長年別々の生活していたために親とケンカばかり



遠距離介護を乗り切るコツ

〈其の1〉自分の生活を犠牲にしない
介護は長く続くもの。自分の仕事・生活を犠牲にせず、サポートできる体制づくりを考えましょう



〈其の2〉離れていても
情報収集はできる!

インターネットのおかげで、親の住む町の情報（役所、介護保険相談窓口など）を簡単に調べられる時代になりました。故郷での滞在時間の短さは、情報収集や手際よい準備でカバーできます。



〈其の3〉身内（兄弟姉妹・配偶者）で連携しよう

介護の場面になったとき、一番心強い存在でありながらも、感情がこじれやすいのが身内の関係。味方になってもらえるよううまくはたらかせかけることがとても大切です。キーパーソン（主介護者、各種窓口）になるのは誰かを決め、帰省日程をみんなで調整しあえるといいですね。



〈其の4〉頼みの綱は“ご近所さん”

電話の声で異変を感じても、すぐに駆けつけられないのが遠距離介護。「おばあちゃんの様子をちょっと見てきて」と頼めるご近所さんとの関係、帰省の際にきずいておきましょう。





家族がぶつかった壁と知恵 実例集

遠距離介護がはじまると生活はどうなる？

Aさん(48歳男性・介護職)
子 兵庫県
親 新潟県

5年前から母が認知症を発症。父・長女家族(夫・10代の子供3人)と同居していますが、便失禁・徘徊がひどくなった心労から家族関係がおかしくなってしまったそうです。その状況を見かねたAさん(次男)夫婦が3日間の帰省中に、脳外科での認知症検査や介護保険申請手続きをすすめ、デイサービス、ショートステイを利用した後、現在は特養入所中。特養への入所待ちの時、母の介護度や体調を現地ケアマネからメールで伝え聞くたびに「状況が変化したの

で順番の見直しを」とAさんの妻が各特養へ再三電話し続けたことで、予定より早く入所できました。

しかし、母の特養が実家から遠く(タクシーで往復1万円)、腰の悪い父が母に会うことができなくなるという新たな心配が発生。そこでAさん夫婦は3日間の帰省中に、父の介護保険申請～認定調査をすすめました(帰省前に役所に電話をして「仕事のため滞在日数が3日しかない」と泣きついて手配)。現在、母(要介護5)の入所する特養内にあるショートステイを父(要支援2)が週に1度利用し、施設内で夫婦の時間を楽しんでいると聞き、ホッとしているそうです。

Bさん(39歳女性・看護師 パオッコ会員)
子 大阪府
親 三重県

認知症の義父は特養入所。義母は昨年春に腰椎圧迫骨折で3ヶ月入院し、退院後は自宅で一人住まいをしています。しかし、退院後、心細さからか

Bさんに頻りに電話が入るようになりました。義母がご近所のトラブル



を起こしては謝罪に行き、介護保険申請、認定調査など各種手続きなどがあるたび、Bさんがかけつけ

て対処しているそうです。Bさん自身は、幼児2人の子育てをしながら仕事を持つ身であり、義母のために時間を作ることが大きな負担になっ

ています。すべてをBさんにまかせっぱなしの夫(次男)、全く協力しようとならない長男(独身・遠距離)への不満は募るばかりだそうです。

Cさん(49歳女性・自由業 パオッコ会員)
子 東京都
親 千葉県

独身長男と同居する義母が大腿骨骨折、脳梗塞の発症で入院し、認知症もみられリハビリ効果が期待できず退院後は老健に入所。夫は男2人兄弟で、頼れる親戚もいなかったため「身内の女手は私しかない!」と、とにかく私1人で張り切りすぎてしまい

ました。車の運転のできない私が、土地勘のない田舎に駆けつけてもできることに限りがあること、自分の仕事のすべてを断ってまで毎日面会に行くほど張り切らなくてもよかったのではないかと今考えると反省点だらけ。介護中一番の助けになったのは「とにかく地域包括で相談を」「ケアマネとの付き合い方」など、『パオッコ』会員(遠距離介護経験者)からいただいた具体的な情報でした。

Dさん(73歳男性)
子 兵庫県
親 埼玉県

一人住まいの母(明治44年生まれ)が米寿の祝いを終えた頃から、認知症を発症。踊りの先生をするなどしっかりした母でしたが、金銭管理の感覚がおかしくなったことから、ご近所とトラブルを起こし、母の近くに住む弟(視覚障害者)からも最近母の言動がおかしいことを聞き、Dさんがかけつけました。その後、近所からの苦情電話が頻りに入るよう

になり、Dさんは65歳で仕事を辞め、月に1度介護帰省する生活に。当時Dさんの妻は、自分の母を介護中だったため、Dさんが一人で母の介護保険申請をし、訪問ヘルパーによる家事援助やデイサービスも利用。介護帰省の滞在中は、母の住む街を足で歩いて役所、スーパー、病院などの場所を把握し、介護家族の講習会に参加するなどして地域に顔なじみを作るよう心がけました。家電メーカー勤務時代につかかった、地域密着のコツがおおいに役に立ったそうです。2008年6月、母を看取られました。

特集 心配
しないで!!



遠距離介護

親の住む自治体の 介護保険・行政サービスを知りたい!

①役所に電話して資料を送ってもらう

親の住む自治体の役所の介護保険担当課に電話を入れ、「介護保険・高齢者サービスの資料を郵送してください」と伝えることから遠距離介護ははじまります。現地にはどんなサービスがあり、どんな施設や事業所があるかが、記された冊子が送られてきます。

②こまかい心配ごとは地域包括に電話で相談する

役所の資料を見て不明な点があったり、個人的に相談したいことがあれば、親の住むエリアの地域包括支援センターに電話をして聞きましょう。親が介護保険の対象になるかどうかにかかわらず、高齢者に関する相談に具体的にに応じてもらえる強い味方です。

遠距離介護にうれしいシステムいろいろ

地域の見守りを味方につける

ボランティアセンターを 活用する

市区町村にはボランティアの拠点となる施設があり、話し相手になってくれる「傾聴ボランティア」、「おさんぽボランティア」「有償訪問ケア」など、さまざまなボランティアが登録されていて、ニーズに合わせて派遣してもらえます。

男手が必要な時は、 シルバー人材センター

雪かき、庭木のせん定、草むしり、簡単な大工仕事など、専門職の技術や男性の力が必要なときは、市区町村のシルバー人材センターが強い味方。良心的な価格で引き受けてもらえ、地域のネットワークを広げるきっかけにもなります。

自治体の“ゴミ出し”支援

ひとり暮らしの障害者や高齢者を対象とした“ゴミ出し”支援をする制度が各地で定着しつつあります。回収の際、職員が声をかけるので安否確認にもなります。市区町村によっては

内容や利用条件が異なるので、担当部署に問い合わせてみましょう。



さりげなく安否確認したい!

親の元気がポットでわかる

「みまもりほっとライン」

通信機能つき電気ポット「iポット」により、親のポット使用状況をE-mail(2回/日)やホームページ上で確認。お互いの生活リズムを乱すことなく、「今日も元気」がひと目でわかります。利用料の中にはポットレンタル料、ポットからの通信料が含まれます。契約料5,250円、月額3,150円

(問)象印マホービン(株)
0120-950-555

安知サービス「あんピッ!」「安知君」

電気使用量から人の生活異常を報告してくれる通報システム。いつもの起床時刻を一定時間越えても電気の使用が無い、トイレ・お風呂の利用時間が長いなどを検知し、メールで知らせられます。初期費用約125,000円、月額3,150円ほか

(問)株式会社アイピーコム
03-5345-6207

親の居場所がすぐわかる

「ココセコム」

これを携帯している人の居場所が、パソコンや携帯電話などで確認できるシステム。緊急時には、一番近くにいるスタッフが急行してくれます。またセコムホームセキュリティの加入世帯を対象に、戸締まりの確認や郵便物預かりなどの生活支援サービス「セコム・ホームサービス」もはじまりました。

ココセコム 加入料金5,000円、月額900円

(問)セコム(株)

0120-756-892



特集 心配
しないで!!



遠距離介護

調理や買物などの負担を軽くする

高齢者専門の在宅配食サービス

「ニコニコキッチン」

安否確認を兼ね、必ず手渡しで食事を配達する配食サービス。高齢者好みの味はもちろん、食事を届けてもらうついでに日用品の購入もできる「買物代行サービス」も。1食672円(おかずのみ) (問) 0120-550-660

メニュー豊富な冷凍惣菜セット

「ニチレイ きくばり御膳」

冷凍タイプの惣菜セットをまとめて宅配するサービス。玄米や五穀ご飯とおかずをセットにすることができ

たり、とにかくメニューが豊富で好みのうるさい人におすすめ。1食735円ほか(おかずのみ)。

(問)ニチレイフーズダイレクト
0120-86-2101

生協の宅配

週に1回、決まった曜日と時間に食品を届けてくれる生協システム。ご近所さんと顔をあわせて仕分けする共同購入のほか、玄関先まで届けてくれる個別宅配は、お米や調味料など、重たいものの購入に大助かりです。

(問)最寄りの生協へ

危険から守ってあげたい

転倒や火事を起こす前に

住宅改修を

入院や寝たきりにつながる転倒はなんとしても防ぎたいもの。介護保険を使っての住宅改修や、安全グッズの導入を検討してみましょう。“健康介護コンシェルジュ”のいる店にご相談を。



財産管理サービス

各自治体によって内容は異なりますが、金銭管理ができない高齢者や障害者のためのサービスがあります。

(問)役所・社会福祉協議会

取材協力

NPO法人パオッコ

<http://www.paokko.org/>