

あなたの安心

「遠距離介護」という言葉が登場したのは98年。

ジャーナリスト太田差恵子さん(48)が著書「もうすぐあなたも遠距離介護」(北斗出版)

版「絶版」で名付けた。

太田さんは11人の遠距離介護の実例を通じて、「老親だけ

で暮らすことが、本当にかわいそうなのか」と社会に問いかけたのだ。

「よく書いてくれた」「今のやり方でいいですね」と読者の共感呼んだ。「でも内心では、『親を見捨てる気か!』と怒られやしないかヒヤヒヤでした」と明かす。

あれから11年。同じテーマで取材を重ね、遠距離介護に

生活

✉ seikatsu@asahi.com

あなたの安心

親元を離れてから20年、30年。そこへ、突然、入院の連絡が入る。戸惑い、混乱の中で始まる介護……。離れた親をケアする人の情報交換を図るNPO法人「パオッコ」の

太田差恵子代表(48)は「だからこそ3歩早めのスタートを」と、訴えている。

現状より、介護を必要とする度合いが重くならないように自立を促す。「親の今の生活が少しでも長く続くように応援するのが大事。介護予防の視点です」と太田さん。

お金の話、「消費者の目」で

介護、離れて近く③

まつわる情報交換を図るNPO法人「パオッコ」代表も務めている。今、一番よく聞かれる質問は「介護って、一体いくらかかる?」。

「親がどんな生活を送りたいかを知り、できることではないことを整理し、選ぶ。つまり『いくらかけるか、かけられるのか?』です」

介護は「長期戦」。介護資金プランを立てることが大前提になる。太田さんはファイナンシャルプランナーの資格を取得。昨夏、「老親介護とお金」ビジネスマンの介護心得(アスキー新書)を

介護、離れて近く④

「家族」となり、自然に目が向く仕組みを作りたい。

3年半前、千葉県に住むパート女性(55)は、神奈川県で一人暮らしをする義母(84)に初めて携帯電話を持たせた。その結果「最初は嫌がっていましたが、想像以上の効果がありました」と驚く。

義母は一人でのバス旅行が趣味。80歳を過ぎてても続けていたため、音信が途絶えがちだった。女性は自分と同一の機種を選び、夫や孫ら数人のメールアドレスを登録。義母

出版した。

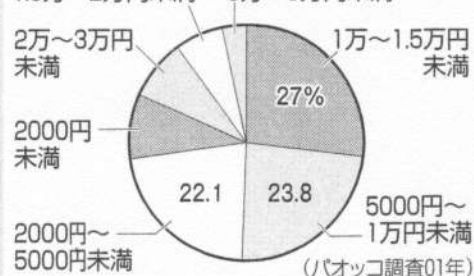
親との同居が難しい子どもたちには「罪悪感」や「後ろめたさ」があって、漠然とした不安を抱えている。そのた

めか、「介護費用は自分たち負担」との思い込みがあるという。だが、「基本は親の財布から」と太田さん。収入、貯蓄、保険など親の

お金はどうする?

- ① 基本は親の財布から
- ② いくらかけるか考える
- ③ 消費者の目でサービス選ぶ

自分の親に会いに行くための交通費は?(片道)



(パオッコ調査01年)

The Asahi Shimbun

経済状況を事前に確認しておく。さらに「遺産分割」に備えて、領収書や明細書などの保管も呼びかけている。

交通費の工夫も必要だ。国内線の航空各社は3~4割の割引料金を設けるが、鉄道はない。代わりにホテル宿泊とセットの格安ツアーや寝ている間でも移動できる高速バスの活用も提案する。

親の安否確認にもなる「配食サービス」、不測に備える「緊急通報システム」、ガスの使用状況がメール配信される「見守りサービス」。自治体のサービスや地域の有償ボランティア、民間業者の商品を「消費者の目」で上手に組み合わせるのがポイントだ。

を説得して渡した。連日、義母に電話し「どんなささいなことでも空メール

でもいいので送信を」と、根気よく教えた。まもなく「桜がきれい」などと短いメール

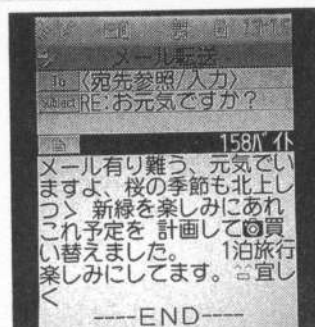
が来た。直ちに返信した。旅先で携帯電話を操る義母の誇らしげな顔が浮かんだ。

義母と孫たちとのメールのやりとりも始まった。施設に入居している義母の姉に携帯を持たせることにも成功。最近では、姉妹でメールをやりとりし、励まし合っているようだ。

義母の携帯をカメラ付きに買い替えた昨年から、写真つき絵文字入りのメールが多くなった。「お年寄りに機械は無理」なんて、偏見。心の距離が縮められ、みんなが安心して、新しい家族の関係が築けたと思っています」

遠くからどう見守る?

- ① 気がかり感じたら開始
- ② 電話の回数を増やす
- ③ メール活用「家族」で応援



遠距離介護する84歳の義母からのメールには絵文字が(記者あてに転送されたものを一部修正しました)

The Asahi Shimbun

親に携帯、早めに異変察知