

転ばぬ先の杖

離れて暮らす

老親介護

<6>

NPO法人パオッコ

理事長

おおた
太田 差恵子
さえこ

総人口の10・4%。

いったい何の数字だろう。

75歳以上の高齢者の割合だぞうだ。今後増加することは間違いない。

ひと昔前は、介護といえは「嫁」の出番だと考えられていた。が、高齢化が進んでいる上に、ライフスタイルも激変。

「妻」が親の介護をするものだと信じていて、期待を裏切られる男性が続出している。

妻だって忙しい。

仕事をする女性が増えていく。仕事をしていなくても、地域活動や趣味、ボランティアなど継続中の生活がある。

しかも、夫婦2人に親が4人。妻は、自分の親のことだけで精一杯なのだ。

老親と子が別居しているケースでは、配偶者の親とは一度も一緒に暮らしたことがない場合が一般的だ。元気なうちは、盆正月に会うくらい。1泊や2泊だと、親も子もけんかになることを恐れて、納得できないことがある。それでも愛想笑いでやり過ごす。

が、こと「介護」が必要にな

ると、込み入った話し合いが必要に。お金の問題も出てくるし、きょうだいなど、親族間の調整も必要だ。

この辺りのやりとりは、「愛想笑い」の関係では微妙な空気に陥りやすい。

長男の妻から「ヘルパーを利用しましょう」と提案されたという80代の女性。無性に腹が立ったという。「余計なお世話だ」と。

うむ。確かに、難しい。

だからといって、「自分の親は自分で」と思い詰めることはない。人間、得手不得手もあるし、使える労力や時間には限りがある。

「やれと言われたら、腹が立つけれど、手伝って、と言われたら、できる範囲で頑張るわ」。女性からしばしば聞く言葉だ。

親の介護とは、それまでどういう夫婦関係を築いてきたかが試される時なのかもしれない。

「あなたの親でしょ」と、妻は冷たい

転ばぬ先の杖

離れて暮らす

老親介護

<7>

NPO法人パオッコ

理事長

おおた さえこ
太田 差恵子

親に介護が必要になったら
味方はだれ？
配偶者やきょうだいを一番
に思い浮かべることが一般的
だ。

もちろん彼らとスクラムを
組むことは大切だが、ほかに
も味方の存在を忘れてはなら
ない。それは、介護や医療の
専門職だ。

介護保険のサービスを利用
するときに、コーディネート
してくれるのがケアマネジャ
ー。介護サービスの計画を立
て、家族の相談にものってく
れる。

まちこさん(50代)は、遠
方で暮らす夫の母親のもと
に、月に1回、出かけていく。
義母はひとり暮らし。認知症
の診断を受けている。

「ケアマネさんには、感謝
の気持ちでいっぱい」と、ま
ちこさん。

義母のことで心配なことが
あると、まちこさんは手紙に
して、ケアマネジャーにファ
クスする。すると、ケアマネ
ジャーからファクスや電話で
アドバイスが戻ってくる。逆
に、気がかりなことをケアマ
ネジャーから知らせてくるこ

ともあるという。

住宅改修業者が出入りしは
じめたときもそうだ
った。ケアマネジャ
ーは、「悪徳かも」と
直感したのだろう。
まちこさんに知らせ
てきてくれ、セー
フ。

ふだん傍(かたわ
ら)にいない子には、
残念ながら親の日常
を知るのには限界が
ある。

ケアマネジャー
は、月に1回、利用
者宅を訪問する。ま
ちこさんは事前に連
絡。できるだけ、訪
問日を通していく日
にあわせてもらうよ
うにしている。義母
の通院にも付き添っ
て医師とも顔をあわ
せる。

「月イチでも顔をあ
わせていると、何かのときに
は電話もしやすく、とても心
強い。かれらの存在があるか
ら、遠距離介護を継続でき
るんです」
せひとも、専門職を味方に
つけよう。

専門家を味方につける

転ばぬ先の杖

離れて暮らす

老親介護

<8>

NPO法人パオッコ

理事長

おおた

さえこ

太田 差恵子

老親と遠距離に暮らしている場合、なにかあっても直ぐに駆けつけることは難しい。何度電話をかけてもつながらないと、不安が募る。距離は酷だと、実感するときだ。

みきさん(50代)の母親は片道5時間もかかる故郷でひとり暮らしをしている。ある夕刻、みきさんは実家に電話をかけた。しかし母親は電話に出ない。不審に思い電話をかけ続けるのだが、一向に受話器は取られない。

とうとう夜の10時になった。家のなかで倒れているに違いない、と不安はみきさんのなかで確信にかわる。

実家から徒歩15分ほどのところに同級生の友人が暮らしている。夜分のこと躊躇したが電話をかけ、事情を話した。すぐに見に行くと言ってくれた。家は電気が消え、真っ暗。隣の人にも声をかけ、窓を壊そうか、警官を呼ぼうかと騒ぎはじめたとき、タクシーに乗って母親は戻ってきた。

その夜は急な大雪だったという。母親は街に芝居を観に出かけ

たが、雪のために帰りのバスが動かなかったそう。

「同級生、近隣まで巻き込み、雪の夜に大騒ぎをし申し訳なかった。でも、ひとり暮らししてこういことなんですよね」とみきさん。姿が見えないと、悪いことばかり考え、妄想はふくらむ。

1時間の距離なら、なんとか自分で駆けつけられるが、それ以上の場合、は、「イザというとき」の連絡先を確保しておきたい。できれば、お隣の電話番号を聞いておけると安心だ。

とはいえ、普段交流がないと突然訪問して「電話番号をおしえてください」とは言いづらい。相手も警戒するだろう。

帰省の折に、「こんにちは、いつもお世話になってます」と挨拶をしていたら…。きくと、隣人は快く連絡先をおしえてくれるに違いない。

地域の人には挨拶を

転ばぬ先の杖

離れて暮らす

老親介護

<9>

NPO法人パオッコ

理事長

おおた

太田

さえこ

差恵子

親の心身機能が低下してきた場合、子の脳裏に「施設」という文字が浮かぶようになる。が、親に提案することをためらう。施設に対して、うは捨て山のようなイメージがあるのが原因だろう。

しかし、親世代にとって、必ずしも避けたい場所とは限らない。ちさとさん(60代)の両親は関西地方の実家で2人暮らしをしていた。父親が病気で入院。ちとさんは関東から幾度も帰省し、父親を見舞う。母親とすれば、自身もパーキンソンで、日々の生活が次第に不自由になっていったため、不安だったのだろう。度々、ちとさんと「施設に入りたい」と訴えるようになった。

ケアマネジャーに相談するが、どこも施設はいっぱい。ちとさんは、誰かまわす人の顔を見れば施設に心当たりがないか尋ねた。

「施設の話をするのは格好が悪い、と考える人もいるけれど、私はそうは思わない。どんな情報でも欲しかった。困っていることを言わないとなんにも始まらない」

施設の情報収集

そして、どうとうよい情報に巡り合う。知人の夫が新築工事にはいった現場が高齢者向けの施設らしいというのだ。ケアマネジャー経由で調べてもらったところ、老人ホームだとわかる。誰よりも早く申し込むことができ、入居できることになった。幸運な例ともいえるが、こんな風に前向きに情報収集する姿勢はまねたいものだ。

◇ 親が施設入居を拒んだ場合どうすればいいのだろうか。無理に勧めてガックリされたら困る。私の主宰するNPO法人パオッコでは10月に東京と大阪で「遠距離介護セミナー」を開催。テーマは「親のころを元気にしたい!」。特別講演には、「町に住むおばあちゃん達と、料理に添える葉っぱなどの「つまもの」事業を展開する「いもどり」の横石知二氏を迎える。無料。詳細はパオッコウェブで。http://paokko.org/

転ばぬ先の杖

離れて暮らす

老親介護

<10>

NPO法人パオッコ

理事長

おおた さえこ
太田 差恵子

年寄いた親と別居を続けていると、いつまで親を放っているんだ？などと親戚や近所から責められることもあるかもしれない。

また、両親が2人で暮らし、老々介護をしているケースもあるだろう。ちかこさんの両親もそうだった。病気で寝たきりになった80代の父親を70代の母親が介護している。母親は相当、疲れている様子だった。そこで、ちかこさんは父親を施設に数日預かってもらうショートステイサービスを利用して、母親に息抜きするように勧めた。

ところが母親は渋る。「おとうさんを施設に預けるのはかわいそう。それに、義兄から何といわれるかわからない」と言う。近所で暮らす父親の兄は、なにかとつるまいる。しかし、ちかこさんは根気強く母親にサービスの利用を勧めた。「おかあさんが倒れたら、おとうさんの介護どころじゃなくなる。おかあさんの看病だって必要になるのよ」。

ようやくサービスの利用を決めた母親。ちかこさんは実家に戻って父親にも話した。「お母さんを休ませてあげようね」。父親はにっこ

り笑ってうなずいてくれた。

ちかこさんは父親を施設に連れていくと、今度は母親を近場の温泉に誘った。母親は「おとうさんを施設に預けて、温泉なんて行けない」と言うが、有無を言わせず車に乗せた。おいしいものを食べ、母娘、久しぶりに昔話をした。翌朝、旅館を立つとき、ちかこさんは母親がすがすがしい笑顔で「また、がんばれる」と呟くのを確かに聞いた。

世間体より親子の笑顔を優先
口だけ出して、手を貸してくれない親戚というのはいるものだ。世話になることもあるから邪険にはできないけれど、『はい、はい』と言って聞き流しておけばいいと思っ

この先、介護は何年続くかわからない。全力疾走で、続くわけがない。息を抜く。息を抜かせてあげる。ときには多少強引と思っても実行するべき時もある。大事なものは世間の評価ではなく、家族の笑顔だから。

(おわり)