

# 親のこころを元気にしたい！

## パオッコがセミナー開催

老親と離れて暮らす子世代が、ウェブサイトを中心として、遠距離介護に役立つ情報の共有や発信を行っているNPO法人パオッコ(太田差恵子理事長)が、10月4日に東京で、同日に大阪で遠距離介護セミナー「親のこころを元気にしたい」を開催した。4日の模様取材した。

### 遠距離介護の継続、呼び寄せ、施設入所：

悩む子世代の介護事情  
今回のセミナーの中心となったのは、遠距離介護の当事者と認知症の専門医を招いての「お悩み軽減デイスカッション」。

パオッコの会員である東京在住の大島さん(194

7年生まれ)は、8年ほど前から島根県で一人暮らしをする母親(89歳)のこころへ、2カ月に一度通っている。

当初は元気だった母親が、最近では一日中座って、ぼーっと家の前を通る人にながめている様子から、一人暮らしの継続に不安を感じている。しかし「施設へ入居させたとしたら、母親が意欲を失ってしまわないか不安」と話す。

パオッコ理事長の太田さんも、「一日中大音量でテレビを見ているだけ」「地域の高齢者の集まりへの参加を勧めても拒否する」「早く向こうへ逝きたいと繰り返しいう」といった会員からの悩みの声や、「同居の

ため呼び寄せてもそれが良いほうにいったケースのほうが少ない」との事例を紹介。遠距離介護、呼び寄せ介護、双方の難しさを改めて感じさせた。

「できれば住み慣れた土地で過ごさせてあげたいが、地域で受けられる在宅サービスの質・量や、遠距離で行き来をする自分たちの負担を考えると、最期まではとても無理」と思い悩む子世代が増えていることがうかがわれる。

### 小さなネットワークづくりなら遠距離介護の子世代にもできる

桜美林大学大学院老年学  
研究科教授の長田久雄さんは、85歳で独居の母親と離

れて暮らしている。

このため長田さんは、日頃から母親の近所の人に「短時間でも話をしに来てください」「なるべく話しかけてください」と依頼している。「老親が自分できつかけをつくることは難しくなっているので、子世代が近隣に積極的にネットワークをつくるのが大事。まず介護サービスを、と考えるのではなく、見守り、声かけといった何らかの接触の機会をつくることから始めてはどうか」とアドバイスした。

さらに長田さんは、「元気なときと比較してできなくなったことに目を向けるのではなく、その時々親の生き方を大切に、今一番いい状態にすることを考える」「施設に入居すると人との触れ合いの機会が増え、施設入居で意欲が低下するとは一概にいけない」などと語り、老親をみる子世代側の見方、考え方を広げることの大切さにも言及した。

### 遠距離介護を支える各種制度の充実を

太田さんも「美容師・理容師さんは、地域の情報を抱負に持っている」という会員からの情報を紹介。地域での暮らしを継続するための資源は、自分が世話をする、専門職のケアを受けると以外にもたくさんあると考えれば、遠距離介護の負担が、少しなりとも緩和できるかもしれない。

なお、大島さんからは「飛行機には介護割もあるが、自分の場合は早割が最も安く時間も短く非常に助かっている。新幹線や在来線の特急等で遠距離介護をしている人は割引もなく時間もかかり非常に大変だと思ふ。JRにはぜひ介護者向けの割引を導入してほしい」との要望があった。

また、太田さんからは「電子レンジは安全だと思われるが、その使い方に加えて使用できる容器や食器の区別も高齢者には難しい。IHも使えない鍋類がありわかりづらいという会員の書き込みが多い」との指摘があった。

株式会社いろいろ代表取締役の横石知二さんによる特別講演が行われた。

いろいろは高齢化率47%の徳島県上勝町で、近隣でとれる「葉っぱ」を使って懐石料理などに添える「つまもの」事業を立ち上げ、高齢者が主役の地域おこしを実現したことで全国的に知られる。

メンバーは194人で平均年齢は70歳。パソコンやファクス、携帯を駆使して自分が出荷した商品の動向をリアルタイムでチェックしている。

横石さんは地域振興の鍵として「従来型の地域リーダーではなく、個々が力を発揮できる舞台を創れるプロデューサーが必要」と主張。スライドに次々と写し出される生き生きとしたいろいろの高齢者たちの姿から大きなエネルギーが伝わってきた。

(取材/田中和泉)

