

「多重介護」へ支援広げて 追い詰める過度な負担

少子高齢化で増加必至

一人が同時に複数の家族を介護し、過度な負担を抱える「多重介護」の増加が懸念されている。昨年11月には、福井県敦賀市で義父母と夫を世話していた妻が、その3人を殺害した容疑で逮捕された事件も発生。介護現場の専門家や支援者らは「介護する側への支援」の重要性を訴える。

敦賀市の事件では、90代の義父母と70歳の夫を介護していた70代の妻が逮捕された。妻は仕事をしながら「要介護1」の義母と「要支援2」の義父、足が不自由な夫の3人の世話を担い、逮捕後には「介護に疲れた」と供述したという。

「多重介護は決して『レアケース』ではない。まずは同じ苦しみを抱える人が多くいることを知ってもらい、孤立させないことが重要です」。横浜市立大の叶谷由佳教授(老年看護学)は言う。

叶谷教授らは、介護現場のケアマネジャーを対象にした調査結果を昨年発表。それによると、多重介護の事例を担当した経験のあるケアマネは約8割に上った。「3人以上の介護や『介護と子育て』の事例を経験した人も5割以上いた。

一方、調査では多重介護で「介護職」する人が増える結果にはならなかった。「経済的負担が増え、むしろ辞めるに辞められないのではないかと。過度な負担は介護する側を追い詰める。勇気を持って『一人では無理』と断ることが大事です」



「完璧に介護をしようとする人ほどつらい。ずぼらでもいいから、自分を大事にして」と叶谷由佳さん

自分自身をいたわって

気持ちが沈む日に
ケアラー(介護者)のあなたへ

- ・うまくいかない日は誰にでもあ。あまり自分を責めないで
- ・家族や友達など元気になる人とな人と話をしてみましょう
- ・問題解決は、焦らず、ゆっくり、冷静に、一つずつ
- ・やることが山積みでうんざりしたら、15分、30分と決めて「自分の時間」をつくってみて
- ・「今日は無理せず、明日から頑張る」と決めるのも一手です

※日本ケアラー連盟のケアラー手帳から抜粋した内容を基に作成

方法は日本ケアラー連盟のホームページで。問い合わせは同連盟、電話03(3355)8028(金曜日午後1～5時)、ファクス03(5368)1956。

介護するあなた自身をいたわって。日本ケアラー連盟(東京)は、主に認知症患者を介護する人に向け、孤立を防ぐための情報や、心身の健康を守るチェックリストなどをまとめた「認知症版ケアラー手帳」を作成し、介護者本人や支援者に活用を呼び掛けている。

「認知症の人と家族の会」愛知県支部と協力して制作した。相談窓口の一覧のほか、さまざまな介護体験の事例などを掲載。「気持ちが沈む日に」と題した項目では、「あまり自分を責めないで」などと、介護で落ち込んだときの心の持ちようもアドバイスする。

健康状態やストレスの有無などを確認するチェックリストには、「介護するあなた自身の体や心をいたわってあげることが大切」との言葉が添えられている。

手帳は1部200円で販売(送料別)。メール(info@carersjapan.com)で申し込める。詳細や申し込み

「虐待や事件が起きて介護者支援の対策に乗り出す自治体もあるが、なかなか波及しない。必要なのは施策にすることです」と牧野史子さん



と指摘。重要になるのは、個々で状況が違う介護者に向き合い、その心身の健康状態を把握し、支援の緊急性などを判断する「アセスメント(評価分析)」だという。まずは何より自治体が、介護をする側の支援に本腰を入れることが重要です」

秋、介護経験者約600人に行った調査では、22.7%が多重介護の経験があると回答。一方、厚生労働省の2018年度の調査では、家族ら介護者による虐待の発生要因は「虐待者の介護疲れ、介護ストレス」が25.4%で最多だった。

NPO法人「介護者サポートネットワークセンター・アラジン」(東京)の牧野史子理事長は「困難の渦中にいる人は自分にケアが必要なことに気付かず、SOSを出せないことが多い」

少子高齢化による多重介護の一層の増加など、さらなる介護者の困難の拡大が危惧される。牧野理事長は「だからこそ、介護者支援の仕組みづくりを早急に進め、広げていく必要があるんです」と話している。



大西葉子



イラスト・山本祐司

スなどで体の抵抗力が落ちてくるからだ。ストレス軽減のためにアロマセラピーはいかがだろうか。気分をリフレッシュできるとして、幅広い年齢層で活用されている。

このほか、アロマセラピーにはさまざまな作用があるといわれる。例えば、ラベンダーの精油は抗菌や鎮静作用で知られる。ウイルスに効果があるといわれるのはレモンゲ

アロマで 感染症対策

インフルエンザは冬だけに爆発的に感染するわけではない。昨年9月、新学期開始早々に学級閉鎖する小学校があったことは記憶に新しい。

「20数年、さまざまに抗インフルエンザ薬は登場しているが、感染しないための対策も大切だ。

手洗いやマスクの着用はもちろん、予防接種も受けてほしい。

それでも感染してしまうのは、寝不足やストレスなどで体の抵抗力が落ちてくるからだ。ストレス軽減のためにアロマセラピーはいかがだろうか。気分をリフレッシュできるとして、幅広い年齢層で活用されている。

きょうの運勢

藤宮観月

- 【1月】雑用に追われて二舞いする。乗り
- 【2月】万事控えめに。静かに考える時間を
- 【3月】思わぬところから幸運が舞い込む日。
- 【4月】健康面に難あり。ムリな運動や遠出は
- 【5月】発想を広げればすべてがスムーズに発
- 【6月】交際範囲を広げよ。近日常に難問の突
- 【7月】乗り物に用心。南への旅行や遠出の
- 【8月】心を開いて幅広く接すること。旅行や
- 【9月】迷わず万事大胆に振る舞え。用心し過
- 【10月】社交面から開運の気配が出ている。大
- 【11月】人情モロさが裏目に出る。貸したカネ
- 【12月】想像力を働かせることが難問解決の大

著作権理解の大切さ納得

「すごいぞ! はたらく知財」
内田朋子ら著、桑野雄一郎監修



ブック
副題は「14歳からの知的財産入門」。とっつきにくい感じられる著作権や商標権などの知的財産権について、映画や音楽、アニメ、ゲームなど11分野

現実の自宅の浴室には、笑い事では済まされないリスクが潜んでいる。入浴中の事故死者数は、年間で約1万9千人という推計もある。特に寒い時期に注意したいのが「ヒートショック」だ。

と血圧が上がる。熱い湯に入ればさらに血圧が昇。こうした急激な血圧の変動などで、「心筋梗塞や脳卒中などを発症するリスクが高まる。浴槽で意識を失えば、溺れ死亡することもある」という。対策は脱衣所や浴室温度を暖房などで上げ

温度差なくし安全に
ヒートショック対策を

バババ

湯の知恵