

となりのかいご

介護より愛情。だから頼る、任せる。

カイゴ の ギモン

はじまるまえにできること

発行日 2020年11月

発行元 NPO法人となりのかいご

監修 川内潤(NPO法人となりのかいご代表理事) 川崎裕彰(かわさき社会福祉士事務所)



はじめに

世界に類を見ないスピードで超高齢社会となった日本では、「介護よりも愛情、だから、任せる・頼る」という考え方に対するアップデートする必要がありますが、支える側が急減した今でも、「何とか家族で介護しなければ」という考え方は根強く残っています。このような状況の中で、働く世代からの介護相談では、多くの方が共通して誤解しているポイントがあり、この誤解が原因の一つとなって、家族介護のために仕事を辞める「介護離職」が、年間約10万件も発生しているのです。この「介護離職」を未然に防ぐため、介護のきっかけとなりやすい「認知症」「脳梗塞」「転倒骨折」ごとに、よくある誤解と正しい理解、専門家のコメントを、イラスト付きで分かりやすくまとめました。当冊子は、高齢者支援に関わる専門職向け勉強会に参加するメンバーが作成に関わっており、これから家族介護に関わる方に、必要な情報がコンパクトにまとめられております。家族が元気なうちからこの冊子に目を通すことで、「自身の生活も大切にした家族孝行」を考えるきっかけになれば幸いです。

目次

CASE 1 認知症	04
CASE 2 脳梗塞	06
CASE 3 転倒骨折	08
仕事・育児と介護を両立する	10
はやく相談すればよかった…	11
どんな時に、何を相談すればいいの？	12
相談窓口	14



認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞がしんでしまったり、働きが悪くなったりするためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態(およそ6ヶ月以上継続)をいいます。症状として、「中核症状」と「行動・心理症状」があり、「行動・心理症状」には周囲から見ると、「妄想」等も、本人なりの背景や理由があると言われています。

引用:厚生労働省老健局『認知症施策の総合的な推進について』

よくある誤解



もの忘れるがあるし 言ったことも忘れるし 理解もできない

認知症は、全てを忘れ何も理解できなくなるわけではありません。「どうせ全部忘れる」「どうせ理解できない」という誤解が、本人が傷つくようなことを言ってしまったり、厳しく当たってしまったりなど、関係性を悪化させる原因になります。



困っていたことが おさまったから しばらく様子をみよう

“徘徊”や“物盗られ妄想”などの症状が、時間が経つことで現れなくなったからといって大丈夫というわけではありません。また、家族が電話で話したり、久しぶりに会った時には気持ちが元気になり、症状が現れないこともあります。



わたし(家族)が なんとかしなきゃ

家族だから看なきやいけない、育てくれた親に恩返しがしたい、といった理由で充分な体制を整えず、家族介護をしてしまうと、誤ったケアによって状況を悪化させたり、関係性を崩したりなど、かえって良い結果を招いてしまいます。

正しい理解



古い記憶は 保たれています

物の置き場所などの短期記憶は落ちても、「何歳の時にこんなことがあって」というような長期記憶は保たれています。「これだけ昔のことを覚えているから認知症のはずがない」と思い込まないことも大切です。



認知症かなと思ったら 受診をしよう

家族が「まだ認知症じゃない」と思い込んでしまうことが、本人のケアを遅れさせる原因になります。認知症という確信が持てるまで様子を見るのではなく、少しでも心当たりがあればできる限り早く医師に相談しましょう。



相談窓口に連絡して サポート体制を構築

自分だけ、家族だけでなんとかしようとせず、地域包括支援センターに相談し、ケアマネジャーと共に介護体制を整えましょう。食事やトイレの手伝い、見守りなどの介護はプロに任せて、家族は家族にしかできない役割を見つけましょう。

となりのかいご勉強会 参加メンバー
精神科医

「もの忘れ」だけが認知症ではありません

認知症の中核症状は健忘(もの忘れ)ですが、それ以外の症状で始まる認知症があります。以前の性格からは考えられないこと(万引き、性的な行為、怒りなど)をしてしまうようなことが症状として出現するタイプもあります(例:前頭側頭型認知症)。また内科の疾患から認知症のように見える症状が発現する「治る認知症」もあります(例:甲状腺機能低下症、正常圧水頭症、硬膜下血腫など)。「年だからしょうがない」と考えず、おや? 本人らしくないなと思ったら専門家に相談することが大事です。

CASE
2

脳梗塞



日本人の死亡原因の第4位が脳の血管の病気であり、その多くが脳梗塞です。脳のある部分で血液の流れが止まり、必要な血液を得られない箇所の細胞が死んでしまうことで、手足のしびれや麻痺、ろれつが回らないといった症状が現れ、時間とともにひどくなっています。脳の細胞はほとんど再生しないため、命が助かっても、後遺症が残ってしまいます。

引用：JPALD.脳梗塞 <http://www.seikatsusyukanbyo.com/guide/cerebral-infarction.php>

よくある誤解



手足が痺れる、ろれつが回らないもう少し様子をみよう

脳梗塞の予兆や初期症状は脳血管が一時的に詰まることで起こります。完全に詰まっている状態ではなく、すぐに症状がおさまることもあるため、「もう少し様子をみよう」と間違った判断をしてしまいかがちです。



やる気がない。怠けているんじゃ?

手足に力が入らないという症状は、周りから見るとやる気がないよう感じてしまうことがあります。リハビリで力を抜いているように見えても、決して怠けているわけではありません。



リハビリはやれば効果が現れる

家族の方は、「治してあげたい」という気持ちから、ついつい「もっと頑張れ」と声をかけてしまったり、手を出し過ぎてしまったりしがちです。しかし、リハビリはやればやるほど効果が現れるものではありません。

正しい理解



脳梗塞の初期症状を知って早期に受診しよう

手足が痺れる、ろれつが回らない、言葉が出ない、普通に歩けるけど膝に力が入らない、といった症状は脳梗塞の初期症状として見られるものです。すぐにおさまったとしても、早目の受診を心がけましょう。



やる気がないように見えることも脳梗塞の後遺症の一つ

手を抜いているように見えても、それは脳梗塞の後遺症の一つである麻痺によるものです。本人のやる気の問題ではないことを理解し、症状が見られたら専門家に相談するようにしましょう。



専門家に正しいリハビリを教わろう

きちんと専門家に繋がり、適切な訓練を教わりましょう。医療の進歩により、脳梗塞は一回で亡くなることは少くなりました。できるだけ早期に発見し、早いうちから正しいリハビリを行なうことが回復に繋がります。



社会福祉士
安達 聰子

地域包括支援センターにて相談員として活動中。高齢者の生活や介護、認知症などの様々なご相談や、地域の高齢者の見守り、高齢化の進む地域の課題解決など様々な取組を実践中。

「見えない障害」を理解してサポート

脳梗塞で一番大切なのは早期発見・早期治療・早期リハビリです。退院後もリハビリが継続できる環境を作り、根気よく取り組むことが必要です。また脳に損傷を受けると、身体に障害がほとんど残っていなくても「高次脳機能障害」といわれる、記憶障害・注意障害・予定立て行動することができない・感情のコントロールができないなどの障害が残ることがあります。これらの障害は「見えない障害」と言われ、周囲の理解とサポートが大切です。

CASE
3

転倒骨折



高齢者の介護が必要となった原因として、「骨折・転倒」は、「認知症」、「脳血管疾患」、「高齢による衰弱」に次いで、4番目に多い原因となっており、事故によるものでは一番大きな原因です。また、「骨折・転倒」をきっかけに体を動かす機会が減り、筋肉が衰えたり骨がもろくなったりして、体の機能が低下して動けなくなるおそれもあります。

引用：消費者庁『御注意ください！日常生活での高齢者の転倒・転落！』

よくある誤解

正しい理解

危ないから一人ではやっちゃダメ！

一度骨折を経験したこと、二度と転倒をしないように家族が監視したり、本人の行動を家族が制限してしまうケースがあります。親のためを思っての行動でも、本人の気持ちを置き去りにしてしまっています。

なんでもダメはさらなる危険を招く

本人を置き去りにした介護は上手くいきません。「こうあるべき」と考えを固めずに、その時々に合わせた考え方柔軟に変えていきましょう。周りの意見に耳を傾けながら、家族みんなで相談をすることが鉄則です。

本人に合った設置位置を専門家と相談しよう

本人の身体や生活に合った設置の仕方はもちろん、本人だけではなく同居する方にも事故リスクにならない環境をつくることが大切です。専門家に相談し、正しい知識をもって環境整備をしましょう。

日曜大工で手すりをつけよう！

転倒防止には、手すりをつけたり、段差を解消するなどの環境整備が大切です。しかし自己判断で行うと、危険な手すりの付け方をしてしまったり、つまづきやすい段差になってしまったりなど、転倒リスクに繋がります。

飲んでいる薬を止めてみようか…

高齢者の治療に使用されることの多い睡眠導入剤や抗不安薬は、急に使用を辞めることでかえって疲れなくなったり、ふらつきなどの副作用を起こし夜中に転倒してしまうなどの事態を引き起こす可能性があります。

副作用にふらつきがないか医師に確認

処方薬の副作用を把握することで事態を予測することができます。また、薬の数が多いと副作用のリスクが高まります。自己判断せずに「何のための薬なのか」「本当に必要な薬なのか」医師に相談し見直しましょう。

専門家に相談して転倒リスクを予測



社会福祉士
村松円

地域包括支援センター勤務を経て、従業員や顧客対象の電話介護相談員および介護セミナーの講師を務める。地域で住民主体の支援団体でも活動中。

転倒は、脳梗塞などの脳血管の病歴や、認知症の発症、歩き方の観察などによって予測できる場合があります。また、骨折による入院後、回復を願うあまり家族がリハビリを強要しそうたり、再発を案じて家で何もさせないのは、むしろ家族の負担が大きくなります。日常生活こそがリハビリになるので本人にできることはやってもらい、気持ちが上向きに穏やかに過ごせるよう、専門家と連携して支援しましょう。家族だけでやろうとしないことが大切です。

SPECIAL COLUMN

仕事 育児 と介護を両立する。



川内 潤
NPO法人となりのかいご
代表理事

仕事と介護を両立する

親を大切に想うからこそ、自分の手で介護をしたいという気持ちは当然です。しかし、親は自分の介護のために子ども（家族）が仕事を長期間休んだり、会社を辞めてしまうことを望んではいません。仕事を続けながら介護をする上で大切なのは、地域のサービスや周りの人を頼り、任せることです。介護休暇や介護休業などの制度は、自分自身が介護をするためではなく、介護の体制を整えるために使いましょう。まずは自身の生活を優先し、食事やトイレの手伝い、見守りなどの介護はプロに任せて、家族は家族にしかできない愛情の傾け方を見つけてください。日常生活に支援が必要となってもその人らしい生活を送ることができるよう、介護のプロやとなり近所と一緒に考え続けるこそが、最高の家族孝行です。

社会福祉士・介護支援専門員・介護福祉士 / 上智大学文学部社会福祉学科卒業。老人ホーム紹介事業、外資系コンサル会社、在宅・施設介護職員を経て、市民団体「となりのかいご」を設立、2014年にNPO法人化。介護虐待のプロセスを断ち切るため、企業の管理職・従業者向けの介護セミナーや介護相談の他に、普及啓発として公開セミナー・ネット・テレビ・ラジオなどでの情報発信に取り組む。



室津 瞳
NPO法人こだまの集い
代表理事

看護師・介護福祉士・介護福祉士養成校を卒業後、特別養護老人ホームやデイケア、グループホームにて従事。国立病院機構東京病院に約5年間勤務した後、両親のケアと3歳の娘の子育て、自身も妊娠であるダブルケアを経験。2019年5月、ダブルケアに直面する当事者の声を行政・支援者に届けること、多世代が活躍できる仕組みづくりをミッションとしNPO法人こだまの集いを設立。

育児と介護を両立するダブルケア

ダブルケアとは、育児と介護が同時に行われていることを指す言葉です。また、親や配偶者の介護と孫の世話といったように、親族内で複数のケアが同時に重なることも広い意味においてのダブルケアといいます。育児と介護の両立では、「育児と介護は似ていてる」という誤解が起こりやすいのですが、育児と介護は全く違います。育児は、自分自身の経験から、全体像が把握しやすく、時間的、金銭的な負担が予測しやすいのです。しかし、介護は突然起こる場合が多く、時間的、金銭的な負担の予測が難しいことが挙げられます。ダブルケアは、種類の異なるプロジェクトを同時に進めるようなものです。まずは、深刻なお困りごとになる前に、介護等の相談窓口（地域包括支援センター等）と育児の相談窓口（自治体・保健所等）へご相談してみてください。

EPISODE

はやく 相談すれば よかった…



「なんか最近、母の元気がなかったり、すぐに怒ったりして本人らしくないな～」と思っていたけど、まだ医者に相談するようなもの忘れなどがないから大丈夫と思っていたら、老人性うつと認知症だった。「高齢だから仕方ないか」と思わず、早めに医者に診てもらっていたら、対策を整えられたのに。もの忘れだけが認知症の症状じゃないなんて知らなかつた…



認知症かな？と思う症状があったけど、本人は「自分はまだ大丈夫」っていうから尊重したかったし、自分も周りの人に知られたくない気持ちで相談しないでいたら、ついに消費者被害にあってしまった…
もっと早く周りの人の意見を聞いていれば、対策を考えたりできたのかもしれない。
家族だけで抱え込まずに相談すればよかつたのに、被害にあってからじゃ手遅れだ…



早めに介護を考えていたけど、「私はそんなに老いぼれていない！」と母が怒るので介護サービスをいれられずにいた。母が癌になったときにやっと説得できて介護をいたけど、こうなる前に家族の体制を整えておきたかった。
本人が嫌だというから仕方ないと思っていたけど説得自体を家族だけでやろうとせずに、始めから専門家に任せればよかった…

どんな時に、何を相談すればいいの？

介護体制を整えるためには、早めに相談することが大切です。しかし、どんな時にどのように相談をすればいいのかに悩んでしまう人はたくさんいます。こんなことで相談していいのかわからない、問題は起きてないけどなんとなく不安。きっかけを知っておくことで、悩んでしまう前に相談できるようにしましょう。

**Q 問題はないけどなんとなく心配。
でも何を相談したらいいかわからない…**

問題がないと相談してはいけないわけではありません。必要な介護サービス自分で判断できなくても、ケアマネジャーなどに電話を通して親のことを話すことで、必要な介護サービスを判断することができます。

**Q 親の友達がデイサービスに行き始めた。
本人はまだ元気だけど…**

まだまだ元気なうちでも、早めに地域包括支援センターなどとのつながりを作ておくことで、地域の運動クラブなどを紹介することができたり、いざという時に相談しやすくなります。

Q 母が亡くなって、父が一人に。

配偶者が亡くなったことが要因で、これまで元気だった方の気持ちが崩れてしまうことがあります。本人がまだ大丈夫でも、環境に変化が起きたときに地域にある見守りネットワークなどとつながっておくことが大切です。

**Q 今回は短い入院で済んだけど、
これからどうすればいいの？**

ささいな病気や軽傷による短期的な入院であったり、計画的な治療のために何度も病院にいくだけで済む場合でも、筋力の低下や生活の変化につながります。退院後の施設調整や、治療後の生活環境を整備するために、病院内のソーシャルワーカーなどに相談しましょう。地域包括支援センターへの相談も有効です。

**Q 今まで楽しんでいた趣味に
意欲がなくなった気がする…**

親の気持ちの変化を感じられたら「老人性うつ」の可能性もあります。引越しや退職、配偶者の死別などの環境の変化による様々な原因によって気持ちが不安定になってしまふため、あれ?と思った時点でかかりつけ医や専門医に相談し、大事に至る前に今後の体制を整えましょう。かかりつけ医はいない、専門医がわからない時には、地域包括支援センターに相談しましょう。

**Q 両親は歳をとって体が不自由になってきた。
介護をするのは兄弟だけど、少し心配…**

自分のことではなくても相談してください。介護は家族の中の一人や、家族だけでできるものではありません。地域包括支援センター、ケアマネジャーに相談し、地域のサービスを上手く利用して、親の周りの人全員で役割分担ができる介護体制を整えましょう。

相談窓口

本誌で紹介してきたような様々なケースでも落ち着いて介護体制を整えるために
は、状況に応じた相談先をあらかじめ知っておくことが大切です。また、自分の親
が住む地域のサービスを把握することで、介護サービスに繋がりやすくなります。

脳卒中なんでも相談

脳卒中に関する質問や相談に医師、看護師、ソーシャルワーカーが応じてくれます。



地域包括支援センター

人口3万人に1か所の割合で設置されている、地域の高齢者によろず相談窓口です。下記のページ(厚生労働省ウェブサイト)の中段に「全国の地域包括支援センターの一覧」が掲載されています。



あなたの親が住む地域の
地域包括支援センターの連絡先を
記入してみましょう。

名称

電話番号

開所時間・曜日

もの忘れ外来

「最近様子が変だな」「認知症かも」と感じたときに受診ができ、適切な診断や薬の処方を受けることができます。全国にある対象となる病院を検索することができます。



がん相談支援センター

全国のがん診療連携拠点病院などに設置されているがんに関する相談窓口です。その病院に通院していないなくても、どなたでも無料で相談することができます。



消費者ホットライン

住宅工事、訪問販売、振り込め詐欺など、高齢者がターゲットになりやすい消費者被害の相談ができます。



法テラス

法務省所管の公的な法人が運営している相談窓口です。消費者被害、相続・遺言、交通事故、成年後見などの法律に関する相談に応じています。



認知症カフェ

認知症の方とそのご家族が立ち寄ることができるカフェで、お茶を飲みながら交流できる場です。インターネットで、お住まいの地域と「認知症カフェ」で検索するか、地域包括支援センターに問い合わせることで、調べることができます。

認知症カフェ



介護者の会

介護をしている家族同士が話し合う場です。各地で自主運営されていることが多いです。インターネットで、お住まいの地域と「介護者の会」で検索するか、地域包括支援センターに問い合わせることで、調べることができます。

介護者の会

