

WELに暮らそう

2020
WINTER

2020-21

冬ギフト

絶景&グルメ旅
三重特集

WELBIZ特集

ぶれない自分は
禅でつくる

WELキーパーソン

鈴木 敏夫

(スタジオジブリ・プロデューサー)



もし明日、親が倒れても
慌てないための介護の予備知識

“遠距離”ならではの 幸せな介護の実現を目指しましょう。

親と離れて暮らしている場合、いざ介護となったとき、どうすべきなのか。
心配が先に立つ遠距離介護には、離れているからこそその大きなメリットがあるのです。

お互いの生活の質を変えずに
幸せな関係を再構築できます

遠く離れてひとり暮らしをする親に介護が必要になると、すぐ「呼び寄せて同居しよう」と考えがちですが、そんな時こそ前向きな遠距離介護を視野に入れましょう。介護に直面し、いまだ離れていた距離を無理に縮めると、ご家族の側は思い出のなかの親との違いに悲しい気持ちになることも多いもの。つい支えすぎてしまう、やり過ぎ介護で親自身では何もできなくなり、過度な介護負担がかかり続け、共倒れになる例が少なくありません。これに対し、遠距離介護ではご本人もご家族も生活の質を大きく変えることなく、尊重し合うことで幸せな関係を再構築することができます。

とはいえ、実際に離れての介護となると心配になるのは当然。そんなとき、大切なのは「遠くの家族より近くの他人を頼る」という原則です。たとえば隣近所に連絡先を覚えておき、「何かあったら連絡ください」とお願いをしておいたり、地域包括支援センターを通じて民生委員や自治会の方たち、ボランティアセンターの方に、日々の見回りや声かけをしてもらったり、もちろ

NPO法人とりのかいご
代表理事

川内 潤
Jun Kawauchi



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、NPO法人「とりのかいご」を設立し、現職。ミッションは「家族を大切に思い、一生懸命介護するからこそ慮待たず悲劇を絶つ」こと。



「もし明日、親が倒れても
仕事を辞めずにすむ方法」
川内 潤 著

親の面倒は子だけが見るべき？
介護のプロが、介護で本当に大切な心構えと
任せ方をやさしく紹介。



おしえて川内さん!

遠距離での介護に、どうしても罪悪感を抱いてしまいます。

故郷の母親が要介護になり、東京での仕事を続けながら介護をしています。でも、本当なら自分が実家に戻るか、母を呼び寄せるべきでは……と、心の底で罪悪感がぬぐえません。

お答え
します



認知症でもひとり暮らしできる!
川内さんが相談にのった事例

	住居	役割
長女	神奈川	2カ月に1回は1週間訪問・緊急連絡先
次女	愛知	2カ月に1回は1週間訪問
長男	栃木	年に1回の訪問・金銭的援助

介護状況		リフォーム工事
症状	認知症	和式トイレ⇒洋式トイレ
デイサービス	週6日	五右衛門風呂⇒家庭用風呂
ヘルパー訪問	週1日	ガスコンロ⇒IHコンロ



誰か一人に任せない。
家族で役割を決め、
介護体制を作ることが大切

遠距離介護は“放置”ではありません。右のページにも書いたように、きちんとした体制を作ることで、介護自体の質も生活やご本人の自立にもメリットが大きいといえます。一方、ご家族のほうは日常の介護そのものより、これまでと同様にできる範囲で顔を見せたり、金銭的な援助をしたり、ひとりでも安全に暮らせるよう住む家のリフォームをするなど、安心と愛情という面で孝行をしてください。かつて、大分でひとり暮らしをする親の遠距離介護のご相談を受けたことがあります。ここにあげた図のように、離れた場所にいる子どもたちが全員参加で愛情を注ぎつつ、ふだんの介護は地域のプロの方をお願いしてうまくいきました。親のためにも、遠距離介護に罪悪感をもつことなく、前向きにのぞみましょう。



WEBをチェック! **すぐ役立つ 動画de介護セミナー** 会員専用HPのTOPページ左側 **介護をクリック**

本連載でおなじみの川内さんが介護に関するギモンについてわかりやすく解説してくれるオリジナル動画ができました! 「うちの親もそろそろかな...」。親の介護が気になりだしたら、まずはこの動画で心の準備をしておきましょう。

