

高年齢者の 尊厳を守る

高年齢者虐待は「介護職員のストレスや感情コントロールの問題」や「家族らの介護疲れ・介護ストレス」など、心に余裕がなくなるのが要因の一つだ。感情をコントロールする方法や対処法を紹介する。

介護疲れ予防

1を行うNPO法人となどのか、この川内潤代表は「実態が悪くなっているのではなく、内部告発で虐待が明るみに出るようになった結果と捉えている。ただ、発生していることは事実だ。『虐待しては駄目だ』ということは、みんな分かっている。起こり得ることとして、予防することが重要だ」と訴える。

高年齢者らは、認知症や体を上手に動かすことができない、もどかしさを抱えている場合が多い。職員はストレスを受け、前提でケアをする必要があり、自身のストレスを発散することが重要になる。

家族らが在宅で介護する場合は、放っておかず、大事に思うからこそ虐待が起きてしまうことが多い。家族が老いる姿に恐怖や不安を感じ、今の生活を維持しよう、と介護を頑張り、自分を犠牲にしていつの間にか心の余裕を失ってしまい、手を上げ、声を荒げてしまう。川内代表は「家族を大事にする気持ちは否定できない。適度な距離感や心に余裕を持つことが必要だ」と訴える。

心に余裕を持つために

ストレス解消し心に余裕を

川内代表が勧めるのは、できるだけ多くのリフレッソ法を用意しておくことだ。例えば、ランニングやお気に入りの物を食べに行くなど、気分転換のため無意識にやっていることを列挙し、ストレスを受けたときに、意識して行うようにする。

ただし、お金や時間を使うこと、酒やギャンブルなど依存性が高いものは避ける。

介護中に暴力を受けたり、暴言を吐かれたりすれば、頭に血が上って当然だ。「いざ」というときの対処法として、その場から離れることを川内代表は提案する。

やり返せば気持ちはすっきりするが、一度すっきりした体験をすると、繰り返す危険性がある。距離を置くことで、冷静になれる。逃げてよいということを事前に知っておく。

地域包括支援センターには、虐待への不安の相談が匿名でできる。その他、ケアマネジャーへの相談や、地域には介護者が集まり、語り合う場もある。川内代表は「介護に正解はない。自己否定してはならない。思いを吐き出すことが重要だ」と呼び掛ける。

介護者のメンタルチェックリスト

- 外出や人に会うことが面倒くさい
- マイナスな発言や考え方をすることが多い
- ぼーっとしていることが増えた
- 集中力に欠けるような発言や行動が増えた
- 拒食、過食気味で、体型の変化がある
- 以前よりも感情の起伏が激しい
- それまでやっていた趣味がない
- 寝不足が続き、目の下にくまがある

二つ以上にチェックが付いたら、心に余裕がなくなっている可能性あり!!

高年齢者虐待への対応

おびえている
あざがある
虐待かも……



通報
(匿名可)

地域包括支援センター

ポイント) 最初に「虐待通報です」と言う

(川内代表への取材を基に作成)

暮らし面に声をお寄せください。
ファクス03(6281)5870
メールseikatsu@agrnews.co.jp

リフレッソ意識して

日本農業
れました
基腐病猛

高年齢の
一筋で頑
とてもう
す。サラ
嫁い私
送ってこ
たいこと
主人が

実家の
箱いっぱ
を送って
糸島で二
屋のサツ
はるか)
す。「食
い」と手
いました

