

働く人の健康管理・健康づくり情報誌

へるすあっぷ21

5

2022
MAY
No.451

特集

健康経営の さらなる進化へ



わかる!身につく!健康力 つらいこりや痛み 肩の不調改善法

最前線レポート 継続的に最高のパフォーマンスを発揮できる組織づくり (株)ディー・エヌ・エー

けんぼREPORT ニューオータニ健康保険組合



働く人のための

介護リテラシー向上講座

心得 2

仕事と介護の両立は
誰も避けて通れない予兆を見逃さず
早め早めで備えるべし

自分の親はまだまだ元氣と、介護を他人事のように感じている人は多いかもしれません。しかし、先月号でお話ししたように、親の介護は誰もが直面するもので、仕事との両立問題は避けて通れません。ならば、どうすればよいのか。それは「早めの備え」に尽きるでしょう。

病気の発覚や認知症によるトラブルなどをきっかけに親の介護と直面する人は多いのですが、病気や認知症には予兆があるものです。それを見逃さず早期に発見することで、仕事と介護の両立のための準備期間を確保できます。予兆を見逃さないためのツールとして、厚生労働省のチェックリスト（下表）があります。こうしたツールで親の状態を把握しておけば、病院やケアマネージャーに相談する際にも役立ちます。そして、もうひとつ、「早め」で大切なのが会社への相談です。働く人によくある誤

解として、「家庭の事情を職場に持ち込むべきではない」という考えが見受けられます。また、介護をしながら働いていることを会社に知られると、査定に響いたり、仕事を任せられなくなったりするのは心配する人もいます。近年、「隠れ介護」は大きな問題になっていて、その数は1300万人、労働人口にあてはめると5人に1人のぼるとの*試算もあります。介護は終わりが見えないものですから、会社に相談せずに1人で抱え込んでいると、そのうち破綻を来して、介護離職に追い込まれたり、急に会社を休んで結局職場に迷惑をかけたりと、よい結果を生みません。早い段階で会社に相談しておけば、社内でのフォロワー体制を整えたり、話すことで精神面の負担を軽減したりもできるでしょう。ただし、早めの相談を従業員個人の努力に委ねても難しいのが現状です。会社においても制度面の整備だけでなく、介護について話しやすい雰囲気づくりを進める必要があります。そのためには、仕事と介護の両立にかかわる情報を日ごろから積極

的に発信していくことが重要です。働く人も会社も、先手の準備で仕事と介護の両立に備えましょう。

予兆発見リスト

質問Aでは「いいえ」に、質問Bでは「はい」にあてはまるものが合計3つ以上あれば、地域包括支援センターなどへの相談をおすすめします。

<質問A>

- 1人でバス・電車・自家用車で外出している
- 日用品の買い物に出かけている
- 預貯金の出し入れをしている
- 友人の家に出かけている
- 家族や友人の相談にのっている
- 階段を手すりや壁をつたわずにのぼっている
- 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がる
- 15分くらい続けて歩ける
- 自分で電話番号を調べて、電話をかけている
- 日々の生活を楽しく送ることができている

<質問B>

- この1年間で転んだことがある
- 転ぶことへ恐怖心がある
- 半年間で2～3kg以上の体重減少があった
- BMIが18.5未満である
- 固いものを食べづらそうにしている
- お茶や汁物等でむせることがある
- 同じ話題を繰り返して話すことがある
- 今日が何月何日かわからないときがある
- 以前は楽しんでしていたことが楽しめなくなっている
- 以前はらくにできていたことが億劫になってきている
- 疲れた、と落ち込んでいる様子がある

<厚生労働省「基本チェックリスト」、川内潤「もし明日、親が倒れても仕事を辞めずにすむ方法」(ポプラ社)P79をもとに作成>