

働く人の健康管理・健康づくり情報誌

へるすあっぷ21

6

2022
JUNE
No.452

特集

職域がん検診の 現状と課題



わかる!身につく!健康力 4月から保険適用 知っておきたい不妊治療

最前線レポート 働く世代への歯科健診の普及に向けて

けんぽREPORT ブラザー健康保険組合



NPO法人となりのかいご
代表理事 川内 潤

働く人のための

介護リテラシー向上講座

心得 3

直接介護することが 親孝行とは限らない

「自分の親の介護は自分でやりたい」と思っているのはごく自然なことです。周りの目にも、親の介護に専念する姿は、親孝行な息子さん、娘さんと映るでしょう。「自分で直接介護をする＝親孝行」というのは介護に関する大きな誤解のひとつで、私は自分の親の介護は第三者に任せるべきと思っています。正直なところ、私のような介護の専門職であっても、自分の親の介護は無理だと感じています。親のことを一番よくわかっているのは家族かもしれませんが、逆に知りすぎていることが介護の妨げとなることもあるのです。

たとえば、元氣だったころの両親の姿を引きずって、老いていく姿が受け入れられないケース。昔はできていたことができなくなっていることに不安を感じ、昔の姿に戻そうと一生懸命になるあまり、ついきつい言い方をしたり、いら立ちを感じたりすることもあるでしょう。親も子どもからできないことを指摘されてイライラするなど、お互いのストレスになってしまいます。また逆に、子はい何でもやっけてあげた

くなり、親は頼みやすいためどんどん依存してしまう。すると過度な介護になって、要介護度を進めてしまうという、負のスパイラルに陥りかねません。

その点、第三者なら、現状を把握して、必要な介護、不要な介護を見極め、今のその人に合った適切な介護を行うことができるのです。

あんなに料理上手だった母親がお弁当を買ってきて料理をしなくなった、身だしなみには人一倍気を遣っていたのに1日中パジャマで過ごすようになってしまったなど



と、心配する家族の声をよく聞きます。けれども、歳をとれば、若いころのように動くのがしんどいこともあれば、子育てが終わってのんびり過ごしたいと思うこともあるでしょう。それを「もつと料理すれば」とか「ちゃんと着替えれば」などと昔に戻そうと望んだり、心配のあまり見守りカメラを設置したりするのは、親に負担を強いることになってしまいます。

介護を任せることは親不孝ではない 家族にしかできないかわり方を

では、介護をしなくてよいのかというと、そういうわけではありません。介護の専門職にはできない、家族にしかできないことがあるのです。詳しくは後々お話ししていきますが、まずは親が元氣なうちから「これからの生活で何を大切にしていきたいのか」を話し合うことは、家族にしかできないことでしょう。介護をきっかけに家族のあり方や付き合い方を見直すことができたという方もおられます。

介護では、いかに親子関係を崩すことなく距離感を保つかが最優先事項です。直接のケアはプロに任せながら、何が親孝行かを今一度考える余裕をもつことが大事。専門職と家族が上手に役割分担をし、一緒にチームで支えるのだと考えましょう。

