

介護に関するインターネットアンケート

② 「介護をする立場になったこと」で
何に苦労しましたか? (回答数137件 複数回答可)

介護の精神的な負担	46件
介護にかかる時間の捻出(仕事との両立など)	42件
介護の身体的な負担	37件
介護費用の支払い	16件
その他	8件
苦労しなかった	3件



今日も小野さん(左)は弁当を届けながら桐生さんに声掛け

言う。「話し合いをして、きょうだい4人と長男の妻の5人が交代で在宅介護をすることにしたんです。施設に入所してもらったり高崎市にいる兄の所に住んでもらったりという選択肢もありましたが、認知症が進む前に、母は施設ではなく家にいたいと言っていたので」

小嶋さんきょうだいの在住は、東京都、埼玉県、高崎市とばらばら。それぞれ仕事をしていて忙しいことから、インターネットでお互いのスケジュールを共有し、桐生さんの介護をする日を調整している。「お互いの距離が離れているし、インターネットを使わなければ、日程の調整は大変でしょうね」と小嶋さん。日程調整のほかにも、さまざまな負担を軽くすることが介護する上では重要

だと言う。「母の年金から交通費などの介護に必要な費用を捻出しています。経済的な負担が少ないので成り立っているのかな。昼間はデイサービスなども活用して、介護する人の負担を軽減しています」

そして、もう一つ忘れてはいけないのは、地域の人の支えだ。近所で鮮魚店を営む小野道子さんは毎日、桐生さんに弁当を届けている。小野さんはそのたびに声を掛けて、桐生さんを見守っている。「桐生さんとは、自分の親よりも長いつきあいだからね」と小野さん。小嶋さんは「地域の人が見守っていてくれるから安心していられます」と話す。

在宅介護を続ける魔法の言葉
無理しなくていいんだから

在宅介護という道を選んだ桐生さん一家。小嶋さんは、5人が交代で



埼玉県さいたま市在住の小嶋さん。遠距離から母の介護にやって来るのは大変だが、一人で抱え込まないことが大切だと話す

介護しているため、一人当たりの負担は少ない方で、恵まれた環境だと思おうしながら、「在宅介護とデイサービスなどの利用のほか、地域の見守りの全てがあつてこそ。その一つが欠けても今の状況が成り立たなくなってしまうと思います。母の症状がもっと進行したとしたら、改めて考え直さなければいけないかもしれません」と話す。

最後に、小嶋さんに2年半続く在宅介護の秘訣(ひっけつ)を聞いた。

「多少の無理はあるかもしれないけど、あまり大変な思いをしないように、無理をしすぎないようにときよだいで話しています。大変だったら無理しなくていいんだから」と

そしてまた、桐生さんの優しい声が響く。「本当にありがたいことですよ。いつでも遊びに来てくださいね」

実録ルポ

1 在宅介護の現場から

一人で抱え込まない介護



桐生 菊江 さん 81歳

小嶋 明子 さん 47歳

もし、ある日突然、家族を介護する立場になったら、あなたならどうしますか。厚生労働省は、「できる限り、住み慣れた地域で必要な医療・介護サービスを受けつつ、安心して自分らしい生活を実現できる社会を目指す」としています。介護には家族や施設、地域の連携が不可欠。その最前線取材しました。

突然介護をする立場に
認知症が進む母と向き合う

「本当にありがたいことですよ。いつでも遊びに来てくださいね」

桐生菊江さんの優しい声が家の中に響く。桐生さんはことしから要介護3の認定を受けている。認知症の症状が進み、昔のことは鮮明に覚えていないことが多い。そんな桐生さんを家族と地域の人たちが支えている。

その日は突然訪れた。おととしの3月、桐生さんの夫が倒れ、心臓の病気で急逝した。子どもたちはすでに独立し、家に残されたのは桐生さん一人。子どもたちで今後のことを話し合った。次女の小嶋明子さんは