

超高齢社会に備えて

介護者養成の視点から

超高齢社会は誰もが何らかの形で介護に関わる社会。「介護」の位置付けは、社会の中で一層高まります。介護することになったときのために、今からできることは何なのか、介護に携わる人材を養成する群馬医療福祉大短期大学部介護福祉学科助教の矢嶋栄司さんに話を伺いました。



矢嶋 栄司さん 43歳
群馬医療福祉大短期大学部
介護福祉学科助教

介護する人される人 助け合いが大切です

— ある日突然、介護することになったら、まず何をすべきか
ケースバイケースですが、例えば身内が認知症になった場合、本人ができないことをつい強く指摘しまいがちに。まずは本人の求めていることや症状に対する知識を身に付けることが必要です。

— 「超」高齢社会での介護とは
介護を考えるとときに重要となるのは、自立支援の考え方です。高齢者だからといって何でもしてあげるのではなく、できることは自分でしてもらい、できないことを手助けする。その人の尊厳を保つことが大切です。

— 最近の若い人の様子は
核家族で育ち、高齢者と接する機会が少なく、介護に対してのイメージ以前に、老化や加齢を経験的に知らない若い人が多いように感じます。まずはそれらを理解し、自立支援の考え方を身に付けてほしいですね。

— 「その日」のための心掛は
経済的には、急な出費に備え貯蓄すること、財産や遺産などを整理・把握すること、さらに、介護保険制度などの知識を得ておくことも大切です。いつ「その日」が来てもよいように心の準備しておくことも重要。いざというときにストレスを抱え込まないよう、地域活動などに積極的に参加して仲間をつくる、手続きなどの窓口を把握しておくとも良いですね。

— 超高齢社会を生きる世代へのメッセージを
高齢者は人生の先輩。それぞれの背景を理解し、介護する側もされる側も共に助け合い、希望の持てる社会を目指したいですね。
明日はわが身。誰もが年を取る、いずれは自分も介護される側になるということを意識し、支援する側から支援される側への流れを自然に受け入れられるよう、今から備えておくことが大切です。

すべての人に必ずやってくる
「高齢期」そして「介護」
決してひとごとではありません。

日本は少子高齢社会といわれて久しく、65歳以上の人口比率はいまや世界一です。この先さらに想像を超えるスピードで高齢化が進み、2025年には日本の人口の約3割が65歳以上という、世界でも先例のない社会の到来が予測されています。もちろん長寿は喜ばしいことですが、その反面、介護をはじめとした問題が多く存在します。
少子高齢化の今、家族のみで高齢者を支えることは限界にきています。そのような中で、突然介護が必要になったときどうすればよいか、あらかじめ考えておくことは大切です。
自治会や民生委員をはじめとする地域の人たちは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための見守りを行っています。また、地域包括支援センターでは介護保険制度に関する相談や介護予防など、さまざまな支援を行っています。
いざというときに困らないためにも、家族での話し合いのほか、地域の人たちとの交流や身近な相談先を知っておくことが必要です。
誰もが避けて通れない高齢期、介護。元気なうちに考えてみませんか。自分のために、家族のために。