

yukimichi だより

-家族の介護のこと-



みなさん、こんにちは。
7月に入り暑くなってきましたね。いかがお過ごしでしょうか？

梅雨の頃は、気温の寒暖差も大きくて、身体に不調をきたしやすい頃、
疲れを溜め込まないようにしてくださいね。

さて、今回は「家族の介護」をテーマにしました。

わたしの両親（メインは母）は、数年前から祖母の介護をしています。
母は、はじめはどこにも相談せず祖母のお世話をしていました。だんだん余裕がなくなり疲れが出てきたので、「包括支援センター*に相談してみたら？」と私から声をかけました。相談に行くと、祖母について困っていることを聞いてもらい、母はすっきりした様子でした。その後、祖母は介護認定を受け、デイサービスに通いはじめました。

*市町村が設置する高齢者に関する相談窓口

現在、祖母は要介護3です。祖母がデイサービスに行っている間は、母の気持ちが大いぶらぐだと話しています。それでも、祖母が自宅にいる時は、ひとりでは置いておけない状況です。



内閣府の調査によると、【令和元年の同居している主な介護者が1日のうち介護に要している時間を見ると、「必要なときに手をかす程度」が47.9%と最も多い一方で、「ほとんど終日」も19.3%となっている。要介護度別に見ると、要支援1から要介護2までは「必要なときに手をかす程度」が最も多くなっているが、要介護3以上では「ほとんど終日」が最も多くなり、要介護4では45.8%、要介護5では56.7%となっている】と報告されています。

(内閣府 令和4年度版高齢社会白書)

介護度を問わず、長く家族の介護に関わり続けていくのは、介護する側の心と体の余裕がなくなっていくと思います。私の家族を見ていても、両親や祖母がどんなに頑張っても、家族だけではどうにもならないことがたくさんあると感じています。誰かに話すことで、気持ちが楽になることもあります。

もし、みなさんが介護や高齢の家族のことで困ったり疲れた時は、ひとりで抱え込まず、地域の包括支援センターや、ケアマネージャー、かかりつけ医など、話せるひとに話してみしてほしいと思います。



直接相談することにためらいがあるときは、介護する側を支えるサイトもあります。

介護者メンタルケア協会
(kaigomental.com)



女性と女の子
相談窓口



相談窓口では専任の女性カウンセラーが対応いたします。

あなたの秘密は守られます。

相談料は無料です。

でんわ **080-9256-0035**

メール相談 soudan@womenseye.net

(土日・祝日除く)
13時～18時

QRコードからも
相談できます



生理用品の無料配布を行っています。必要な方は電話、又はメールにてお問合せください。