

ご家庭での高齢者介護に関して
ご心配のある方へ

介護の準備応援 ブック

家族みんな
いきいきとした
生活を送るために



草津市 健康福祉部

はじめに

この《介護の準備応援ブック》は、

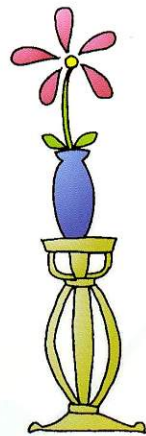
くさつし ち いきほうかつし えん
＜草津市地域包括支援センター＞及び

し が けんかい ご ふくし し かい
＜滋賀県介護福祉士会＞が共同制作し、

草津市にお住いのみなさまにお届けいたします。

ご家庭での介護を考える時の入門書として、

皆様の一助になれば幸いです。



目次

- ❖ ご家庭での高齢者介護に関してご心配のある方へ 2
- ❖ 高齢者の“困りごと” 4
- ❖ ご家庭での介護に向けての備え 10
 - こころの備え 10
 - 環境の備え 12
- ❖ ご家庭での介護を支える仕組み 18
- ❖ 困ったとき、悩んだときはこちらへご連絡を 20



ご家庭での高齢者介護に 関してご心配のある方へ

最近よく眠れていますか？

ご自分の自由な時間は持っていますか？

介護に関する不安や心配なことがあって気分が重く、沈みがちではありませんか？

トイレやお風呂、食事、着替えをはじめ、生活全般に渡り本格的にお世話が必要になる前の段階では、家で高齢者の介護を担っておられるというご家族がとても多く、また介護のことを誰にも相談できず、しんどい思いをしていられる方も少なくありません。



介護をされている皆様は、介護を受ける方にとって“かけがえ”のない大切なご家族です。「大切な自分を守りながら大切な家族を支える」——早い段階から無理をし過ぎない介護をお考えいただくために生まれたのがこの《介護の準備応援ブック》です。

現在、介護の入口にあるご家族や、将来ご家族の介護に携わる可能性のある方にも参考となるよう介護に向けての入門書という位置づけで作成しました。ぜひ手に取ってご覧ください。



高齢者の“困りごと”

「大介護時代」という言葉も耳にするようになった昨今、介護は誰にとっても身近で大切な問題です。介護をする側（“介護者”と表現します）はどんなことを知っていれば、自分の負担を軽くしながら、介護が必要な高齢者を支えることができるでしょうか。

まずは、多くの高齢者が暮らしの中で経験する困りごとに目を向けてみましょう。例えば年を重ねて「目が悪くなった」としても、そのことが暮らしに影響を与えないのなら、単に加齢によるからだの変化ですむかもしれません。

からだの変化が暮らしに影響し始めると、それは本人の困りごととなります。

困りごとが増え、その「程度」が深刻になってくると、家庭でくらすこと自体が難しくなります。同時に介護者の負担も大きく重くなってきます。高齢者の暮らしの中の困りごとを知ることは、早い段階で介護について考える大切なヒントとなるのです。



高齢者の困りごとの例

目が悪くなって

新聞や本だけでなく、郵便物や回覧板の文字もだんだんと見つらくなってくる。納付期限など、期限付きのお知らせなどが届いていても、びっしり文字が並んでいて読むのがおっくうになり、ついそのままになってしまう。

市販の薬の説明書なども読みにくいと感じる。

階段を降りる時、境い目がわかりづらくて踏み外しそうになるので怖い。外食をしてもメニューがはっきり読み取れなくて、いつも他人と同じものを選ぶ。

部屋や洋服の汚れなどにも気づきにくい。

耳が聞こえにくくなって

テレビがついている中で家族が話しかけても、自分に話しかけられていると気づくのに時間がかかる。



しっかり聴き取れていないので何度も聞き直したり、ピント外れのことを言ったりしてしまう。

テレビを見る時、音量を上げると玄関のチャイムや電話の呼び出しに気づけないことがあり、音量を下げると番組の内容がわからず、好きだったテレビも楽しめなくなってくる。

家族にしょっちゅう「テレビの音を小さくして」「話し声が大きすぎるよ」と言われるが、

自分にはそのような自覚はない。

病院の名前の呼び出しを聞き
もらす。

店のレジでは支払の金額が
聞き取りにくく、何度も聞き直し
てしまう。



バランス能力が落ちて

急いで姿勢や向きを変えることがしにくく、あわてると足元がふらついたり、立ち損ねや座り損ねることもある。

すり足や小またでの歩行になってきて、よくつまずく。

いったんつまずくと体勢を立て直すことができず、そのままこけてしまったり、打ち身やけがにつながってしまう。

とにかくサッサと動けないので、

何をするにも時間がかかる。

他人を待たせることも

多くなり、焦る。



指先の感覚が変わってきて

コップの取っ手に指が残り、

ひっくりかえしてしまう。指先が震え、

お札がうまく数えられない。薬が上手く取り出せない。

本や書類のページが上手く繰れない。

蛇口がしっかり閉められない。

すぐ忘れる、思い出せない

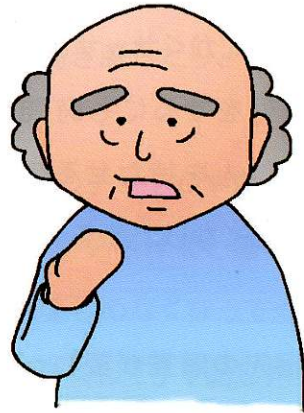
聞いたことをすぐ忘れる。思い出せない。

「何度も同じことを聞いたり、話したりする」と言われるが、自分は初めて聞き、初めて話すつもり。

しようとしていたこと、物を置いた場所などもすぐ忘れる。

片付けると見つけられなくなるからつい物を手近に出しておき、部屋が片付かなくなる。

薬の飲み忘れや飲み間違い、
ガスコンロの火の消し忘れ、
鍵の紛失などが相次ぎ、
自分に自信がなくなる。



いくつか高齢者の困りごとの
例を紹介しましたが、皆様のご
家族の様子と重なる点はありましたか？

このようからだの変化が日々の暮らしに影響し、さまざまな
困りごととなって高齢者本人を困らせます。その困りごとによ
って「しくじった」「失敗した」という経験が増えると、
本人が自信をなくすことにもつながりかねません。



また、高齢者の変化や小さな失敗を
見るにつけ、身近なご家族は

「ケガをしないかな」

「火事につながらないかな」

「元気を失くしてしまわないかな」

というような不安を感じます。

その不安は時に形を変え、

高齢者本人や介護者自身を襲います。

「ちゃんとしろと言っただろ!」

「何度言えばわかるの!」

「またその話か。さっきも聞いたよ」

といった言葉となって、つい高齢者を
責めてしまうこともあるようです。



また、介護者自身も歳を重ねていく中で、

「自分のことだけでも大変なのに、先が思いやられる」

「介護に時間をとられ、疲れてしまって明日の仕事にも影響する」

「家にいると、何だかイライラしてしまう」

「年老いた親を怒鳴る自分が嫌になる」と
心の余裕をなくしてしまうことも少なく
ありません。

このような介護者の不安やイライラが、
介護を受ける人の不安やイライラに
つながりやすいことも最近ではよく
知られるところとなりました。

介護の負担をできるだけ小さくしながら
高齢者の困りごとに添っていくために、

次は「介護の備え」について考えてみましょう。



ご家庭での介護に向けての備え

こころの備え

- 「か」 抱え込まない
- 「て」 徹しない
- 「い」 イライラ（を）ためない
- 「か」 考え過ぎない
- 「い」 いっぷくしたり
- 「ご」 ご褒美あげたり（自分に）
- 「そ」 相談したりが大事です
- 「な」 何とかしようと背負わずに
- 「え」 援助の縁（円）を広げましょう

ご家庭での介護は毎日のことですし、長い期間続くことも十分考えられます。

介護者が疲れ切ってしまうと、介護が必要な高齢者を支えることは難しくなります。

“介護は先手必勝”と考え、

「両親に家での介護が必要になりそうなの」

「家庭で身内の介護をし始めたんだ」

とひとこと、親しい人に伝えてみましょう。

ご親戚、友人、職場の方、ご近所などに伝えてみればきっと理解者は現れます。



貴重な情報や、家庭介護の体験者の知恵も手に入るかも知れません。介護者である皆様の“ひと言”が支援の輪の入口になるかもしれないのです。

同居のご家族がいらっしゃるなら、誰か一人に介護の負担が偏らないよう家族みんなで少しずつ目配り・気配りをして、負担の分散をはかることも大切な考え方です。この時、「誰が何を担当するか」と明確に役割を分担するとかえって融通が利かなくなります。



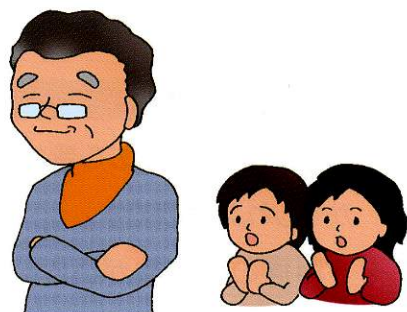
介護者はみなそれぞれ自分の生活や役割がある方ばかりです。介護を割り振って固定してしまうのではなく、皆がちょっとずつ介護にかかわるといふ「労力の分散」をおすすめします。また、なんでも相談できるかかりつけ医を持つのも心強い支えとなるでしょう。

もちろん、この《介護の準備応援ブック》を作成している【地域包括支援センター】および【滋賀県介護福祉士会】も、ぜひ皆様のお役に立ちたいと考えております。

お悩み・お困りごとがある時はどうぞご相談ください。

環境の備え

さて、高齢者はいつも“困ってばかりの人”ではありません。長い人生の中で培ってきた「自分なりの暮らし方」については、知恵も経験も誰より豊かに持っておられるベテランの生活者です。ご家族の皆様も「さすが親父!」「お母さん、頼りになるわ」と、人生の先輩の知恵や知識を頼もしく感じられる場面がきっとあるのではないのでしょうか。



また、高齢者は以前のようにはできないだけで、決して何もできない人ではありません。



ささやかな、ちょっとした手助けや言葉かけという“あと押し”があれば、長年の経験を活かして慣れ親しんだ自分なりの暮らしを続けられる可能性も十分にあるのです。

周りのちょっとした配慮や家庭での工夫が高齢者の困りごとを小さくするのにとても

役に立ちます。

例えば、

目が悪くなってきたら

長く愛用しているメガネは、今の視力にきちんと合っているのでしょうか。



何年も視力検査に行っていないままだとメガネが合わなくなっている場合も考えられます。

落ち着いた温かい色合いの照明が、高齢者には少し薄暗く感じられるということがあるように、ご家族と高齢者では部屋の明るさの感じ方が異なることもあります。天井灯だけでは暗くて細かい作業がしづらいなら、卓上用の電気スタンドを手元で利用してみてもいかがでしょうか。



階段に関しては、手すりの他にも滑り止めテープ、足元用のライトの利用、あるいは滑りにくい靴下をはくなど安全のための工夫がとても大切になります。

からだを横向きにして、手すりや壁伝いにゆっくり一段ずつ降りるとい

安全策をとっていらっしゃる方もおられます。

メガネ屋さんや本屋さんで扱っている拡大鏡（ルーペ）は、文字を大きく見たい時には強い味方です。携帯タイプや手に持たなくてもよいタイプなど種類もさまざまですから、プロの方に相談するなどして選ぶとよいでしょう。



「支払期限」や「提出期限」のある郵便物は、その郵便物が入っている封筒に、よく目立つ色と大きな文字で



期限を書いておくのもよい方法です。

何度も封筒から出して期限の箇所を読み直す必要がなくなり、支払いや提出の忘れ防止にもなります。カレンダーに転記するのもおすすめです。

細かな文字でびっしりと書かれた薬の説明書も読みづらいと言われます。用法・用量・そして使用期限などの部分にカラーで下線を引くなどして目立たせるのも、誤用を防ぐ良い方法だと言えます。

耳が聞こえにくくなってきたら

さまざまな物音や話し声、音楽が流れている中での会話が聞き取りづらいという高齢者は実にたくさんいらっしゃいます。

そのような環境では、話す側も声を大きくしなければならず負担です。できるだけ雑音の少ないところで話したり、正面から声をかける、「お父さん」、「おばあちゃん」などと呼びかけてから話しはじめる、相手の肩や腕に触れてから話し出すといった工夫で、高齢者にもしっかりと話を聞く準備が整います。



補聴器の利用を検討する時期がくることも考えられるでしょう。補聴器はぜひ専門家による検査や診断を経て、使い慣れるためにも早めに本人が扱いやすいタイプのものを準備されることをおすすめします。

バランス能力が落ちてきたら

とにかく不意の動作を避けることが大事です。

今しようとしている動作を意識して、そしてゆっくりと行うことでずいぶん危険を減らせます。

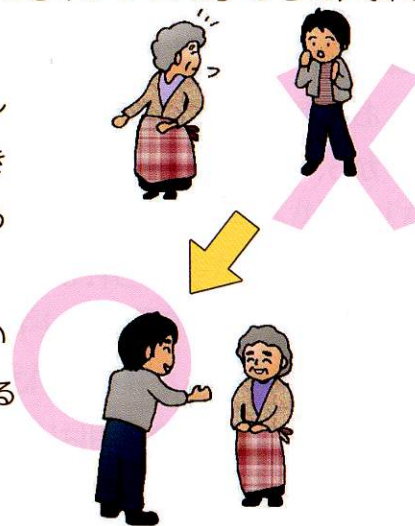


なるべく床に物をおかないようにし、手や足を動かしやすい服装を心がけるなどの工夫もケガの予防には大いに役に立ちます。

ご家族からの「あわてなくていいよ」「ゆっくりね」などの声掛け

はとても効果が高いものです。また、後ろから呼ばれたり話しかけられたりすると振り向きざまに姿勢をくずしてしまう高齢者もおられます。高齢者が振り向かなくてもよい位置とタイミングで話しかけることも大事です。

立ち上がる時、座る時、起き上がる時、向きを変える時など、



大きく姿勢を変える時は不安定になりやすいものです。安定感のある家具などに手を添えながら動くといった“支えとなるもの”の利用は、非常に身近な安全策となります。

※「ベッドからの起き上がり方」や「イスからの立ち上がり方」などを易しく学べる講座もあります。

詳しくは滋賀県介護福祉士会までお問い合わせください。

電話：077 - 568 - 1758

指先の感覚が変わってきたら

例えば取っ手が大きめのコップや、底が安定した食器は大変使いやすいものです。また、普段よく使う食器を食器棚の取り出しやすい位置に置くだけでも扱いが楽になります。



お札がうまく数えられないと買い物の時に焦ってしまいがちです。あらかじめ1枚ずつお札をたたんで財布に入れておくだけで取り出しやすくなります。硬貨を分けて入れられる口の大きい財布も大変便利です。



薬をシートから押し出す道具、本のページを繰るときに指先につけるクリームや指サックの利用はいかがでしょうか。

わずかな力で蛇口を簡単にひねることのできるレバー、軽い力で開く洗濯バサミなども市販されているようですから、こういった道具を使ってみるのも困りごと対策には効果があるかもしれません。

「すぐ忘れる、思い出せない」が増えてきたら

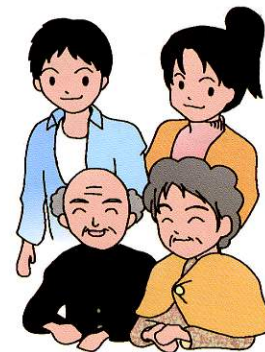
物忘れによって暮らしに影響が出始めると、高齢者本人や家族のストレスは一気に高まります。物忘れが「どんな様子なのか」「いつごろから始まったか」をわかりつけの医師に伝えて、早めに診断を受けましょう。仮に認知症だったとしても、他の病気と同様に早期発見と対処で進み具合を遅らせたり、症状をやわらげたりできることもあります。なお、地域包括支援センターでも相談を受け付けていますので、「どうして同じことを何度も言うんだろう」「最近何か変だな」「今までとは違うな」など、高齢者の変化に気づいたらぜひ相談ください。



※地域包括支援センターの連絡先は最後のページに載せています。



環境の備えとしてあげた例はどれもささいなことばかりですが、こういった小さな工夫や注意、配慮の積み重ねが高齢者の暮らしの改善に結びついていきます。暮らしが改善されてくると、今の力で自分なりの暮らし方をなんとか続けることが可能となり、介護者の負担の軽減にも役立ちます。こころと環境の備えを考えることは、介護を受ける高齢者と介護者双方の暮らしを守ることにつながるのです。



ご家庭での介護を支える仕組み

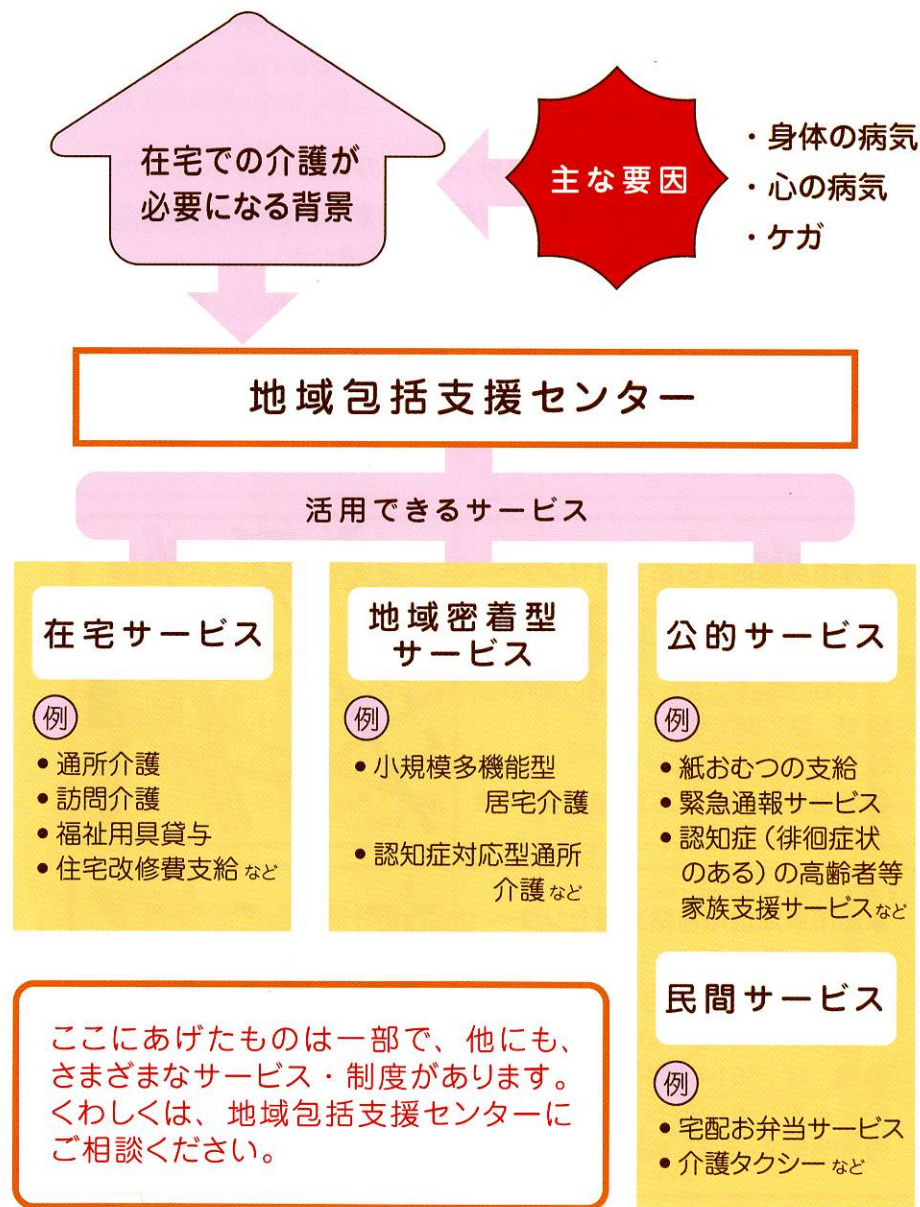
自分の親だから、身内だからと、自分だけ・家族だけ・家の中だけで介護を完結させる必要などまったくありません。「市」や「社協(社会福祉協議会)」の高齢者を支えるサービス、退院時の相談をする病院の相談窓口など、ご家庭での介護を支援する仕組みは時代と共に整いつつあります。例えば介護保険で利用できるサービスをいくつか紹介しますと、

- ◆ヘルパーや看護師に来てもらって受けるサービス
- ◆折りたたみ式の浴槽を家庭に持ち込んで入浴を受けるサービス
- ◆日帰りで施設に行き受けるサービス
- ◆杖や車イスの貸し出しサービス
- ◆日帰り・泊り・介護職員に来てもらうサービスを組み合わせることのできるサービス
- ◆認知症の方が介護職員といっしょに暮らしながら支援を受けるサービス

など、さまざまな種類があります。



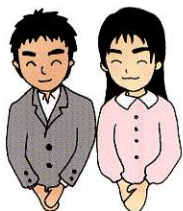
ご家庭での介護を支える仕組み



困ったとき、悩んだときは こちらへご連絡を

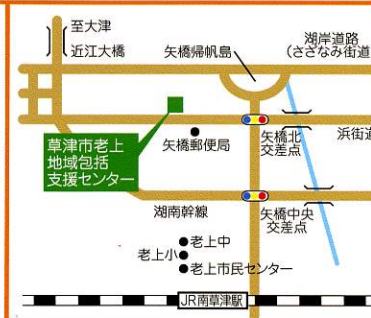


どうしても介護サービスが受けられるのかわからない方、あるいは一人暮らしで、もしもの時が不安な方、介護負担を感じておられる介護者の方、認知症に関するご相談など、くらしの中の困りごとやお悩みはどうぞ担当地域の地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。ご連絡をお待ちしております。



草津市老上地域包括支援センター

- 住 所：矢橋町 885 番地 1
(老上デイサービスセンターきはん内)
- 電 話：561-8145
- F A X：561-9526
- 担当学区・地区：老上



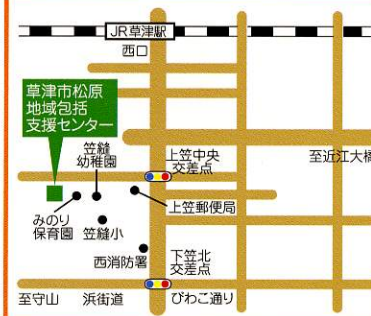
草津市玉川地域包括支援センター

- 住 所：笠山一丁目 1 番 46 号
(南笠デイサービスセンターあさひ内)
- 電 話：561-8146
- F A X：561-9527
- 担当学区・地区：玉川・南笠東



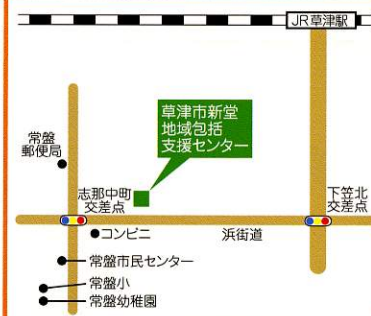
草津市松原地域包括支援センター

- 住 所：上笠一丁目 9 番 11 号
(上笠デイサービスセンター湯楽里内)
- 電 話：561-8147
- F A X：561-9528
- 担当学区・地区：山田・笠縫



草津市新堂地域包括支援センター

- 住 所：志那中町 25 番地
(北部デイサービスセンター常輝の里内)
- 電 話：568-4148
- F A X：568-3529
- 担当学区・地区：笠縫東・常盤



草津市高穂地域包括支援センター

- 住 所：山寺町 837 番地
(特別養護老人ホーム菖蒲の郷内)
- 電 話：561-8143
- F A X：561-9524
- 担当学区・地区：志津・志津南・矢倉



草津市草津地域包括支援センター

- 住 所：野村二丁目 13 番 13 号
(草津ケアセンター内)
- 電 話：561-8144
- F A X：561-9525
- 担当学区・地区：草津・大路・渋川





【発行】草津市 健康福祉部 地域包括支援センター
〒525-8588 滋賀県草津市草津三丁目 13-30
TEL 077-561-2372 FAX 077-561-6780

【原稿執筆】一般社団法人 滋賀県介護福祉士会
〒525-0014 滋賀県草津市駒井沢町 302 番地
TEL 077-568-1758 FAX 077-532-8142