



# 誰にでもおとずれる介護 ～それぞれの視点で～

日本は、世界に類を見ないスピードで少子高齢化が進んでおり、2015（平成27）年10月1日現在では15歳から64歳の現役世代2.3人で高齢者1人を支える社会となっています。2065年には、1.3人で1人を支える肩車社会が訪れると予想されています。（国立社会保障・人口問題研究所調べ）

まさに今の社会は、誰にとっても介護が身近な存在となりました。

今回は介護が社会の当たり前となるために、介護する側、受ける側、介護を仕事としている人、それぞれの立場から考えてみました。 （高橋）

## START 介護の始め方

新聞やテレビで話題となる介護。自分の周りはまだまだ大丈夫と思っ  
ても、介護は急に始まることもありま  
す。ここでは万が一の時に慌てな  
いよう、日頃からできる準備につ  
いてまとめまし  
た。

### ①コミュニケーションを増やす

離れて暮らす親の場合は普段から顔  
を合わせる機会が少なく、また近く  
に住んでいても、親の変化に気づか  
ないこともあります。細かなこと  
でも連絡し合い、話し合っていると、  
いつもの様子と違う小さな変化に  
気づきやすく、親からも何かあ  
った時に、伝えやすい関係が築け  
るようになります。気になること  
があれば、介護保険申請時の参  
考になるので、時系列でメモを取  
ることが大切です。

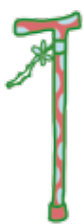
### ②介護に対する本人の希望を聞く

介護を受けたい場所、誰に介護して

もりたいのか等、介護が始まる前  
に確認しましょう。始まるタイ  
ミングが予測できないからこそ、  
事前に把握しておくことで、  
施設や利用可能なサービスを  
スムーズに手配することができ  
ます。併せて、兄弟姉妹や自  
分のパートナーがいる場合は、  
本人の希望を基に役割分担や  
取りまとめ役を決めておく  
ことで、家族間のトラブルも  
回避しやすくなります。

### ③情報収集

介護は、情報戦です。多くの人は  
何から始めればいいのか、わか  
らないのではないのでしょうか。  
まずは各地域に設置されている  
「地域包括支援センター」に  
相談してみましょう。ここでは  
介護保険制度の申請方法を  
始め、使えるサービスや施設、  
かかる費用等を教えてもら  
え、介護が始まる前から情報  
を集めることができます。



## 遠距離介護を続けるヒント

65歳以上の高齢者と子どもの同居率は、1980（昭和55）年に約7割でしたが、2015（平成27）年には約4割まで減少しています。（平成29年版高齢社会白書）

遠距離介護を続けるには、周囲の支援や協力が欠かせません。ケアマネジャーと協力して、コーディネートすることが重要です。入浴や食事の介助も、離れて住む自分にはできないからこそ、サービスを利用することで「介護の口にお願いできる」のだと考えることもできます。また、緊急時に連絡してもらえるように、近所の人や地域の民生委員に声をかけておく等、サポートしてもらえる関係作りが、遠距離介護者の役目ともいえます。

遠距離介護には、交通費がかかる、緊急時に早急な対応がとりにくい等、短所が多いように思われがちですが、長所もあります。例えば、お互いが転居せず、慣れ親しんだ地域で生活することができ、優先順位が高くなる傾向があります。そして気持ちの切り替えがしやすく、介護ストレスを軽減できることが、最も大きな利点なのではないでしょうか。

（竹下）



遠距離介護向けには、航空会社の介護帰省割引サービス、自治体の見守りサービス...知らないともったいない情報は、たくさんあります