

あなたの笑顔を守りたい ～老老介護の現場から～

高齢化の進展に伴い、高齢者が高齢者を介護せざるを得ない「老老介護」が増加しています。高齢の夫婦や親子において妻が夫の介護を、息子が母の介護というケースなど様々なケースがあり、家族が共倒れする危険性や介護疲れによる心中事件もあることから大きな社会問題となっています。



夫が妻を介護

市内に住む水野俊次さん、トミコさんご夫妻。3年前に転倒して骨折をしたことがきっかけで寝たきりとなったトミコさんを、俊次さんが介護しています。一時は施設に入所させていたこともありましたが、毎日様子を見に行ってもいつも寝てばかりで、とても家で介護するようにはいかなないとふびんに思い、自宅に連れ帰ったそうです。それからは、午前と午後ヘルパーを利用しながら自宅での介護を行っています。

気が抜けない介護

「いつも大変」。水野さんは介護について、こう答えました。24時間のうち、ヘルパーが来ている数時間を除けば、すべて自分にかか

つてきます。

栄養のバランスを考え、柔らかくして少しずつ食べさせるなど、食事にはとりわけ、気を使っている水野さん。毎食準備し、食べさせていますが、何でも食べてくれません。

「いつも、何を食べさせようか、何を作ろうかち考えるよ。一生懸命作っても食べるときは、ほんに腹が立つ」と水野さん。「介護は常時気が抜けん」。

夜8時過ぎに最後の薬を飲ませるとやっと1日が終わり、つかの間自分の時間が持てるのか。しかし、夜中も2〜3回起きておむつを替えているそうです。

認知症

大分出身で、ガラス関係の会社に就職していた水野さんは、戦後

の食糧難で、「炭鉱に行けば食べられる」と田川にやってきました。軍隊で鍛えられ、炭鉱の重労働に耐え、「忍耐強くなつたばい」と笑います。

そして、田川で知り合ったトミコさんと結婚し、60年間連れ添ってきました。

「人生いろいろあつたな」と振り返る水野さん。

トミコさんは、4〜5年前から認知症を発症。どこに行くかわからず、心配していつも探し回っていたそうです。どうしたらいいとめられるかと、指の運動やイロハカルタなどもさせました。

今も意思疎通が図れないトミコさんのために、朝夕1〜2時間童謡や演歌などの音楽を流しています。

自分との戦い

「10日や20日ならいいが、2年も3年も24時間介護が続くと、いつまでもつか」と不安を訴える水野さん。若くて体力のあるうちはいいけれど、腰は悪いし、体力に

自信が持てなくなってきたそうです。水野さんは、「介護は自分との戦い。自分に負けたら終わり」と静かに語ります。

トミコさんに対しては、「最後を迎えるときは、自宅でみとつてやりたい。自分が動ける限りは」と深い愛情を見せました。水野さんは、「老後を安心して任せられるような施設が増えたら」と願っています。



▲トミコさんの衣服を整えるヘルパー

要介護にならないために

わが国は、いまや世界有数の長寿国であり、その一方で加齢や生活習慣病の増加に伴い認知症や寝たきりなどの要介護状態になる人々が増えています。元気で長生きするためには、若いときからの食生活や運動習慣などの生活習慣を改善し、生活習慣病などを予防することが大切です。

介護予防のポイント

(1) 健診を受けて生活習慣病の予防
要介護の原因の第1位は、男女とも「脳血管疾患」で、その後遺症（半身マヒなど）が原因となっています。脳血管疾患を引き起こす原因として高血圧「動脈硬化」などがあげられ、生活習慣病の予防が重要視されています。

(2) 日頃から身体を動かし転倒予防
高齢になると骨粗しょう症などによる転倒・骨折が多くみられ、要介護の原因の上位となっていることから、日頃からバランスの取れた食生活や適度な運動を行うことにより、その予防に努めることが必要です。

(3) 活動的な生活で認知症の予防
人とのつきあいや趣味・社会活動を活発にすると、脳が多量の刺激を受けます。認知症が疑われる

場合は、早期に専門医を受診し正しい診断を受けて適切な対応を取ることが必要です。

(4) バランス良く食べて低栄養の予防
「食べる」とは、高齢者の楽しみ・生きがいであり生活の質を高めることとなりますが、低栄養状態になると認知機能や運動機能の低下、寝たきりの原因となります。栄養改善は、身体活動の増加・脳の活性化につながり身体機能の低下予防になります。

(5) おいしく楽しく食べるために
口の機能の向上
嚥下機能（飲み込む力）が低下することで、誤嚥性肺炎を引き起こすことにつながります。肺炎は寝たきりの原因となるとともに、高齢者の死因の第1位となっています。予防には、嚥下機能を維持・改善する嚥下体操を行い、口腔内の清潔（うがい・歯磨き・義歯の洗浄など）を保持することが必要です。

※誤嚥性肺炎とは、口腔内の細菌が食物などと一緒で、誤って気管へ入ってしまうことで起こるものをいい、食事中に「むせる、飲み込みにくい」などの症状がある人は、特に注意が必要です。

閉じこもりがちな生活をしていると… 運動器の機能の低下 低栄養状態、認知症、うつなど

生活機能低下の悪循環におちいる危険性があります。

はつらつ 介護予防

閉じこもりがちな人ほど介護状態になりやすい。家の外へ、出れば出るほど元気になる！

1. 地域の活動に参加しよう

町内会の集まりや介護予防の教室などに積極的に参加しましょう



2. 家庭や地域で役割をもとう

家事や地域の活動など、自分の力を役立てましょう



3. 趣味を通じて人と交流しよう

趣味のグループ活動に参加して、仲間と交流しましょう



4. 最低でも週3、4日外出しよう

買い物や散歩などこまめにでかけましょう



あなたの笑顔を守りたい ～人としてその人らしい生活を～

認知症などで、判断能力が不十分となっても、住み慣れた地域で安心して暮らしたい。そんな願いをかなえるため奮闘している人を紹介します。

判断能力の衰えをカバー

「○○さん、この書類はね。」高齢者の目をじつと見ながら、大きな声でゆっくりと説明をしているのは、田川市社会福祉協議会日常生活自立支援事業専門員の西村勝也さん。

認知症や知的障害、精神障害などで判断能力が不十分なため、日常生活で困っている人の福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理などの支援を行っています。現在、筑豊・京筑地区で15人を担当し、公共料金の支払いや生活費の管理、書類の作成などを手伝っています。

西村さんは、「認知症の人は、自分がどういう状況に置かれているか理解していないので、自分が何を相談したらいいかわからないこともある。自宅を訪問した際に、変化などに気づかなくてはならない」と、本人の体調、心理面など日常会話をしながら観察し、郵便物や室内の様子から本人の状況を把握するように努めています。そして、何らかの問題が見つかった場合は、市役所や県社会福祉協議会、地域包括支援センターなどと連携して解決を図っていきます。

悪徳商法

西村さんが、最近頭を痛めているのは、いわゆる「悪徳商法」。一人暮らしの高齢者が、「悪徳

商法」にだまされるケースが増えていると嘆きます。

「床下にシロアリがいる」と通気をよくする工事をして高額な工事代金を請求されたり、必要のない高級ふとんを買わされたりしたケースがあったそうです。

西村さんは、「セールスマンが来てもすぐに契約しないで、必ず家族や周りの人に相談して」と呼びかけています。そして、「被害にあつたら、泣き寝入りしないで、警察や市の消費生活相談窓口などに相談してください」と訴えています。

人権の軽視が

西村さんが、憂えているケースはほかにもあります。精神障害のある人が、職場の同僚にだまされて消費者金融でお金を借り持ち逃げされたり、認知症の人が近所づきあいを装ってお金をだまし取られたり、と判断能力が不十分であることで被害にあつたケースがたくさんあります。

また、家庭の中でも、認知症の親の年金を子どもが使ってしまう、介護を放棄し、食事もうまく与えないケースなどもあるそうです。「人権を重く考えない人が多いのではないでしょうか」と西村さんは嘆いています。

人権の保障を

西村さんは、昭和61年に田川市



社会福祉協議会に就職。障害者のボランティア活動の指導、育成に携わり、「福祉は人権」と考えるようになりました。これが、現在の活動の原点となっています。その後、老人クラブ、在宅介護を支援する業務に携わり、平成13年から判断能力が不十分な人を支援する「日常生活自立支援事業」を担当しています。

西村さんは、「人には、人としてその人らしい生活を送る権利がある。その権利を保障しなくてはなりません。地域社会全体で人権意識を持つてほしい。そうすれば、犯罪も防げる」と語ります。そして、「きちんとサポートし、安心して地域社会で生活できるようにすることが、自分たちの使命」と胸を張りました。

年をとっても、住み慣れた地域で自分の意志を尊重されいきがいを感じながら暮らしたい。そんな願いをかなえ、経験と知識を生かして社会の一員として活動できる社会づくりを進めたいものです。

認知症・知的障害・精神障害などで判断能力が不十分なために困ったら…

日常生活自立支援事業

この事業は、本人と事業を実施している社会福祉協議会との契約になります。そのため、契約内容について理解し、事業の利用について意思確認ができる人が対象となります。

▼サービスの内容

①福祉サービスの利用援助
○福祉サービスについての相談、

情報提供、助言
○福祉サービスを利用する(やめる)ための手続のお手伝い

○福祉サービスの利用料金支払いのお手伝い

○福祉サービスについて不満があるとき、苦情解決のための制度を利用する手続のお手伝い

②日常的な金銭管理
本人とともに、または本人に代わって、年金を受け取ったり、医療費や税金、保険料、公共料金などを支払ったり、預金や貯金の出し入れのお手伝いをします。

③書類等預かりサービス
○日常的な金銭管理で使用する預貯金通帳や銀行印などの預かり

○右記以外の書類(権利書、年金証書、契約書類、実印など)の預かり(なお、宝石、書画、骨董品、貴金属類、鍵などは預かることができません)

▼対象者
認知症、知的障害、精神障害などで、判断能力が不十分なため

▼問い合わせ
田川市社会福祉協議会
(☎46・0801)

日常生活で困っている人(認知症などの診断書や療育手帳、精神障害者保健福祉手帳がなくとも利用できます)

▼利用料
1回(1時間まで) 1千円です。1時間を過ぎる場合は30分ごとに350円が加算されます。

成年後見制度

判断能力が不十分な人を法的に保護し、支えるための制度です。判断能力が不十分な人が、医療や介護に関する契約を結んだり、預金の払い戻しや解約、遺産分割の協議、不動産の売買などをしたりすることは困難であったり、不利益を被る恐れがあります。そのため、本人を保護して支える人が必要になってきます。

このように、判断能力が十分でない人のために、家庭裁判所が援助者を選び、この援助者が本人のために活動する制度が成年後見制度です。

○法定後見制度

法定後見には、本人の判断能力の程度に応じて、後見、保佐、補助の3類型があります。

(1)後見 本人の判断能力がほとんどない場合。日常生活に必要な範囲の法律行為以外は単独で行うことができません。原則として、成年被後見人の保護を行

(2)保佐 本人の判断能力が十分に十分な場合。保佐人には、元本の領収、借財、保証、不動産などは重要な財産に関する権利の得喪を目的とする行為、訴訟行為などの行為について同意権・取消権が付与されます。また当事者が申立てにより選択した特定法律行為について、審判により保佐人に代理権を付与することがあります。

(3)補助 本人の判断能力が不十分な場合。当事者が申し立てにより選択した特定法律行為(土地の売買契約など)について、

審判により補助人には代理権または同意権・取消権が付与されます。補助の開始決定にあつては、本人が申請した場合を除いて、かならず本人の同意を得なければなりません。

制度を利用するには、本人の住所地を管轄する家庭裁判所に申し立てを行います。申し立てをすることができるとは、本人、その配偶者、四親等以内の親族などです。

○任意後見制度

任意後見契約とは、本人(委任者)の判断能力があるうちに自分が信頼できる任意後見受任者を選

び、判断能力が不十分になったときの法律行為(自己の生活や療養看護および財産管理などの事務)の全部または一部を委託し、その委託の事務について代理権を付与する委任契約をいいます。本人の意思と任意後見人の権限や義務を明確にするため、同契約は公正証書によって行わなければならない。

▼問い合わせ
健康福祉課(☎内線131)、田川支部地域包括支援センター(☎42・9420)、(☎)成年後見センター・リーガルサポート福岡支部(☎092・738・7050)