

ふるさとで老いる親 あなたはどのように支えますか？

「ふるさとと介護」の体験者33人に聞きました。

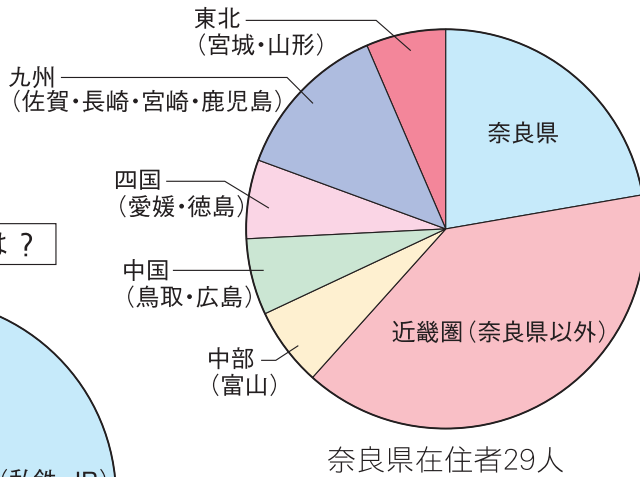
奈良県は大阪や京都のベッドタウンとして発展してきた地域。核家族世帯の割合も全国トップ（総務省統計局平成21年『社会・人口統計体系』）で、ふるさとの親の健康を心配したり、実際に介護をするため帰省したりする人が多いのではないだろうか。そこで、ふるさとまでの遠近に関係なく、親もとへ通って行う介護を「ふるさと介護」と名づけ、アンケートで体験者の声を集めました。

（この調査は、ユニバーサル財団の助成を得て「彩葉サロン実行委員会」が実施したものです。）

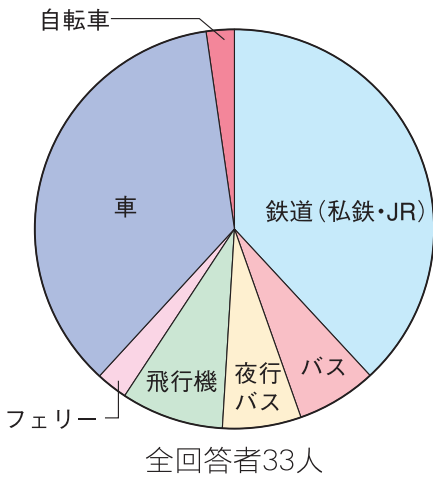
アンケート協力者33人のうち……

- ▼奈良県内在住……29人
- ▼奈良県外在住……4人（埼玉・京都・大阪・東京）
- ▼男性……2人
- ▼女性……31人

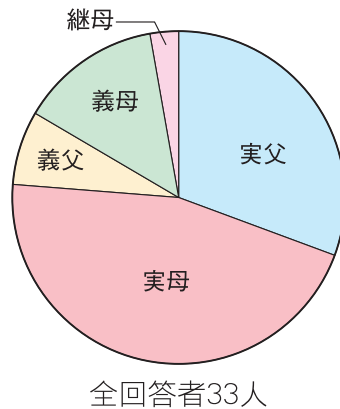
ふるさとの親の居住地は？



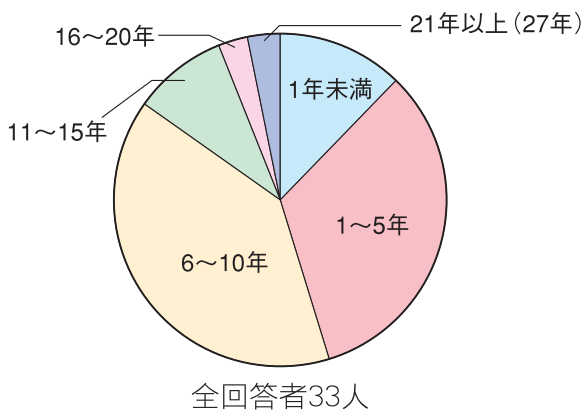
主な交通手段は？



誰を介護してきましたか？



何年ぐらい続けてきましたか？



「ふるさと介護」を乗り切るための

4つのポイント

アンケートでは
こんなアイデアと提案が
寄せられました



① 連携プレー

アンケートでは「ふるさと介護」を始めた経緯について質問しました。「長男夫婦が近くに住んでいたがあまり協力してもらえず、義母も希望しなかった」(奈良市在住50代女性・吉野郡へ)とか、「同居すれば手間が省けると言われたが、四六時中、親と過ごすのは絶対イヤだった」(京都府在住60代女性・奈良県へ)など、家族や親戚との関係が、きっかけになっているようです。また、「サービス事業者との信頼関係、従姉妹との協力関係等々、人間関係に疲れた」(京都府在住60代女性・奈良県へ)という回答から、普段離れて住んでいる人々との連携の難しさが挙げられました。

体験者からのアイデア

交渉窓口をひとつに。

必要であれば後見人の手続きも

身内(兄弟等)で共同介護する場合は、窓口を一本化し、責任をもつて交渉手配すると、施設側も安心し、最終的に本人のためになる。また、成年後見人制度を利用して後見人の手続きをしておくといい。
(奈良県在住60代男性・大阪府へ)

こんなサービスがほしい

第三者がヒアリングするシステムを

自治体の職員や専門家が、ケアマネージャーとの間に入ってくれたらいい。契約していたケアマネは母のデイサービス先の人で、言いたいことも言いにくい。
(奈良市在住50代女性・奈良市内へ)

② 交通費

「ふるさと介護」の困りごととして、もっとも多く寄せられたのが交通費の問題。「とにかく交通費がかかります。また、飛行機に乗るのもだんだん疲れを感じるようになってきました」(奈良県在住50代女性・鹿児島県へ)とか、「低料金で行こうとするとバスやフェリー利用となるため、長期休暇時しか行けない」(奈良県在住50代女性・宮崎県へ)という声のように、帰省する回数が多くなると介護者の負担は計り知れません。

体験者からのアイデア

介護の費用は親世帯が負担

経済的には経費を別会計にして、親世帯に負担してもらっているのが気が楽。経済の独立はとて大切です。
(奈良県在住50代女性・兵庫県へ)

介護割引を上手に利用！

飛行機の介護割引は、助かりました。
(奈良県在住50代女性・長崎県へ)

こんなサービスがほしい

交通機関に介護割引を

JRや高速道路、長距離バスにも介護割引があればいい。
(奈良県在住60代女性・愛媛県へ)

介護者にもサービスを

身障者にいろいろな割引があるが、介護者にも何らかの形でサービスがあれば助かる。
(奈良県在住60代女性・佐賀県へ)

③ 時間のやりくり

次に多かった困りごとが、時間の問題。自宅での生活だけでなく、親元で介護や家事に時間を取られるため、「週の半分は自宅を留守にするので、夫との関係がよろしくない」(奈良県在住60代女性・滋賀県へ)とか、「実家に行く頻度が多くなる程、わが家がお留守になり、自分の時間が無くなる。家庭崩壊や社会からの孤立が心配」(奈良県在住50代女性・兵庫県へ)といった深刻な状況も見えてきました。

体験者からのアイデア

気持ちの切り替えを大切に

奈良にいるときは自分の時間、実家にいるときはヘルパー、道中は気持ちの切り替えの時間とっています。
(奈良県在住50代女性・兵庫県へ)

こんなサービスがほしい

自営業向けのサービスを

自営業の仕事が充分で収入が減った。デイサービスを利用したが、時間が短く送迎時間に帰る必要がある。ナイトデイ(夜間に通所で利用できるサービス)があれば仕事の段取りができた。
(東吉野村在住50代女性・宇陀市へ)

④ 見守り

ふるさとで暮らす親は、一人で過ごす時間が多くなりがち。一人の時間をどう見守るかは、離れて暮らす家族の安心にも関わってきます。「菓の飲み忘れ」(奈良市在住50代女性・奈良市内へ)も見守りの課題のひとつだといえます。

体験者からのアイデア

さまざまなサービスを利用

買い物に二人で出かけて行方不明になったとき、民間のセキュリティサービスを利用して助かった。
(奈良県在住40代女性・大阪府へ)

配食サービスには助けられた。
(奈良市在住60代女性・奈良市内へ)

近所の人の協力は何よりうれしい

アルツハイマーの母を恥ずかしいと隠さず近隣の人に伝えることで、皆が気にしてくれるようになる。
(奈良県在住40代女性・大阪府へ)

燃えるゴミの日は、同じフロアの人が出してくれた。その方から食事の差し入れもあり本当にありがたい。
(奈良県在住50代女性・兵庫県へ)

こんなサービスがほしい

サービスとサービスの間の見守りを

ヘルパーとヘルパーの時間的隙間の見守りを探したが見つからなかった。
(奈良市在住50代女性・吉野郡へ)

交通費の節約術

●JR

・ジバング倶楽部

年会費3,670円で入会すると、長距離利用の場合に運賃・料金ともに最大3割引に。男性65歳以上、女性60歳以上、夫婦のどちらかが65歳以上なら揃って入会できる。

・新幹線「EX-IC早特きっぷ」

会員登録をして専用のICカードを入手、携帯電話かパソコンから予約をすれば切符を買わずにカードだけで乗車でき、割引運賃となる。(東海道・山陽新幹線(東京～博多)各駅相互間のみ)

●飛行機

・「介護帰省割引」(JAL)「介護割引」(ANA)

要介護・要支援被認定者(介護を必要とする人)の「二親等以内の親族」と「配偶者の兄弟姉妹の配偶者」ならびに「子の配偶者の父母」に限り利用可能。いずれも事前に申込や登録が必要。

・「当日シルバー割引」(JAL)「シニア空割」(ANA)

満65歳以上であれば、搭乗日当日に空席があった場合に割引される。

・「バースデー割引」(JAL)

誕生日の前後7日間に利用可能。誕生日の本人と一緒に同行者5人まで予約OK。

見守りサービスいろいろ

●公的サービス

心臓や脳血管などの疾患をかかえ常時注意が必要な一人暮らしの人に緊急通報装置を貸与するサービス。緊急時には、あらかじめ依頼しておいた協力員が駆けつけ、安否や状況を確認してもらえる。多くの市町村で公的サービスとして実施されている。他にも、一人暮らしの高齢者に対する訪問活動を行っている市町村もあるので、まずはふるさとの公的窓口にお問い合わせを。

●民間の製品やサービス

元気かどうか心配だけど、毎日電話をするのもちょっと…という場合は、日常的に使う電気ポットや都市ガスの使用量をパソコンや携帯電話で確認できるサービスなどもある。また、徘徊時の対応などには、「位置情報機能」のある携帯電話の活用や民間のセキュリティ会社のサービスなどが役立つこともある。

たとえば…ALSOK 総合警備保障(株)の「まもるっく」の場合月額基本料金(262円)で契約。携帯電話で通報するとガードマンが駆けつける(10,500円:1回1時間まで)。

ふるさと介護を好きになる！

ふるさと介護を経験した方からは、ふるさと介護ならではの「良かったこと」も数多く寄せられました。費用面でも時間的にも負担の大きい「ふるさと介護」ですが、「ふるさと」だからこそ得られることも見つけられるといいですね。



ふるさと再訪

↓時間があるときは自転車で故郷の周辺を散策している。

(奈良県在住50代男性・徳島県へ)

↓奈良に住む人は私のことを名字で呼ぶが、帰省したら皆、ファーストネームで話しかけてくる。呼ばれる側にとって、これは大変な違いである。

(奈良県在住50代男性・富山県へ)

離

れているほうが良い関係が続けられる場合も

↓遠距離から行くため、義母が「ありがとう。また、お願いします」と言うようになった。

(奈良県在住60代女性・富山県へ)

↓四六時中だと精神的に大変な介護も、離れていると終わりがあるので気持ちの切り替えができる。

(奈良県在住50代女性・吉野郡へ)

近所の人や親類とのつながり

↓母の発病を機にふるさとへ通うようになって、旧友や親戚の人とも親しくつき合うようになった。

亡くなったあとも何かとふれあいがあるのも、両親が残してくれた財産のように思える。

(奈良県在住60代女性・佐賀県へ)

↓実家へ帰ったとき、近所や親戚の人々から「あんたありやこそ」と言われ、頑張ってきたことを認めてくれる人がいたときは、うれしいです。

(奈良県在住50代女性・京都府へ)

親子で過ごす機会に

↓母の目が見えないため病院に付き添うことで、親子の関係が濃い時間を持てた。

(奈良県在住50代男性・徳島県へ)

↓継母との折り合いが悪く実家に帰ることが少なかったが、「物忘れ」をするようになったり、関係がどういうわけか良くなり、本当の親子のつながりを実感できた。

(奈良県在住50代女性・宮崎県へ)

時間的、経済的、心理的な負担が大きい「ふるさと介護」。
負担を小さくするポイントは、親が元気なうちに、ふるさとに住むきようだいや親戚のみでなく、地域の人々とよい関係を築けるかどうかではないでしょうか。いままであまり顔を合わせなかった人々との繋がりや気づかいの心もち続けることで、「支えあいの地域づくり」の一步にしていきましょう。