

高齢期の準備

この間は久々にうまい酒だった、ありがとう。実は俺も定年退職してから、何かできないかという悩んでいた。君が五年前にヘルパーを始めたと聞いたときは、正直言って驚いたけど、この間、話を聞いて、俺はすごく刺激を受けた。男でも介護ヘルパーとしてやっていけるんだな。

君が始めた頃の横浜市の「ホームヘルプ協会」は男性ヘルパーが三人、今は二十数名。ヘルパーのための研修会もあるとか。君から「要はやる気と人間性だ。営業マンとか人事マンというのは、人との接触が好きで連中が多いから、介護ヘルパーの適性がある。利用者も最初は男性に何ができるかと思っていたらしいが、女性のできない力仕事もあるし、会社にいた時の専門知識を活かして、身のまわりのことの相談相手になれる。碁や将棋の相手にもなれる」と言われた時は目から鱗だったよ。

君は長いこと、おふくろさんの介護をしてたからこそできるんだと、俺は思いこんでた。なかなか体が動かなかったが、今度は自分にできることからやってみようと思う。アドバイスよろしく頼む。

(港北区 S・Oさん 六十歳)

拝啓 いかがお過ごしですか？

東京のオフィス街の夏の暑さは相変わらずでしょうね。あの暑さも、一緒に働いていたオフィスも、私にとってなつかしい思い出です。

山歩きは続けていますか？ 私は今でも、月に一度は山に出かけています。近いところで、丹沢、大山、箱根あたり、ほかには尾瀬、穂高にも行きました。日本というのは、なんてきれいでいい国だろうと、改めて思いましたよ。山歩きを始めたのは、もともと、女房の健康のためでしたが、今では、私にとってもいい健康法になっています。

そうそう、退職してから地域の老人会に入ったのですが、中国語の講師を頼まれたり、地域の人のつながりもできたりと、けっこう忙しく過ごしています。できれば中国語の検定試験も受けようかと考えているところです。

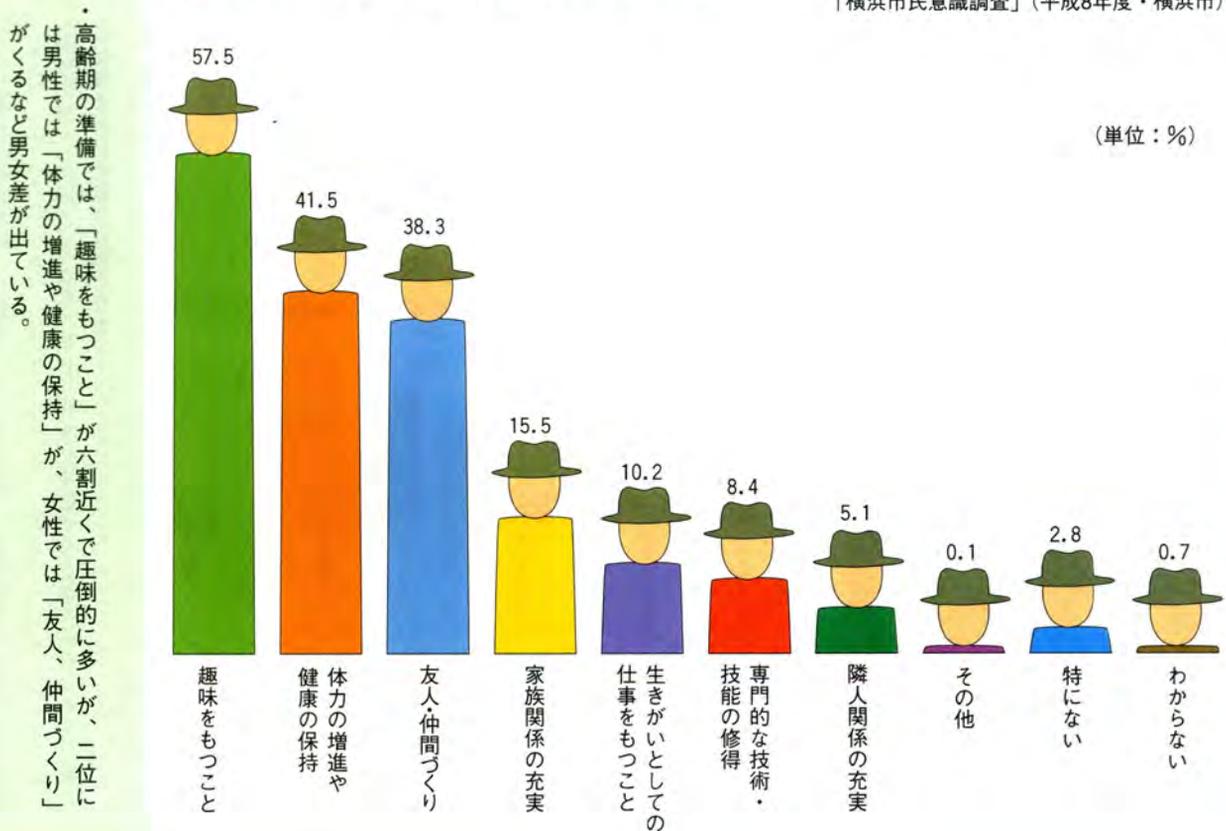
また一緒に山へ出かけましょう。

(栄区 S・Iさん 六十六歳)

高齢期のための具体的な準備 (複数回答)

「横浜市民意識調査」(平成8年度・横浜市)

(単位：%)



病気・老後

介護のこと

お父さん、来月の予定表を送ります。来月の第三日曜は、武の運動会で行けません。そのかわり、次の日が代休になるので、午前中から行きます。お父さんが「介護は信頼が大切だ。人の入れ替わり立ち替わりは信頼が薄れていくので、お母さんは自分一人が看る」という言葉に甘えて、そんなに遠くでもないのに、週一回しか行けなくてすみません。

「おまえが来てくれる半日の時間が私の自由時間だ」「介護は大変だから、子どものおまえたちにあまり味あわせたくない」。そう言っ、あれからもう七年も頑張っているお父さんを見ると、たまにしか来ないくせに無責任なことを言う親戚の人には、ちょっと腹が立ちます。「聞き流して……」と言うのは簡単だけど、いい気分ではないものね。でもお父さん、浩さんや武、もちろん私はお父さんの味方ですし、一緒に腹を立てています。あんまり役には立ってないけどね。

では、今度の日曜にも行きます。お父さんに少ない自由時間、楽しんでもらうために。天気がいいことを願って……。

(鶴見区 J・Hさん 三十八歳)

保さん、なんとか仕事を休んで、至急来られないですか。お願いします。お医者さんと話しましたが、お義母さんの具合、考えていたような簡単なことではありません。今のまま進めば、一年か一年半だそうです。それと、ここでは血液の専門的な治療はできないので、転院した方がいいそうです。

担当のお医者さんは、横浜だったら紹介できる病院がある、ともおっしゃっています。横浜だったら、私たち、子どもたちも介護してあげられるし、そうするのが一番いいと思います。

でも、それならそれで、お義母さんにも話をしなくてはなりませんし、近所の親戚の方たちにも、説明しなくてはならないでしょう。いくらあなただが忙しいからといって、そこまで嫁の立場でやれることではないと思います。歳が歳ですから、介護は大変です。

とにかく、来てください。連絡待っています。

(港北区 E・Mさん 五十三歳)

日常生活自立度 (健康状態)

「横浜市高齢者生活実態基礎調査」(平成4年度・横浜市)

日常生活自立度 BC

- C2 1日中寝床で、自力寝返り不可
- C1 1日中寝床で、自力寝返り可
- B2 座位保持可、要介助
- B1 座位保持可、自力移乗可

日常生活自立度 A

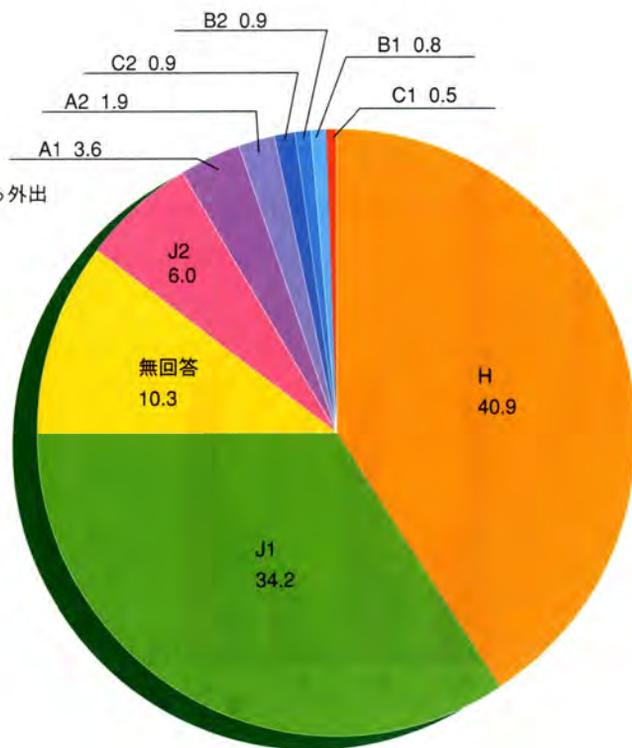
- A2 屋内生活は自立、外出はまれ
- A1 屋内生活は自立、誰かといっしょなら外出

日常生活自立度 J

- J2 病気や障害があるが日常生活は、自立、隣近所ならひとりで外出

一般高齢者

- J1 病気や障害があるが生活自立、バスや電車でひとりで外出可
- H 大変健康であり、バスや電車でひとりで外出可



(単位: %)

・横浜市の高齢者の六十五歳以上の高齢者を日常生活自立度別にみると、「大変健康」(H)「なんらかの病気や障害があるが、日常生活は自立してひとりで外出可能」(J1)な高齢者が七五・一%となっている。一方「寝たきり高齢者」(B・C)は三・一%である。

痴呆性高齢者の介護

ご無沙汰しております。連れ合いがアルツハイマー病と言われ、早いもので一年になります。月に一度は保健所で開催している家族教室に参加して、病気の知識を深めたり介護の工夫などの学習や、医療ソーシャルワーカーや保健婦の相談を受けています。この会に参加して一番驚いたのは、私のように妻の介護を自分一人でやっている男の多いことです。悩んでいるのは、自分だけじゃないと励まされました。

うちの場合、何が原因で妻がアルツハイマー病になったのかわからないから、私には納得できなかつた。会にはほかにも同じように思っている人がいて、少し気が楽になりました。会にはほかにも同じように思っている人がいるしかありません。介護は毎日毎日のことです。私も怒りっぽくなったり、寝つけなくてお酒を飲んでしまうことや、情けなくなる時もあります。でも、自分が元気なうちはなんとか、頑張ろうと思っています。

(西区 K・Aさん 六十九歳)

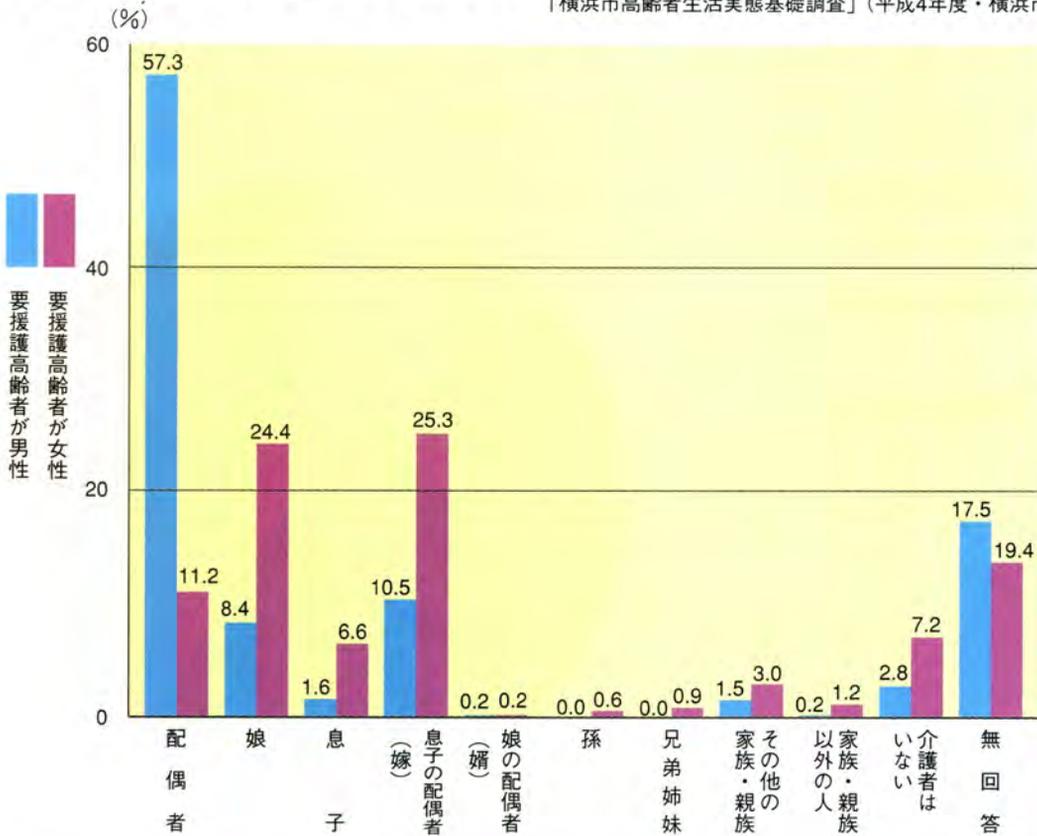
お姉さん、仕事は忙しいですか。私の方はちょっと参っています。昨日のことです。下の娘が小学校から帰ってきたら、義母が玄関で、からの財布を握りしめて血だらけで立っていたらしいの。夕方ヘルパーさんが帰った後、義母が転んで門柱に頭をぶつけて額を切ったらしいの。出血がひどくて、狼狽したようで、玄関にあったゴルフ用のタオルでふいたり、ベッドに横になったりしたらしくて、部屋中は血だらけ。義母は困っただろうし、子どもには悲しい思いをさせてしまったと思う。こういう時は、私が仕事を辞めて家にいたら、こんな思いさせなかつたんじゃないかって、ほんとに落ち込んでしまうの。

二人の子どもを育てながら、仕事して来られたのは、義母が家のことを全部引き受けてくれたおかげだし。その義母を人をお願いして仕事を続けていいんだろかなんて。本当に参っています。この辺は横浜でも古い住宅地で、専業主婦の多い土地柄じゃない？ 近所の人に「仕事で出かけて、いつもご迷惑かけて申し訳ありません」って挨拶したら、「いつも申し訳ありませんじゃすまないわね」って言われちゃうし。と愚痴りつつも、明日も仕事頑張ります。仕事も介護も家族も全部、私のタカラモノだからね。

(栄区 Y・Sさん 四十三歳)

主に介護や世話をしている人 (主介護者)

〔横浜市高齢者生活実態基礎調査〕(平成4年度・横浜市)



・自立度に関係なくすべての要介護高齢者の合計では、主介護者は「配偶者」が最も多く二四・五%、「息子の配偶者(嫁)」が二〇・〇%、「娘」が一九・六%である。
 ・主介護者は要介護高齢者の性別によってかなり異なる。要介護高齢者が男性の場合は、五七・三%が「配偶者」であるが、要介護高齢者が女性の場合は「息子の配偶者」が二五・三%、「娘」が二四・四%となる。

介護の知恵

ミーちゃん、久しぶりです。

おばさんのことですが、医者の方からいうと、あまり深刻になることはないと思うよ。あれだけ何でもできて、チャキチャキしていた人だから、娘のあなたにしたら、何で？ と思うのは当然だろうけれど、おばさんも、もう八十二歳でしょう？ アルツハイマー症が病気として問題なのは、四十代くらいから発生する若年性で、六十、七十代は「いかにも病気」、八十代以降は「どうやら病気」というような感じですよ。つまりね、八十歳くらいを境い目にして、人間誰でも出てくるのですよ。

でも、それが突然くるものだから、まわりは驚いてしまう。特に、おばさんみたいな人がそうになると、それまでの落差が大きすぎて、うろたえてしまうものです。とにかく、おばさんの一番身近にいるミーちゃんが、くよくよしたり、考え込んだりしないこと。何かあったら、すぐ連絡してください。いつでも相談に乗るよ。

(青葉区 Y・Kさん 四十七歳)

その後、お母様はいかがですか。案じております。

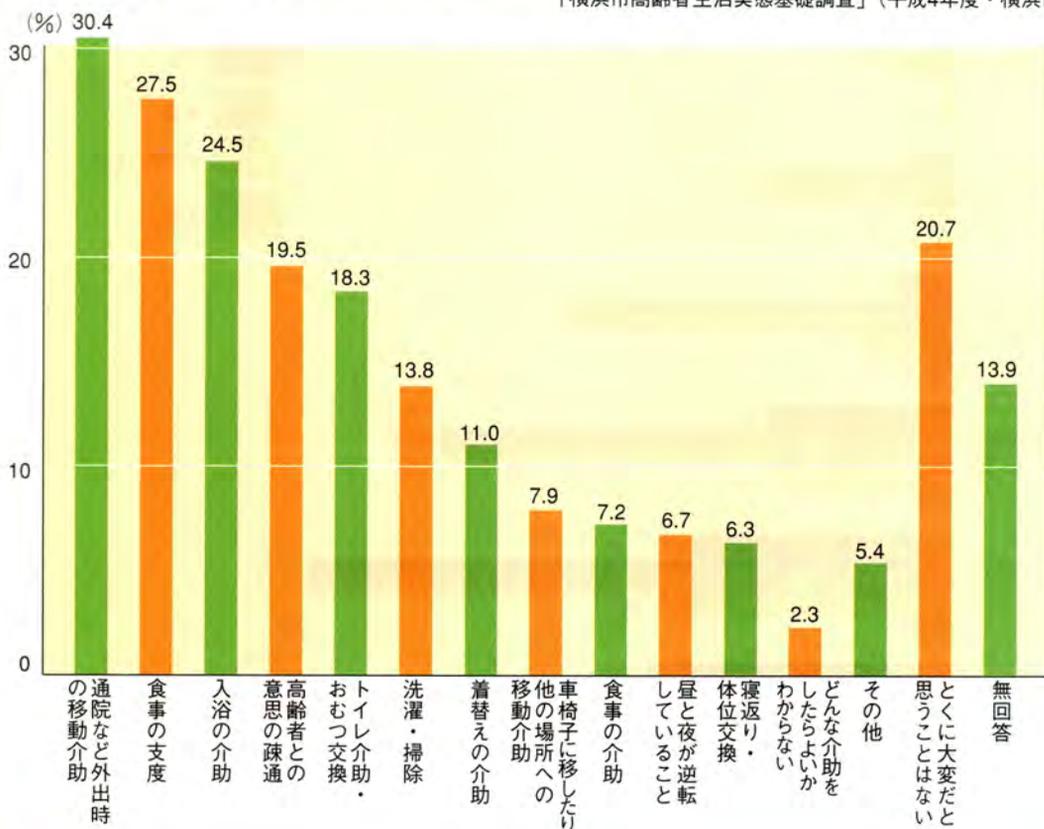
先日、ある会で、痴呆症が話題になり、貴女のことを思い出し、一筆いたしました。日本老年精神医学会の先生のお話でした。ある方が、その先生に質問なさって、自分の経験で困っていることがある。隣のおばあさんが自分の娘さんを他人だと思ひ、隣人の自分を娘だと言ひ張るのだそうです。その人は娘さんに悪くて、「私は貴女の娘ではありません。」と言うと、おばあさん、とても悲しそうな顔をするんです。それを聞いて先生は、「そういう時は私も貴女の娘だけど、この人も貴女の娘さんなのよって、本当の娘さんを指さしてあげてください。きっと納得してくれますよ。」っておっしゃるんです。

なるほどなあ、と私も母の時のことを思い出しました。そのおばあさんも自分の言っていることが間違っているとは思っていないのだし、否定されることは傷つけられたと思うだけなのだそうです。今の貴女のつらさもわかるけど、頑張ってくださいね。

(金沢区 N・Yさん 五十三歳)

介護の中で特に大変なこと (複数回答)

【横浜市高齢者生活実態基礎調査】(平成4年度・横浜市)



・介護上の困難を指摘した人は六五・四％で、その中で最も多いのは「移動介助」、次いで「食事の支度」「入浴の介助」「高齢者との意思疎通」「トイレ介助」と続く。介護継続の困難なケースでは、その理由として「介護者が高齢」、「介護者が病弱」が約六割、「介護者の精神的負担が大きい」(約四割)などがあがっている。(同調査による)

介護とボランティア活動

せつかくのお誘い、ご一緒できなくてごめんなさいね。実は私、「たすけあい・ステーション」の活動をしています。

「たすけあい・ステーション」は、数年前にできた家事・介護などのサービスなのですが、今では登録のメンバー百六十八人、利用者二百二十五人にまでふくらんで、サービスの内容も食事や移送にまで広がりました。最初、お隣同士助け合えたら、という本当に身近なところで呼びかけたつもりだったんですけど、始めてみると、こんなにもサービスを待っている人たちがいるのかと驚かされました。

よかったら、あなたも参加してみませんか？ 自分の空いた時間で提供できる仕事をしていただく、というシステムになっているんですが、メンバーになれば、老後にサービスを受けることもできますよ。

(泉区 N・Yさん 四十五歳)

今日は配食ボランティアの日ですから、先に出ます。連合町会の会合は十一時からですよ、遅れないように。

花壇のミヤコワスレがちょうど咲き頃なので、持っていきます。実は、今日からお弁当と一緒にお便りとお花を必ずつけることにしました。というのは、この前の配食のとき、とても嬉しいことがあったの。

あるおばあさんのところにお届けしたら、どうしても見てほしいものがあるの、上がってくれとおっしゃるの。それでは、と上がると、壁を指すの。見ると、黄色い小さな花が押し花にされて、配食のお便りと一緒に貼ってあったのよ。

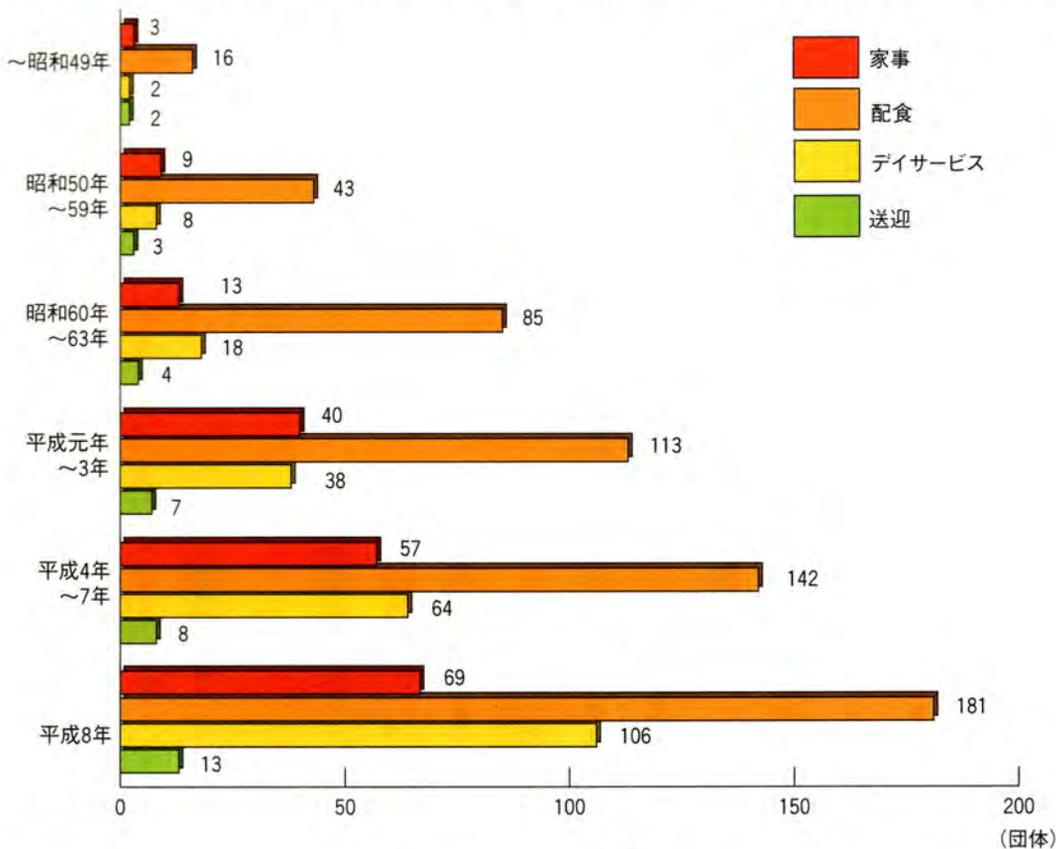
以前、吉木さんのお嬢さんの結婚式に出た時、お花をいっぱいもらったでしょう。あれ、次の日が配食だったから、お弁当に添えたんですよ。その時の花だったの。

私、感動してしまって、その方とすっかり話し込んでしまいました。ちよつとした思いつきでしたことを、この人たちは、こんなにも大事に受け止めてくれている。もっと頑張らなくちゃ、と思いました。それでは、行ってきます。

(神奈川区 T・Nさん 六十二歳)

活動分野別にみた活動団体数の推移

〔横浜市福祉局調べ〕(平成8年度)



・地域福祉の活動グループは、平成六年五月時点で約四百、昭和五十年代後半に比べ約四倍となっている。平成八年では、会食、配食サービスはさらに増加し、また、デイサービス、家事・介護のホームヘルプサービスも大きく増加の傾向にある。