

遠くの親 どうう世話するか

離れて暮らす親が高齢になり、家事や外出を思うようにならなくなってきた時、どのように手助けをすればいいのかわからない。専門家は、頼れる親戚が親の近くにおらず、頻りに帰省することも難しい場合、親のいる自治体や社会福祉協議会(社協)のサービスを調べて活用することを勧める。



離れて暮らす親のケアを考へるNPO法人「パオッコ」(東京)理事長の太田差恵子さんによると、高齢者の生活を支援する公共サービスは様々なものがある。ところが、シニア世代は、家族で高齢者を世話する時代に育ったため、自治体や社協のサービスになじみが薄いことも。太田さんは「親の代わりに電話やインターネットで調べ、利用してほしい」と呼びかける。親が住む地域のサービスを

自治体・社協のサービス 「包括支援センター」通じて

◆自治体や企業などが提供するサービス
太田さんの話を基に作成



知る窓口として、太田さんは「地域包括支援センター」を挙げる。改正介護保険法に基づき市町村が高齢者の総合的な相談を受けるための窓口で、中学校の校区くらしいエリアに1か所設置されている。ケアマネジャーや保健師などが常駐し、自治体や社協、企業が提供する食事宅配サービスや買い物に行く時の送迎サービスの利用方法を教えてくれる。「帰省時に親と一緒に訪ねてもいい」と太田さんは話す。

こうしたサービスを利用し、生活が難しくなった場合、介護保険制度による「ホームヘルパーの訪問介護」や「デイサービスセンター」に通って食事や入浴といった介護サービスを利用することになる。その際、ケアプランを作成するケアマネジャーと十分なコミュニケーションを図っておく。

ケアコンサルタントの川上由里子さんは「ケアプラン作りの前に親と一緒にケアマネジャーに会い、遠方に住んで

■ ケアマネ・医師とも関係築く

いることや、介護にかけられる時間や費用など、家族の事情を伝えておく」と話す。

介護保険では、ケアマネジャーは月1回、利用者を訪問して様子を聞くことになっており、それに合わせて帰省すると、3人で今後の介護について話し合える。

さらに、万一の時に親の手助けをお願いできる人がいると心強い。NPO法人「渋谷介護サポートセンター」(東京)事務局長の服部万里子さんは、「社協には、ボランティア希望者が登録され、外出時の付き添いなどの手助けをしてくれることもあるので、相談してみてもいい」と話す。

また、親の近くに住み、親をよく知る知人がいれば、「離れて住んでいるのですぐに駆け

つけられない」と事情を話しておく。その上で「万が一の時には連絡するかもしれないが、様子を見に行ってもいい。そのために帰省時にあいさつに訪れるなど、日頃からコミュニケーションを取っておくことが大切だ。

親の通う病院の医師にも会い、緊急時に電話で話せる関係を築いておく。そうすることで親の体調を尋ねたり、今後の治療について相談したりしやすくなる。

「親の暮らす地域に、親のことを相談できる人がいると、安心できるようになる。そのために親の近所付き合いの様子なども、普段から把握しておいてください」と服部さんは話している。