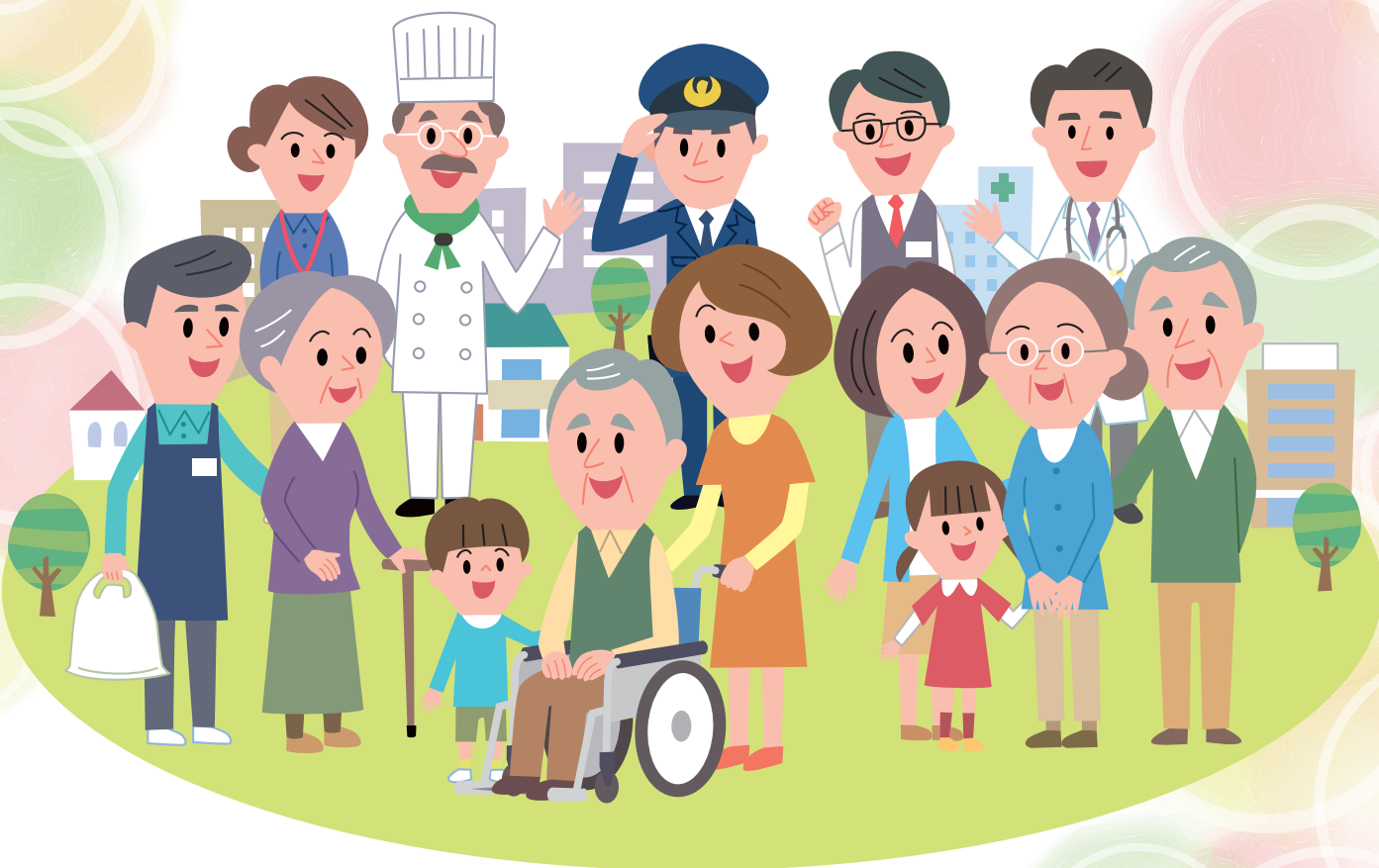


認知症をもつ高齢者のさまざまな介護

～高齢者の思い・家族の思いを尊重するために～

家族・介護者向け手引き



東京都健康長寿医療センター研究所

令和4年度老人保健健康増進等事業

今回の調査の方法

本事業は令和4年度老人保健健康増進等事業『認知症（中重度）の人の在宅生活を継続するための家族の関わり方に関する調査研究』の一環として実施されました。実施に当たっては、東京都健康長寿医療センター研究所によるコミュニティ参加型研究の場（※）を活用しました。

※）2016年に東京都の大規模団地で悉皆疫学調査をし、認知機能の低下した約200名の自宅を訪問してじっくりと話を聞きました。その後7年にわたり伴走し、彼らとの交流から様々なエビデンスを共創してきました。

今回、この人たちに対して身の回りのお世話やお手伝いをしている家族・親族のことを聞き、介護者にも改めてアプローチしました。そして本人と家族の両サイドに郵送によるアンケート調査、インタビュー調査を実施し、介護の実態を多面的に把握しました。

2016年の大規模調査により、約200名の認知機能が低下した高齢者の方に7年間伴走している

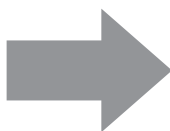


今回の事業

あなたの身の回りのお世話やお手伝いをしている家族・親族は誰ですか？



本人



介護者

両サイドに調査

今回の調査では、介護者の精神的健康について聞いています。介護者の精神的健康は、介護している人の介護度が上がっていくほど損なわれることが分かりました。

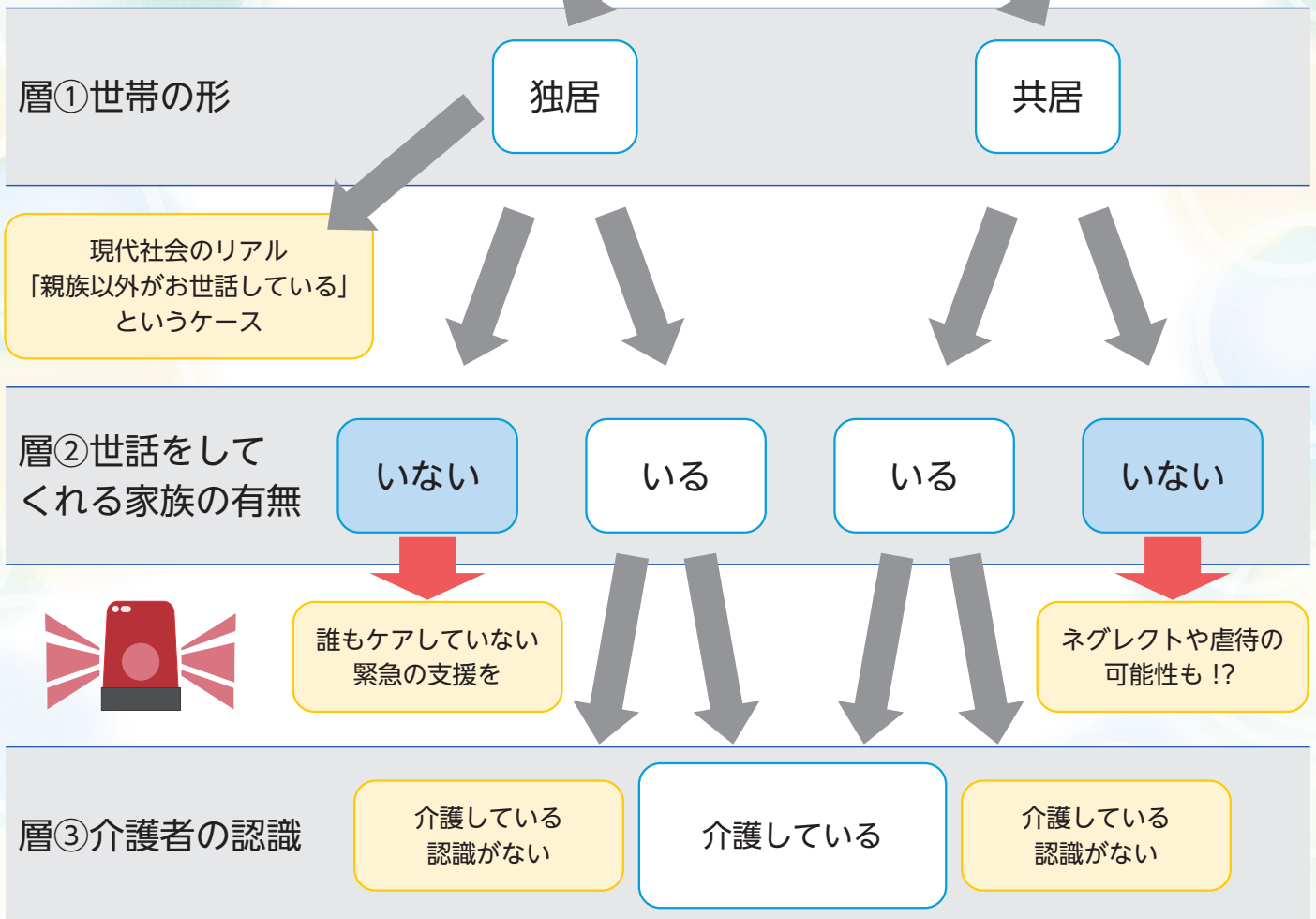
また家族会に参加している人は3%にとどまりました。家族会に行くことで先輩介護者と接点ができる介護のストレスが減るのですが、「忙しい」「余裕がない」という理由で家族会に行っていない人が大多数だったのです。これが現代の家族介護の現実なのかもしれません。

社会から見えやすい介護と見えにくい介護があります

これまで、介護者の調査をする場合は、病院、訪問看護ステーション、介護事業者、そして家族会を起点として調査することが一般的でした。しかし今回の調査は、地域に住んでいる支援が必要な高齢者を起点にし、保健師、社会福祉士を中心に電話でフォローしています。するとこれまでとは異なる介護者像が見えてきました。



認知症をもつご本人



見えない
家族介護者



伝統的な家族介護者
(家族会や支援機関で出会う家族)



見えない
家族介護者

社会から見えにくい介護の事例

その1：支援対象は一人だけじゃない！ 支援の陰にもうひとり？ 高齢介護者が認知機能低下の事例

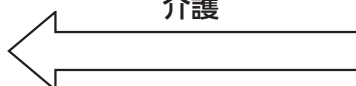
夏人さん（85歳男性）
血管性認知症および脳梗塞
がありほとんど寝たきり。



冬子さん（79歳女性）
夏人さんの世話をしている
が、忘れたり、気分がむら
のあることが増えている。



介護

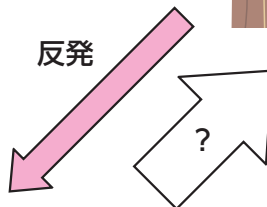


感謝



介護

反発



気を使ったり、仲裁する
ことが増えている。



介護保険
ケアマネ

春彦さん（45歳男性）

会社員。仕事が忙しい。父の介護は母に任せきりだったが、
最近受診時に付き添うようにしている。母から仕事に電
話がかかってくることも増えた。自由時間がほとんどない。

血管性認知症及び脳梗塞がきっかけで、介護保険サービス利用を開始した父の夏人さん。ケアマネジャーさんの勧めもあって、夏人さんは通所介護サービスを利用しています。夏人さんが脳梗塞で入院した当初付き添いをしていた冬子さんでしたが、最近は病院の支払いや介護保険サービスの支払いも忘れることが増えてきました。最初のころは冬子さんにお任せだった春彦さんですが、忙しい合間をぬって夏人さんへの声掛けや介護保険サービスの調整などにかかわるようになりました。これまでは、冬さんが主となって夏人さんへの介護をしてきましたが、冬さん自身の物忘れ等もあり、できないことが増えています。春彦さんとしては冬さんの介護を手伝っているつもりですが、冬さんは「お父さんの介護は自分がやる」といって譲らず、最近はいやに機嫌が悪かったり、繰り返し同じことを言うことも増えています。

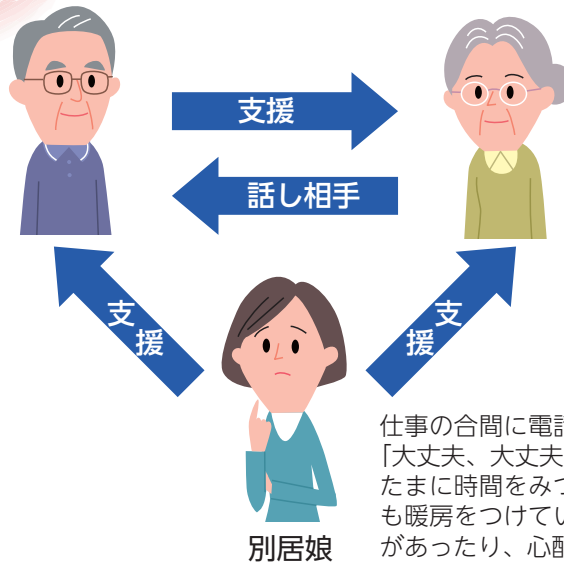
高齢とは言え、これまで介護者として頑張っていたので大丈夫かなと思っていたら、介護者のほうが実は認知機能が低下していて、病院に通えていなかったり、様々な支払いが滞っていたなんていうこともあります。これまで人を支えてきた方が「自分は大丈夫。病院には行かない」と言って、他者からの支援を受け入れようとせずにお世話が大変な場合もあります。

まずはプロに相談してみてもいいでしょうか？

その2：お互いに助け合うから大丈夫!? でも心配な父と母。 支援につながるための支えが大切な事例

助さん（84歳男性、認定なし）

仕事一筋。外交的な性格。本を読むのが好き。「若いときに十分に学校に行けなかったので、今勉強している」とのこと。掃除、洗濯、食事等家事全般、花さんに頼りっぱなしで生きてきたが、花さんの身体・認知機能が低下してきたので、家事を担うようになる。食事は、インターネットでの定期購入と近くのお総菜屋さんでの購入が中心。



花さん（85歳、認定なし）

家計を助けるため、パートで家計を支えてきた。趣味は食べ歩き。60代後半で人工股関節置換術を行ったが、それ以外に服薬などはないのでかかりつけ医もなし。仲の良かった姉が亡くなったことがきっかけで、認知機能が低下してきた。

仕事の合間に電話で連絡を取るが、両親は「大丈夫、大丈夫」というばかり。たまに時間をみつけて実家に寄ると、冬でも暖房をつけていなかったり、足にむくみがあったり、心配の種はつきない。

家事全般を担ってきた花さんでしたが、ここ2年程体力が落ちて歩く時に腰が痛いというようになりました。その頃から外出を嫌がり、食事の買い物などは、助さんが担当。ここ半年ほどは、花さんの自宅内での移動が難しくなっています。花さんが夜中に3-4回トイレに起きますが、トイレまでの伝い歩きが難しくなってきたため、助さんもたびたび起きてトイレへの移動を手伝っているよう。別居の娘、百合さんとしては心配ですが、「今までも二人で助け合ってきたから」と両親はサービスを利用するのを嫌がっている模様。さすがに花さんの食事量が減ってきたことと認知機能が低下してきたことが気になって、助さんが近くの病院に連れて行ったようです。地域包括支援センターに行くように言われたそうですが、両親にとっては移動も一苦勞で、なかなか億劫なようです。

仲の良い高齢のご夫婦では特に「今まで二人で助け合ってきたから」という自負や「人様にご迷惑をおかけしたくない」という気持ちがあります。また、「頑張ればやれる」ことや「なくても何とかかなりそう」なことがほとんどなため、具体的にどんな支援があればよいのかをイメージしにくく、他者からの支援を敬遠してしまう傾向があります。そのため、公的な支援やサービスにつながるまでに時間がかかってしまいます。

「手すりをつけることで、トイレに行きやすくなるよ」「週に2回、デイサービスに行ってみると生活リズムが整うかも!？」などと、本人たちにとって必要そうな支援を「一緒に考え」、サービス利用によって「どんな生活が実現するかについて具体的なイメージを持ってもらう」ことで、公的な支援につながりやすくなります。

高齢者の幸せにつながる介護・支援とは

今回の調査では、介護や支援を受ける高齢者の精神的健康度を調べた点に価値があります（このような調査はほとんどなされていません）。家族がどのような介護・支援をしていると高齢者の方の精神的健康度がよくなるのかを分析しました。

すると特に下記の3つの介護・支援を家族が提供している場合には、高齢者ご本人の精神的健康度が高くなっていました。高齢者ご本人が自分自身の機能維持のために頑張っている姿をご家族が見守ることや、毎日のデイサービスに行くための荷物の準備等を家族が支えることが、認知症高齢者の幸せにつながっています。

身体機能維持のための散歩やリハビリへの付き添い



デイサービスに行くための荷物の準備



認知症予防のための脳トレへの付き添い



データの読み方

59名の高齢者とそのご家族の調査票をセットで解析し、高齢者の性別、年齢、要介護レベルを調整した重回帰分析により、高齢者の精神的健康に関連する介護・支援内容（23項目）を検討したところ、4つの介護・支援内容が高齢者の精神的健康の高さに関連していました。例えば、身体機能維持のための散歩やリハビリへの付き添いを家族からしてもらっている高齢者は、してもらっていない高齢者に比べて精神的健康度が高くなっています。数値がプラスの場合は精神的健康度が高く、マイナスの場合は精神的健康度が低い方に影響していると読むことができます。

表 高齢者の精神的健康につながる介護・支援内容 (n=59)

	非標準化係数 (B)	有意確率
身体機能維持のための散歩やリハビリへの付き添い	4.91	**
通所サービスに行くための荷物等の準備	4.36	*
認知症予防のための脳トレ等の付き添い	4.34	*
『手助けや介護が必要な方』の親族や友人との連絡	-3.21	*

**: $p<.05$, *: $p<.1$

解析に用いたnが小さいため90%信頼区間で統計的に有意だった結果のみを示しています。

介護者の幸せにつながる他者の存在

介護者の健康に影響する介護の状況にはどのようなものがあるでしょうか？

一般に、認知症ご本人の要介護度が上がってきて介護の負担が増加することにより、介護者の負担感が高るとされています。今回の調査結果からも、要介護度の高い方を介護している人のほうが精神的健康度が低いという同様の結果がみられていました。

一方で、6項目の支援環境「困ったときの相談相手」「介護者のことをほめてくれる人」「介護者の具合が悪いときに病院に連れていってくれる人」「家事などの日常生活を援助してくれる人」「生活に役立つ情報をくれる人」「代わりに介護や通院などに付き添ってくれる人」の存在と介護者の精神的健康との関連を検討したところ、介護者に下記の4つの支援者がいる場合には、要介護度の高低にかかわらず、精神的健康度が高くなっていました。

日頃頑張っている介護のことをほめてくれる人や、いざという時に介護を代わってくれる人の存在が安心感を与え、介護者の幸せにつながっていることが考えられます。

介護者のことをほめてくれる



介護者の具合が悪いときに手伝ってくれる



生活に役立つ情報をくれる



あなたの代わりに介護を手伝ってくれる



データの読み方

今回の解析で用いた日本語版WHO-5 精神的健康状態表 (WHO5) とは世界中で使われているウェルビーイングの尺度です。「明るく、楽しい気分で過ごした」「落ち着いた、リラックスした気分で過ごした」「意欲的で、活動的に過ごした」「ぐっすりと休み、気持ちよくめざめた」「日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった」といったポジティブな事柄について、いつもそうだ (5点) ~ いつもちがう (0点) で答えてもらい合計点を出します。得点の高い方が精神的健康状態が良いことを、低い方が精神的健康が悪いことを示しています。

表 介護者の精神的健康につながる支援環境 (n=64)

	非標準化係数 (B)	有意確率
介護者のことをほめてくれる人	2.62	**
介護者が具合が悪い時に病院に連れて行ってくれる人	2.78	*
生活に役立つ情報をくれる人	2.83	*
あなたの代わりに、介護や通院に付き添ってくれる人	2.22	*

**: $p<.05$, *: $p<0.1$

解析に用いたnが小さいため90%信頼区間で統計的に有意だった結果のみを示しています。

介護で困ったら・・・私の親に介護が必要かな？と思ったら、まずは相談してみましょう。

我が国は、2000年に創設された介護保険制度をはじめとして、さまざまな支援体制を備えています。一人で悩まずに、ぜひ支援を求めましょう。また身近に介護で大変な思いをしている介護者がいらっしゃったら、ぜひねぎらいや優しいお声かけ、助けを求めていいんだよと言ってあげてください。

①地域包括支援センター

公的な支援の枠組みです

地域包括支援センターでは、住み慣れた地域で暮らすことができるよう、保健医療・介護に関する相談を行うほか、相談内容に応じて、認知症に詳しい認知症疾患医療センターや認知症初期支援チームなどの関係機関とも連携しながら、適切な保健福祉サービス又は制度の利用につながるよう様々な支援を行っています。

地域包括支援センターは、全ての市町村に設置されています。市町村ごとに名称が異なることもありますので、詳しくはお住まいの市町村高齢者福祉担当課などにお問い合わせください。

②認知症疾患医療センター

公的な支援の枠組みです

「認知症疾患医療センター」とは、認知症に関する詳しい診断や症状への対応、相談などを行う認知症専門の医療機関です。都道府県や政令指定都市が指定する病院に設置されています。地域の病院（かかりつけ医）や介護施設、行政などと連携して認知症の治療やケアを行います。

③家族会・介護者の集い、認知症カフェ

家族会・介護者の集い

介護家族が自分の心の底にある苦労を打ち明け、心から安らぐことのできる場所として介護者の家族の会は重要です。家族会や介護者の集いでは、家族同士の交流ができ、介護の先輩から助言や、治療や薬、ケアのことなど専門家の話を聞くことができます。詳しくは、お住まいの高齢者担当課や地域包括支援センターなどで「家族や介護者の会はどこにありますか」と聞いてみてください。

認知症カフェ

認知症カフェは、認知症の人やその家族、医療や介護の専門職、地域の人など、誰もが気軽に参加できる「集いの場」です。活動の内容は様々ですが、認知症の人やその家族同士が情報交換するだけでなく、医療や介護の専門職に相談ができ、地域の人との交流の場になっています。地域包括支援センターや社会福祉協議会、医療機関や介護事業所、NPO法人など、様々な主体により取り組みが広がっています。詳しくは、お住まいの高齢者担当課や地域包括支援センターなどで「認知症カフェはどこにありますか」と聞いてみてください。

作成日：2023年3月

作成・発行 東京都健康長寿医療センター研究所

令和4年度老人保健健康増進等事業

『認知症（中重度）の人の在宅生活を継続するための家族の関わり方に関する調査研究』プロジェクトチーム