多様な家族介護を支えるための

支援者向け手引き

研究班長●**岡村毅** OkamuraTsuyoshi［東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と精神保健研究チーム研究副部長］

G u i d e l i n e F o r W o r k e r

今回の**調査**の方法

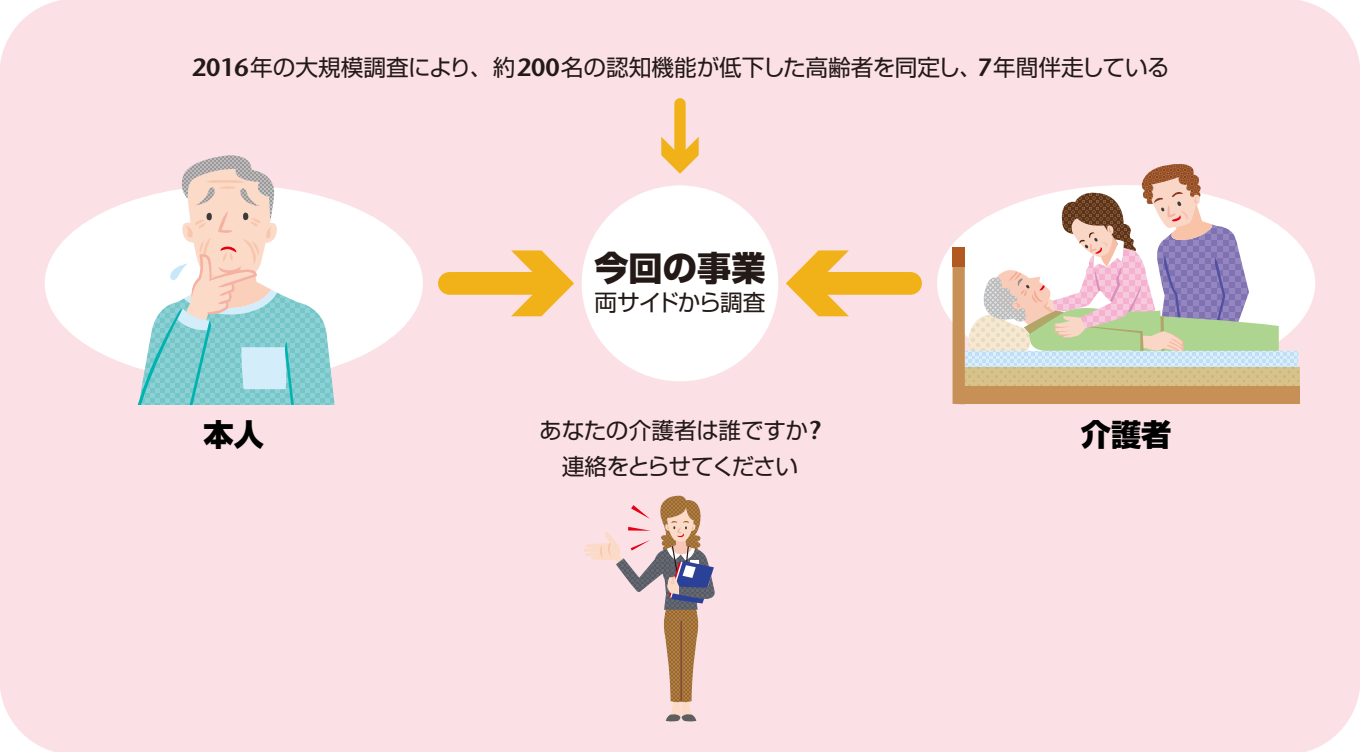
本事業は、令和4年度老人保健健康増進等事業『認知症（中重度）の人の在宅生活を継続するための家族の関わり方に関する調査研究』の一環として実施されました。実施にあたっては、東京都健康長寿医療センター研究所によるコミュニティ参加型研究の実績◆を活用しました。

今回、この方々に介護者のことを聞き、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調査票を郵送し、介護の実態を多面的に把握しました。

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あがるほど損なわれることがわかりました。介護は人間らしい素晴らしい行為ではありますが、一方で、精神的健康にも負の影響を与える、ストレスフルな行為ともいえるのです。

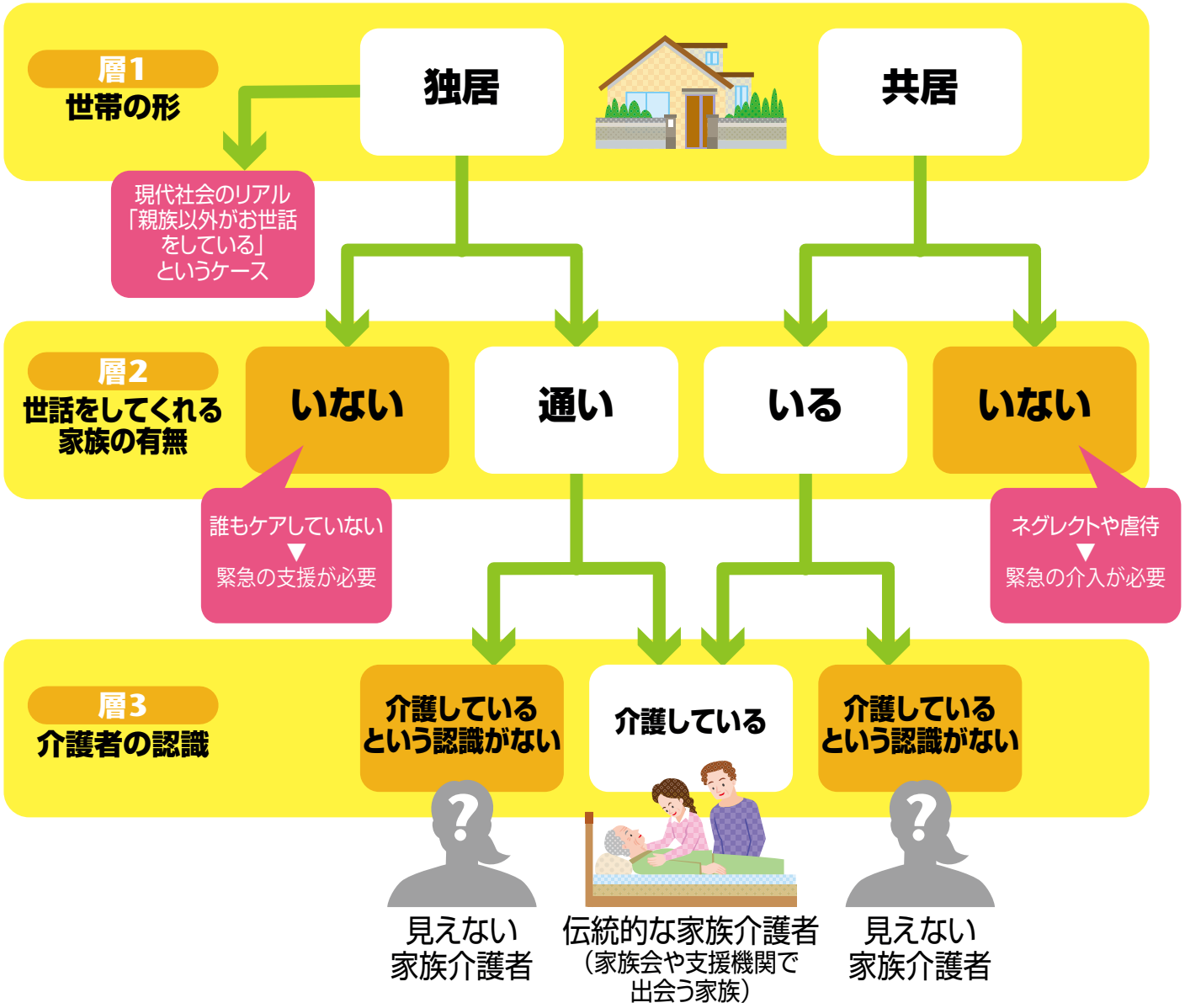
また、家族会に参加している人は3%にとどまりました。家族会に行くことで先輩介護者と接点ができ介護のストレスが減るのですが、「忙しい」「余裕がない」という理由で家族会に行っていない人が大多数だったのです。これが現代の家族介護の現実なのかもしれません。

◆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名の人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。



見えやすい介護者と見えにくい介護者

これまで、介護者に調査をする場合は、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、高齢者を起点にしています。すると、これまでとは異なる介護者像が見えてきました。



支援対象の陰に**もうひとり支援すべき認知症の方**がいた**事例**

実は冬子さんにも物忘れがあり、よく物をなくしては「春彦さん、あなたが盗ったでしょう」などと責めることがある。迷子になったこともあり、この時は春彦さんが会社を早退して警察署に迎えに行った。しかし冬子さん自身は自分の認知機能低下を認めない。冬子さんにとっては「私は夫の介護をしている」という認識はあるが、「自分は息子に介護されている」という認識はない。むしろいろいろと口出しされていると反発している。

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。元トラック運転手。

介護

しかし不十分

冬子さん

[79歳／女性]

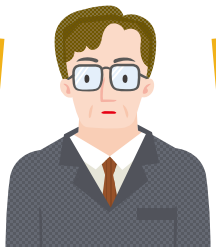
軽度の認知障害があるが、本人は決して認めない。夏人さんの世話をしているが、忘れたり、喧嘩したりすることも多い。

介護

感謝

反発

?



春彦さん

[45歳／男性]

会社員。両親の介護と仕事が忙しくて、自由時間もほとんどない。趣味はオンラインゲーム。冬子さんにも気をつかったり、仲裁したりしているが、本人は介護と思っていない。

ケアマネージャー

それぞれの思い

父
［夏人さん］

息子には感謝している。うなずいたりして気持ちは伝えているつもりだ。しかし脳梗塞のため声が出ないので伝わっているかどうか……。

母
［冬子さん］

息子にはほとほと困っている。いつまでたっても結婚して出ていかないし、私のことをああだこうだと指図する。私たちの家においてあげているのにゲームしたりして自分勝手だ。

注）実際には息子さんがかなりお金を出している。

専門家

息子さんは両親を介護していて心と体が心配だ。お父様はいわゆる介護で、介護保険の助けもありなんとかまわっている。問題はお母さまだ。身体の介護は全く不要だが、息子さんは気をつかったり、喧嘩の仲裁をしたり、仕事中に呼び出されたり、いろいろとしている。これは一般的には「介護」とされないけど、実際はこういうのが大変なんだな。家族会のことも「聞いたことはあるけど、休日しか休み時間はないし到底いけないよ」と言われてしまった。

介護者
［春彦さん］

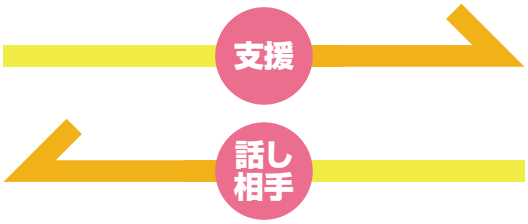
父は介護保険でしっかり介護してもらっているからいいけど、母の方が大変だ。感謝されない、むしろ攻撃されるのが嫌だな。父は認知症だから仕方ないけど、母は絶対に病院に行かないから、認知症かどうかもわからない。自分が言っても激しく怒るだけだし、誰か病院に連れて行ってくれないかな。

研究からの提言

1……従来の介護は春彦ー夏人（介護者ー被介護者）のみ見ていた。しかし現実には冬子さん（見えない人）がいる。
2……ケアプランは身体介護のプランニングだけでなく、家族全体を見る必要がある。
3……かたくなに受診を拒否する人への受援サポートも必要だ。
4……元気なうちから、近所の人が集う集いの場につなぐかかわりが必要。

必要なサービスを整理し**アクセスするための支援**が必要な**事例**

家事全般を担ってきた花子さんだったが、ここ2年ほど外出を嫌がり、食事の買い物などは、虎夫さんが担当。ここ半年ほどは、花子さんの自宅内での移動が難しくなってきた。花子さんが夜中に3、4回トイレに起きるが、トイレまでの伝い歩きが難しくなってきたため、虎夫さんもたびたび起きてトイレへの移動を手伝う。同居している息子の和夫さんは手伝う様子はない。虎夫さんが、食事や部屋の掃除を担っている。近くの病院に行ったところ、地域包括支援センターに行くように言われた。



虎夫さん

[84歳／男性／要介護認定なし]

掃除、洗濯、食事等、家事全般を花子さんに頼りっぱなしで生きてきたが、花子さんの身体・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、近くのお総菜屋さんでの購入が中心。

花子さん

[85歳／女性／要介護認定なし]

家計を助けるため、パートで家計を支えてきた。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。最近、認知機能が低下してきた。

和夫さん

[58歳／同居息子]

仕事をしている。家事全般は父の虎夫さんが担う。

研究からの提言

1……地域在住高齢者の中には、家族がいても、介護保険サービスにつながらない・つながれていない場合がある。
2……特に高齢夫婦の場合には「介護」という認識がなく生活の延長だと思っていたり、自分たちの生活にどのような支援が必要かを整理することが難しいことがある。
3……高齢夫婦世帯の場合は、必要な支援介入が手遅れになったり、社会参加が遅れることにより家族の機能低下につながるリスクもあるため、受援サポートが支援として有効である。

血縁のない人でも支援が得られている事例

10年前に夫を亡くした独居で身寄りのないアイ子さんを、長い付き合いのあった複数の友人たちが生活の支援をしている。支援をしている友人たちとケアマネージャーとの間で連絡を取り合って、アイ子さんの生活の様子を共有している。長年の信頼関係とアイ子さん本人の前向きな性格が友人たちの支援のモチベーションに好影響を及ぼしている。認知症とともに都市部で暮らす身寄りのない高齢者が、親族以外の人からの介護や支援を享受できる可能性を示した希望のもてる事例である。

アイ子さん

［83歳／女性／独居／要介護2］

1年前に発症した脳梗塞の影響でADLが急激に低下し、ひとりでの外出が難しい。軽度の認知症がある。性格は前向きで社交的。「10年前に亡くなった夫と親しかった良男さん・洋子さんが生活面の面倒を見てくれて、とても幸せだ」

介護支援

良男さん

［介護者1／70歳／男性／自営業］

- 話し相手。車での移動を支援。
- 洋子さんとも連絡を取っている。
- アイ子さんの亡くなったご主人に大変お世話になった。

介護支援

洋子さん

［介護者2／50歳／女性／保育士］

- 通院の付き添い、書類作成、買い物を支援。
- アイ子さんには子どもの頃から可愛がってもらった。
- 良男さんやケアマネージャーと時々連絡を取っている。

アイ子さんの意思を尊重して支えたい

研究からの提言

1……今後都市部では、身寄りのない単独世帯の認知症高齢者が増える。この事例のように親族以外の人による支援で地域生活が継続できているケースは参考になるだろう。

2……若い頃からの他者との信頼関係の構築と自然に支援の手を差しのべることができる共生社会の醸成が重要であり、「地域づくり」も高齢者を支える重要な手段である。

多様な家族介護を支えるための

支援者向け手引き

このパンフレットは、
令和4年度老人保健健康増進等事業（老人保健事業推進費等補助金）
「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」
により作成されたものです。

Guideline For Worker