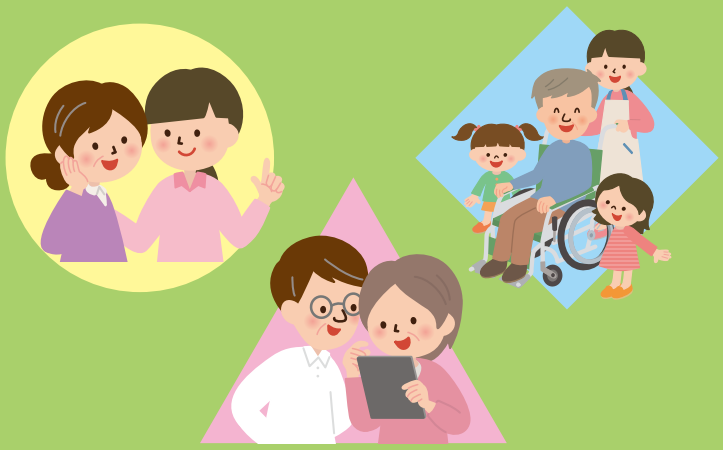
「地域循環型介護支援シリーズ」

介護は千差万別

家族の介護を担う皆さんに知っていただきたい
～老いを受け入れることの大切さ～



はじめに

超少子高齢社会である日本においては、現在、男性も女性も介護を担う状況になっています。さらには、仕事をしながらの介護であったり、別居の介護であったり、一人の介護者がご両親、或いは義理のご両親など、複数の方の介護を一手に担う多重介護の状況など、介護保険を導入した当初に想定されていた、三世代世帯における女性による介護というかたちは、大きく変わってきています。

本冊子では、現在、家族の介護を担っている皆さん、或いは、ご両親などご家族の介護を意識され始めた皆さんに、誰もが介護を担い得る日本の状況を知っていただいた上で、介護には様々な役割、状況、形があることを知ってもらい、**自分なりの介護の答え**を見つけていただくことを目的にしています。さらには、家族の介護を担う際の心構えを知っていただくことで、少しでも負担を軽くしていただくことにつながればと思い、本冊子をまとめました。

本冊子が、皆さんの介護の負担を少しでも減らす一助となれば幸いです。

2020年3月

東京都健康長寿医療センター研究所
ネオジェロプロジェクトメンバー代表：涌井智子

目次

1 変わる介護のかたち

2 家族介護者が担うさまざまな役割

3 介護は長期戦

4 介護を楽にするための心構え

本冊子で使うことばの定義

要介護高齢者/要介護の方：介護を必要とする高齢者の方
家族介護者：介護や支援を担う家族

1 変わる介護のかたち ～誰もが介護を担う？～

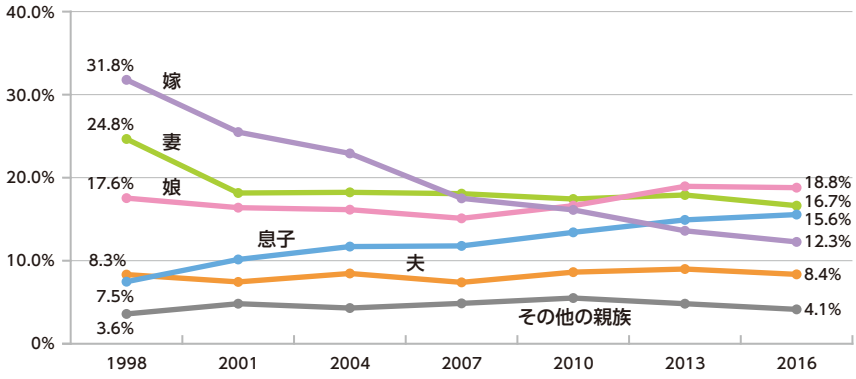
介護保険を導入する以前に、要介護高齢者を支えていたのは三世代世帯でした。ところが、三世代世帯における介護は急速に減少し、2016年には2割を切っています。

下のグラフをみてみましょう。三世代での介護が中心だった頃の介護の多くは嫁が担っていましたが、最近では、息子が介護を担うケースが増えており、いまや男性も介護を担う時代になっています。

この状況が意味することは何でしょうか?

三世代世帯での介護においては、例えば、お嫁さんがおじいさんの介護を担っている場合、夫は仕事をして経済的に支え、おばあさんが部分的に家事を手伝ったり、子どもたちが話し相手になるなど、世帯全体で介護を支える役割が分担されていたのに対し、小さな世帯においてはすべての介護の役割、責任が1人の家族にのしかかるという状況が生じます。

介護が必要な高齢者を支える主介護者の変遷



（参考:国民生活基礎調査（主介護者が不明のもの、いないものは不記載））

また、男性、特に息子の介護者が増えること、および女性が社会進出するということは、仕事をしながら介護を担う人々が増えるということでもあります。

女性が得意とする介護、男性が得意とする介護は異なりますので、介護を担う際に負担に感じることも当然異なります。介護を必要とする人と介護を担う人との関係が、親子であるのか、配偶者の間柄なのか、母親と娘なのか、母親と息子なのかでも、その負担の感じ方は異なります。

今や、家族の介護のかたちはとても多様になり、「あるべき介護の姿」というものはありません。介護を担うみなさんと、介護を必要とするご両親やご家族との関係、状況の中から、「我が家の介護」の答えをみつけていただければと思います。

そのためには、継続的にご家族の様子を観察して、ご家族の意向を知ることや、あなたご自身の気持ちや考えを持つということも必要になってくるでしょう。

2 家族介護者が担うさまざまな役割

介護が必要な高齢者を支える家族が担う役割には様々なものが含まれます。

直接的な介護	着替え、食事、移乗、排泄、洗顔、入浴、服薬管理、デイサービスに通うための毎日の支度 など
家事的な手伝い	買い物、食事の準備、洗濯、掃除、財産管理、友人との連絡 など
気持ちを支える	話し相手になったり、悩みを聞く など
付添い	病院や散歩への付添い など
調　整	ケアマネジャーとの面談、サービス利用の調整、通院時の医師への対応、自治体等関係機関との交渉 など

実際に生活の一部として介護を担っていると、なかなか意識をされないかもしれませんが、家族は極めて多くの役割を担っており、これらをすべて一人で行うのはとても大変です。

直接的な介護

家事的な手伝い

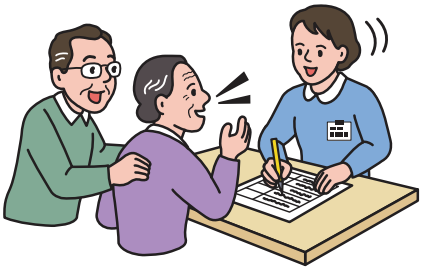
その一方で、何かを「手伝う」といった支援行動ばかりではなく、要介護者本人自身の好みや希望、考えを知るという**希望・意向の把握**や、その方の**意向を言語化**することもあります。また時には、要介護者の医療や介護サービスの選択や決定に立ち会い、**代弁者、或いは代理決定者**となることが求められることもあります。

このように、家族が多くの役割、責任を担う中で、家族にとってできることは何か、できないことは何かを、**可能なうちに**本人に伝え、折り合いをつけておくことは非常に重要です。家族の側にも「できること」「できないこと」、そして「してあげたいこと」があっても構わないのです。

話し相手

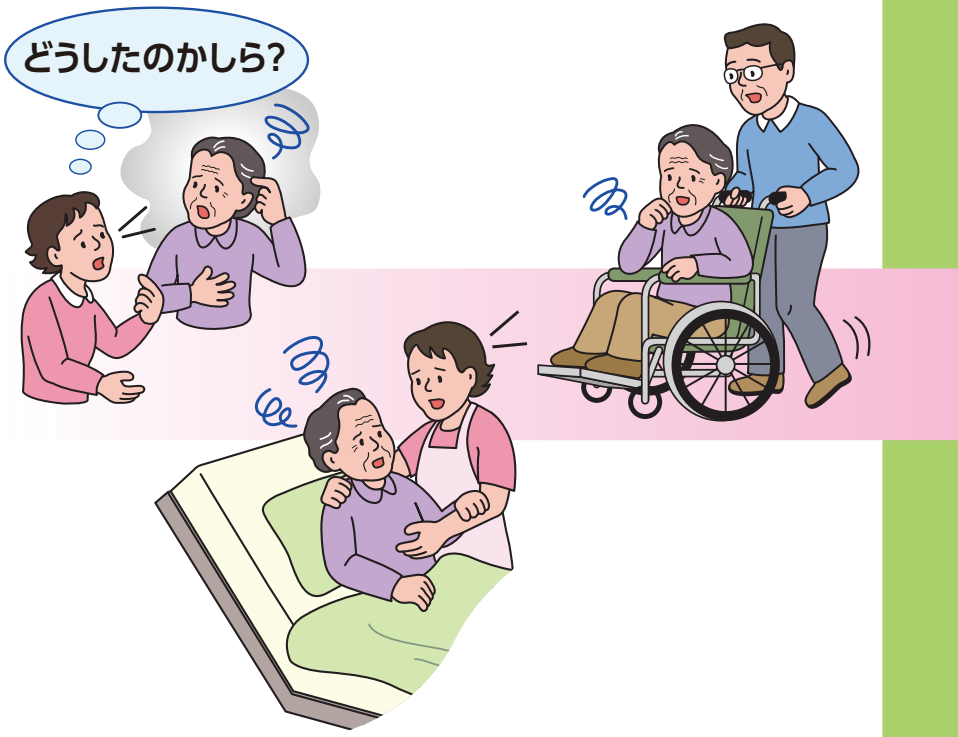
病院や散歩への付き添い

介護保険サービス等の調整



3 介護は長期戦

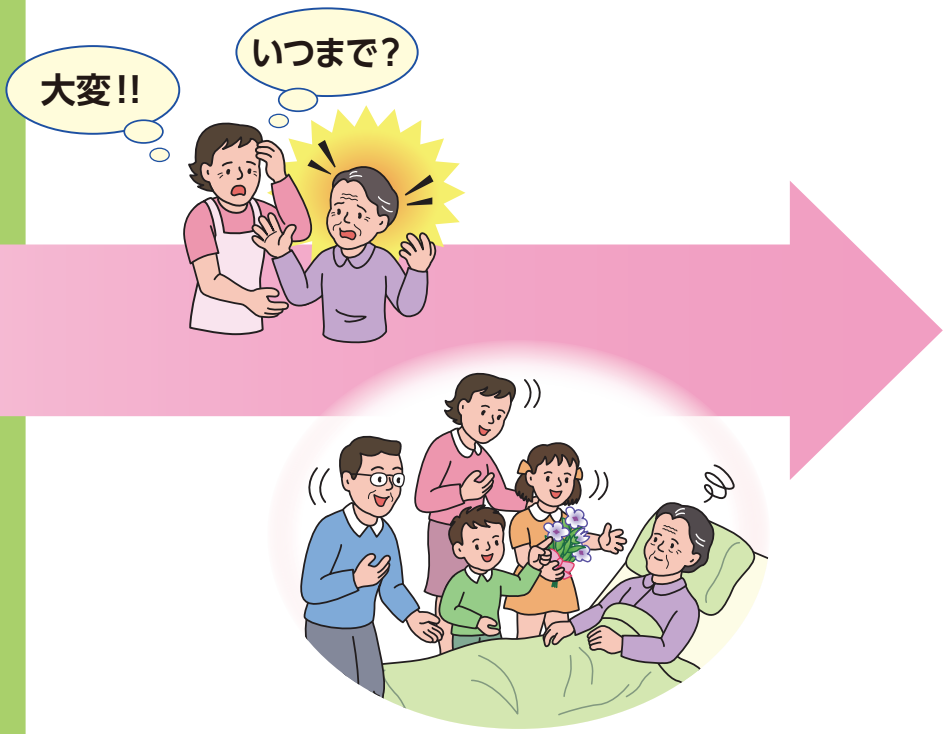
介護とひと言にいっても、それぞれの高齢者の方の身体機能、認知機能の低下の度合いや、ご本人の性格などによって、必要な介護や介護の大変さは異なります。また同じ方でも、介護の必要度や依存度は、タイミングによって異なり、特に、認知症がある方などでは、問題行動のある時期、ない時期、状態が比較的安定している時期、変動しやすい時期があり、これらの時期を経て最期に至ります。



長く続く介護もいずれは終わります。認知症からくる問題行動がある方も、身体機能が落ちてくるにつれて、徘徊や暴言といった行動がなくなります。一方で、ベッドで寝ている時間が長くなり、本人からの自発的な行動が少なくなってしまいます。

家族は、その時々で異なる対応を求められます。また、多くの家族にとっては、親の介護が初めての介護経験であるということが少なくありませんので、ご家族の状況が変わるたびに、変わりゆく家族の姿、状況を受け入れることは簡単なことではありません。

しかしながら、介護には終わりがあり、今の状況は変わりうるのだと知っておくことは、介護が必要なご家族への接し方や、ご家族の状況が変わったときの心構えや対応の仕方に影響します。



4 介護を楽にするための心構え

いまや、男性も女性も誰もが介護を担う可能性があり、そして介護には様々な形があること、家族の介護を担うことで様々な役割・責任を十分に果たしていらっしゃる状況を解説しました。ここでは、介護が長期戦であることを踏まえ、**皆さんなりの介護の答え**を見つける助けとなる心構えをご紹介します。

● 家族の身体・認知機能の低下を受け入れる

支援や介護が必要になるきっかけは様々です。骨折や脳梗塞といった理由で、支援が必要になることもあるでしょう。また、ご家族の方が高齢になるにつれて、「以前よりできないことが増えたなぁ」「物忘れが増えたなぁ」と、身体機能や認知機能の衰えをあなたが感じることから、始まるかもしれません。

多くの人にとって、家族、とりわけ親の老いを受け入れることは非常に難しいものです。親は、子どもの前では「親」としてのイメージや威厳を崩さないようにするものですし、子どもも、自分を守り育ててくれた「親」が次第に弱ってきて、今度は自分が支援する側になることを、そう簡単には認められません。また、認知症状や、家族に支援や介護が必要な状況になるということは、誰にとっても初めての経験であることが多く、受け入れられないということもあるでしょう。

「自分のよく知っている母と今の母が違って、寂しくなるんですよね。どうしていいかわからないというか。」(息子、68歳)

「久しぶりに会ってみたら、だいぶ様子が違っていて。部屋の中も片付けられなくなっているというか。いつも家を綺麗にして、お友達とよく出かける母だったのですけど。」(娘、51歳)

「自分が手伝ったほうが母のためにいいのか、何も手伝わないほうが機能維持につながるのか、よくわからなくなってしまうんです。」
(息子、66歳)

機能の低下は、あなたの努力不足でも、またご本人の努力が足りないわけでもありません。加齢につれて、機能が低下してくることは自然な流れです。これまでよりも体力がなくなってきたなぁと感じたときに、いつまでも元気でいられるとは限らないということに目を向けて、お父さん、お母さん、ご家族の方のこの先の生活をどのように支えていくかということ考えてみましょう。

そうすることで、「以前と同じように何かをすることができない」というあなたのご家族の状況にイライラする事もなくなるでしょう。また、先を見据えて、医療や介護、生活を支える準備を行うことができるようになるはずです。

● 介護はその方との関係の再構築と考える

介護が長期戦であり、介護が必要なご家族の方の身体機能、認知機能の状況が変わることは前述しました。それによって、介護者であるあなたと、介護が必要なご家族との関係も変わりうることを知っておいていただきたいと思います。

特に親の介護を担う場合などには、初めは、お父さん、お母さんにお手伝いが必要な部分を支えることから介護が始まるかもしれません。お父さん、お母さんの代わりに、病院やケアマネジャーさんに連絡をとったり、食事の一品を作る手伝いをするといった具合です。

生活の一部を「手伝う」ところから始まった介護も、以前はあなたを励ます存在であった「お父さん」や「お母さん」が悩みや愚痴を口にし、それを聞いたあなたが励ます存在になるなど、それまでの関係と立場が逆になってしまう、という介護に変わってくるかもしれません。

介護を乗り切るには、**介護のステージに応じてあなたとご家族との関係を見つめ直す必要**があり、老いを受け入れることと同様、とても難しいことです。「家族」だとなおさらでしょう。

しかしながら、その時々で、一人の人間としてお互いを尊重し、相手の機能や状況と、あなたご自身の状況に応じて、その**関係を再構築**することができれば、ご家族との関係を俯瞰してみることができ、家族への介護を少し客観的に捉えることができるのではないでしょうか。

● 周囲に頼る

家族が介護を担うことは、様々な役割、責任を負うことだと前述しました。家族の介護を続けていく上では、その役割や責任を補ってもらえるように、周りに頼ることもとても大切です。

家族介護者の方にとって必要な介護や家事を実際に手伝ってもらう《手段的サポート》、介護の大変な状況に理解を示してもらったり、相談に乗ってもらったり、介護者の話を聞いてもらう《情緒的サポート》、そして介護に関する様々な情報をもらう《情報サポート》の重要性が、すでに報告されています。

特に、介護の状況をよく知っている人からのサポートは有益です。大変な時に自ら支援を求めることは一見難しそうですが、日頃から介護の状況を知ってもらい、様々な頼れる人たちを周りに作っておきましょう。

サポートの種類と提供者からみる介護負担感への影響

	手段的サポート	情緒的サポート	情報サポート
同居の家族	◎	◎	◎
別居の家族	◎	◎	◎
友人		△	◎
地域の人		×	×

◎:介護負担を下げる　△:介護負担を下げる場合もある　×:負担をあげる

● 自分の時間を持つ

そうはいっても、介護が必要になったからといって、急に友人を増やしたり、介護のことを理解してくれる人を増やすことは容易ではないと感じる方もいらっしゃるでしょう。

そのような方は、「自分の時間を持つ」ということを意識してみてください。ちょっとした空いた時間に、ご自分の好きな本や新聞を読むということも重要です。散歩やランニングなど、体を動かすこともちろん良いですし、ご自分の趣味の活動に参加できる方は、ぜひ参加していただければと思います。

必ずしもご自宅から離れる必要はなく、見守りの間のちょっとした時間でも構いません。また、家族会などに参加することも効果的です。

大切なのは、そのように自分の時間を持つことを、無理のない範囲で定期的に続けていただくことです。週に1回以上、何らかの趣味の活動を少なくともご自宅で続けていただくことは、介護負担感の低下や、抑うつの防止につながることがこれまでの研究からも明らかになっています。

参考文献：Wakui, T, et al., (2012). Effects of home, outside leisure, social, and peer activity on psychological health among Japanese family caregivers. *Aging & Mental Health*, 16(4), 500-506.

生活支援計画シート

要介護の方にもあなたにも、それぞれにしたいこと、大切にしたい生活があるものです。どのようなことでも構いません。「生活」という視点で、ご家族が好きなこと、苦手なことなどをメモしておきましょう。同時に、あなたが生活の中で守りたいこと、譲れないこと、してあげたいことなどをメモしておきましょう。

介護は長期戦です。要介護の方の状況が変わるたびに、医療や介護の選択が必要になってきます。メモを読み返すことで、そのような選択のヒントにつながるかもしれません。

あなたのご両親やご家族の希望や意向

あなたご自身がしてあげたいこと、できること、できないこと

本冊子の発行元

東京都健康長寿医療センター研究所　東京都板橋区栄町35-2

ネオジェロプロジェクトメンバー代表：涌井智子

本冊子は日本学術振興会科学研究費基盤B(特設分野研究)
「地域循環型家族介護支援システムの構築に関する研究」の助成を受けて作成されています