

## 知って当たり前 介護ガイド帳



上原喜光

現在の介護は、7割強が在宅介護です。

病院や施設より、住み慣れた家で余生を送りたいと思う人が大半です。

ただし、在宅で介護をすると、どうしても家族が精神的に追い詰められてしまい、高齢者への暴力や介護放棄などが始まります。最近では、うつやアルコール依存症になる人も増えてきています。

そこで「レスパイトケア」（休息）を有効に使ってみましょう。市町村役場にNPOなどの介護ボランティアの張り紙があるはずです。最初はちょっと勝手

が分かりませんが、電話してみてください。30分、1時間だけボランティアさんを頼み、普段はままならない買い物やランチを楽しむのです。

日本でレスパイトケアというと、高齢者と家族を切り離すこと。つまり老親を施設に「ショートステイ」させ、何日か宿泊させるイメージです。これなら介護から完全に解放されるとはいえ、毎月利用できるのは限らない。ドンとまとめて介護から離れるより、1時間程度の「息抜き」を何度も繰り返す方が精神的にも

ボランティアに親を預けて買い物へ

ラクなはずです。

アメリカでも、認知症高齢者の7割は在宅で介護されています。日本と違うのは、家族以外にも近所、友人、学生ボランティアが無償介護をすること。その総時間は85億時間（06年）で、経済価値は944億ドル（約7兆5000億円）だそうです。何でも税金を使ってやる日本とは違いますね。

さらに、もうひとつ。日ご



ろ、親の介護をやっているのは、妻が多いはず。本当に女性には頭が下がりますが、彼女たちを手っ取り早くレスパイト（休息）させられる人が身近にいます。

もうお分かりですね？

仕事で疲れているでしょうが、あなたが休日に介護を代わってやればいいのです。気が付いたら妻がアルコール依存症……なんてことにならないようにしましょう。

（全国介護者支援協議会会長）