

# 知って当たり前 介護ガイド帳



上原喜光

お正月の過ごし方は、要介護者と介護者の双方にとって大事です。

休みの間は、たくさんのお客が家を訪れます。要介護者に会いに来る身内が多いはず。もちろん、普段、見舞いに来られない親類も訪ねてきます。久しぶりに会う身内との再会は、要介護者にとっても格別でしょう。

ですが、一番の心配は生活リズムが狂うことです。いつもなら、朝起きて食事をした頃、デイサービスの車が迎えに来ます。あるいは、午後からヘルパーさんが来て、身の回りのことをしてくれます。毎日がきちんと時間配分されているのです。

それが正月になると、途端に生活リズムが狂い、休み明けに体調を崩す要介護者が続出します。遊びに来た身内が「お正月ぐらい、いいじゃない」とお節料理を食べさせるのも問題です。

東京消防庁によると、08年

度の都内の救急出場件数は65万3260件。12月が最も多く、次が1月です。モチを詰まらせるなどの搬送は、70歳以上の高齢者がほとんど。

また、寒い時期は風呂場もキケンです。年間244人の溺水事故がありますが、12月、1月、2月だけで約半分を占めます。死亡

者の8割が、70歳以上です。

正月といえども、普段通りの介護生活することを心がけてください。

介護者についても、介護プラス来客の世話でヘトヘトです。決して無理せず、身内がいい格好をする必要もありません。いっそのこと、大掃除



もパス、お節料理もパスするのも一計かもしれませんね。今年一年介護生活「お疲れさま」でした。来年は今年

以上に「手を抜いて」長引く介護を最後までやりましよう。

(全国介護者支援協議会会長)

## 正月も生活リズムを崩さずに