

90%の人が知らない

『快護』のコツ

～老後の安心はお金では買えません～
親のことをどれだけ知っていますか？

加納 健児

はじめに

介護は突然やってくる

ある日突然、まったく予期せぬ異変が体を襲い、介護を受ける立場に置かれて戸惑ってしまう。加藤さん（仮名）ご夫婦もそんな感じでした。

ご主人は定年退職をし、ご夫婦で第2の人生に期待を膨らませていました。ご主人は仕事一筋で38年間、サラリーマン生活を続けてきました。奥様は専業主婦として家庭を守ってこられました。子育ても終わり、「これからは夫婦の時間を大切にしていこう」と話していた初夏のある日、突然、悲劇が襲ったのです。

自宅でご夫婦揃って夕食中、奥様が目の前で椅子からバターンと床に崩れ落ちたのです。「大丈夫か、しっかりしろ！」と声をかけても、うつろな表情で返事がありません。体が固くなっていて明らかに様子がおかしいのです。すぐに救急車を呼びました。

病院に到着後、懸命の処置や検査が続きました。ご主人は待合室で「何とか助かってほしい」と祈るばかりです。待つこと2時間、ようやく担当医から奥様の状態について説明がありました。

「奥様は重い脳梗塞です。命に別状はありませんが、後遺症として半身不随や言語障害が出ています。まずは入院をして、リハビリをしていきましょう」と言われたのです。一命をとりとめたことには安堵しましたが、今後のリハビリや介護のことを考えると不安がつのるばかりです。

加藤さんご夫婦には、これからどんな生活が待っているのですよ

うか。それまでは、たいがいのことは2人とも自分でできていたでしょう。それが当然のように感じていたと思います。ところが、どちらかが突然、要介護状態になると、状況は一変します。介護を受ける側は自分の意思や気持ちで自由に生活できなくなりますし、介護をする側はそのために自分の時間や行動を拘束されることになります。しかも、その状態はいつまで続くのかわからないのです。

日本は世界一の長寿国になりました。喜ばしいことです。

2015年、65歳以上の人口は3000万人を超え、日本の人口の4人に1人が高齢者という超高齢社会がやってきました。しかも高齢化はさらに続き、2025年には高齢者人口が3人に1人になると推計されています。健康な状態で、人生を全うできる人は幸せです。しかし、高齢になるほど老化による心身の衰えは避けられません。長生きするほど介護が必要になるリスクは高くなります。それでも、元気に過ごしてきた人は健康に自信があるせいか、介護を受ける自分の姿など想像できず、そのための備えも軽視しがちです。また家族にとっても親が元気なうちは安心して親子で老後のことについて話し合うことがほとんどないと思います。

データ元：総務省統計局『1. 高齢者の人口』

<http://www.stat.go.jp/data/topics/topi971.htm>

2017年9月14日10時確認

内閣府『平成23年版高齢社会白書』

<http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2011/zenbun/html/s1-1-1-02.html>

2017年9月14日10時確認

本人や家族がともに幸せな「快護」へ

自分のことを理解してくれる身内に世話をしてもらいたい。口では家族に迷惑をかけたくないと言いながらも、本音は違います。家族であれば、何も言わなくても阿吽の呼吸で必要なことをしてくれるし、他人に世話になるより気を使わずにすむと思えるからです。

そんな家族の介護を受けながら生活できれば、介護生活になって自分らしい毎日を過ごせそうですが、それが許される方はそれほど多くはありません。しかも、家族介護といっても、実際には老老介護、認認介護になっているケースが増えてきています。

そもそも介護には身体的にも精神的にも、そして金銭的にも相当の負担がかかります。その状態がいつまで続くかわからないというストレスもあります。残念なことですが、介護疲れによる虐待や悲しい事件なども発生しています。

介護現場にいると、ある日突然介護が必要になり、本人はもちろん、家族も慌ててしまう姿に出くわすことはたびたびです。たとえば、体調が急に変化し、話もできないほど重篤だとすると、予期せぬことが一気に起こってきます。

たとえ夫婦でも、本人がそれまでどんな付き合いをしていたのか、大事な物をどこにしまってあるのかわからず、慌てるといったことがよくあります。昔からの友人や好きな趣味なども本人以外は意外に知らないものです。元気なうちにもっと話しておけばよかった、聞いておけばよかったと後悔することになります。

そんなふうに、家族であってもお互いを知らないことはけっこう

あります。あなたは両親のことをどれだけ知っていますか？ 成人するまでの過去のことは思い出として残っているかもしれませんが。しかし、結婚したり就職したりして、親元を離れてからの親の生活についてどれだけ知っているのでしょうか。親の生活スタイル、交友関係、趣味嗜好など、意外に知らないことが多いはずです。

介護現場で施設に入居される方をみてきました。しかし、子どもさんに親の好みや生活スタイルなどを聞いても、多くの方は明確に答えることができないものです。どんな生活を送ってきたのか、どんな交友関係や趣味嗜好があるのか、具体的に知っているのと、家庭での閉鎖的な介護生活に楽しさや希望がうまれます。

とかく介護はゴールのないマラソンだとか、暗闇のトンネルを歩くようだとか、辛く苦しいイメージがつきまといまいます。しかし、親のことをより理解することで、親にとって介護される生活が快適な生活となり、介護する家族にとっても、介護が苦しみだけでなく喜びも生まれます。本人も家族もともに幸せを感じられることを、私は「快護」と呼んでいます。

本書では、家族にとって何を準備すれば、快護を実現できるのか、そのための必要な情報をまとめています。現在介護をしている家族や、親の介護が必要になるかもしれないと不安を抱えている家族にとって、希望を与えることになれば幸いです。