



地域包括支援センター主査保健師の寺井彩奈です。4月号でご紹介しました地域包括支援センターには普段から様々な相談が寄せられます。ご本人や家族、地域から相談が来たり内容も人それぞれです。周りが心配していても本人が気にしていない場合や既存の介護保険のサービスだけでは残念ながらどうにもならないこともあり、1つの困りごとから様々な困難が重なり悪循環に陥ることもあります。

地域包括支援センターに多く寄せられている相談の一例を紹介します。

あなたがAさんなら、今後どんな生活がしたいでしょうか。また家族なら、近所に住む人や友人なら、どんなことができるか、どんなことなら協力できるか一緒に考えてみましょう。

～元気がなく閉じこもりがちなAさん～

Aさんの特徴

- ・80代の女性
- ・お店を経営し人当たりもよく元気あふれる方でしたが、夫を亡くしてからふさぎこむようになる
- ・持病の膝の痛みが増し、杖を使って歩くようになってからは外に出かけることが減り、自宅に閉じこもりソファに横になることが増えている

遠方に住む息子さんは2週に1度訪れ、買い物を手伝ってくれますが、忙しくてすぐ帰らねばならず、Aさんも頼みごとが辛いようです。

そのため、食事は息子さんを買ってくれたものを冷凍して少しずつ食べています。料理も最近は鍋を焦がすことが増え、自信を失くしてしまいました。1人で食べると味気ないと食事の量も減って1日2食になり、薬を飲むタイミングがずれるため大切な血圧の薬も飲み忘れることが増え、水分も「トイレに行くのが大変」とあまり摂っていません。

膝の痛みから掃除やゴミを運ぶことができず、部屋にゴミ袋が溜まるようになったため、仲の良かった友人を招くことも減りました。綺麗にしていた庭の手入れもできず、寂しそうに外を見て過ごしています。

お風呂はなんとか週1回入っていますが、浴槽をまたぐ動作が大変で面倒になってきています。

元々お喋りすることが好きで友人に誘われて出かけたり、以前は町内会に参加し自宅隣にある会館まで歩いて行っていました。最近は約束の日にちを忘れてしまい欠席が続いています。

元々周りに頼らず自分で生活していたことや、周囲の目を気にして介護保険サービスには抵抗を感じています。



ここまでの状況であなたが想像するAさん像はどんな方でしょうか？もし自分がAさんだったら、このあとの生活をどのようにしていきたいですか？

性格も生き方も人それぞれで、周りの支え方も様々な方法が考えられます。また歳を重ねても自分らしく元気で生活し続けるために、自分でできることを続けていくことも大切です。

その人にあわせて自分らしく生活を続けていける方法を考えるお手伝いをするのが地域包括支援センターの仕事ですが、私たちだけでの支援は難しく家族や地域の皆さんの力が必要となることが多々あります。高齢化が進むにつれてこういうことはさらに身近なものになると思います。

来月はこのAさんに対する支援の一例をご紹介します。

この機会にぜひご家族やお友達と話し合ってみてはいかがでしょうか。