

故郷に暮らす親の介護は どうすればいいか？

— 遠距離介護の秘訣

そばに居ないと介護はできない？

65歳以上の高齢者が子どもと同居している割合は大幅に減少しています。国民生活基礎調査によると、昭和55（1980）年にほぼ7割であったものが、平成11（1999）年に50%を割り、24（2012）年には42・3%となっています。元気なうちはいいけれど、もし支援や介護が必要になったらどうすればいいのだろうか…。このような不安を抱えているケースはとて多いでしょ。家族とはいえ、それぞれの生活があるので、具合が悪くなったからと言って、呼び寄せとかUターンするのも簡単ではありません。

そんな現状を抱える人から、「『遠距離介護』って言うけれど、そもそも成立するの？」としばしば聞かれます。

同居を選ばず、別居のまま介護をおこなう「遠距離介護」。この言葉は、筆者が生

み出しかれこれ20年程取材を継続しています。この間、1996年には「離れて暮らす親のケアを考える会パオッコ」を立ち上げ、2005年にはNPO法人化しました。

介護と言えば、代表的な行為に入浴・排せつ・食事の介助があります。実際、数百キロ離れた場所に暮らしながら、これらのことをするのは難しいと言わざるをえません。では、「遠距離介護」とはどういったことを指すのでしょうか。

A子さん（51歳）は広島県出身です。東京の大学に進学、そのまま東京で就職、結婚しました。当時は元気だった両親も、2年前に父親がガンで亡くなり、現在75歳の母親が実家でひとり暮らしています。元気とはいえ、父親が亡くなってから気弱になりました。Aさんは母親に元気になってもらおうと、仕事から戻ると隔日で電話します。

3か月ほど前、電話の声に元気がなかったため思い切って休暇をとり帰省。腰の具



太田差恵子

介護・暮らしジャーナリスト、
NPO法人パオッコ理事長

【おた さえこ】京都市生まれ。20年にわたる取材活動より得た豊富な事例を基に、「遠距離介護」「ワークライフバランス」等の視点で広く情報発信。行政、企業での講演実績も多数。著書に『70歳すぎた親をささえる72の方法』（かんき出版、2012年）など。

合が悪いことから買物や掃除に不自由が出ていることが分かりました。そこで、急ぎよ介護保険制度を申請。1か月後、「要支援2」と認定され、いまは週に2回、ホームヘルプサービスを利用するようになりました。「ヘルパーさんが定期的に入るようになり、母も生活にリズムがついたのか電話の声が見るようになりました」とAさんはほっとした様子です。

筆者は「直接」サポートすることだけを介護だとは考えていません。Aさんのように親の暮らしに不便や不都合がないか確認したり、地域にどのような高齢者向けサービスがあるか探し親に情報提供したり、実際にサービスを導入することも大切な「介護」だと考えています。

親の老化、そのサインを見逃さない

親の老いを気にしている人から、「親に何かあったら世話をする」という言葉を聞くこ

図表1

親の言動、気づきメモ

○年○月○日	ちょっとした階段で転んだ
○年○月○日	電話をしてくれてさびしいと泣いた
○年○月○日	「ごみ出しの日をまちがえる」とおとなりさんより電話あり
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	
年 月 日	



『あなたの遠距離介護ノート』（NPO法人バオッコ）より転載

ともあります。しかし、この言葉は怪しいな、と思うのです。「何かあったら」と言うけれど、遠く離れて暮らしている場合、「何かあった」ことに気付くのは容易ではないからです。

多くの人は、親は何かあったら自分に連絡すると、考えているようです。しかし、現実はずいぶんありません。

B 男さん（49歳）は遠方の実家で暮らす父親がガンを患い入院・手術をしていたことを「正月帰省で初めて知った」と落胆。「自分は頼りにされていないんだ」と。自分が、親は気遣いからB男さんに言わなかったのではないだろうか。

親世代の方に取材をすると、「できるだけ、子どもには心配をかけたくない」という言葉が返ってきます。なるべく世話をかけず、自分たちでやっていこう、と考える親。

「便りのないのは元気な証拠」という言葉は、大学生の子どもになら当てはまるのかもしれないませんが、こと高齢の親には当てはまらないと考えたほうがいいでしょう。

これらのことを考慮すると、親の「異変」を察知するには、親とのコミュニケーションを増やす努力が必要だということが分かります。普段から交流があれば、「体調が悪いんだよ」とか「最近、眠れなくてね」といったことも対話の端々で聞いたり、察知したりすることもできるでしょう。先述のA子さんもたびたび電話しているから、母親の異変を察知することができたのです。「何か様子がおかしい」と分かれば、受診を勧めたり、近所の親戚に様子をのぞいてもらったり、ということもできます。

認知症の場合も、突然大きな症状が出る

のではなく、ちょっとした変化が積み重なっていくケースが一般的です。遠距離に暮らしていても、注意深く親と接していると「何度も同じことを言っている電話を掛けてくる」など異変に気付くこともできます。そんなときは、○月○日「昨日と同じことを言っている電話を掛けてきた」といった風に「親の言動、気づきメモ」をとっておくといいでしょう（図表1）。△月△日「帰省したところ、いつもと違ってちぐはぐな組み合わせの洋服を着ていた」など…。

日々忙しく過ごしていると、「あれっ」と思ったのが、1か月前だったか、半年前だったか、時系列が分からなくなってしまうがちです。メモが増えていくと異変の全体像をつかみやすくなります。一時的なことだったのか、「病気」の兆候か判断材料となります。もし受診することになった場合、診断の手がかりにもなるでしょう。

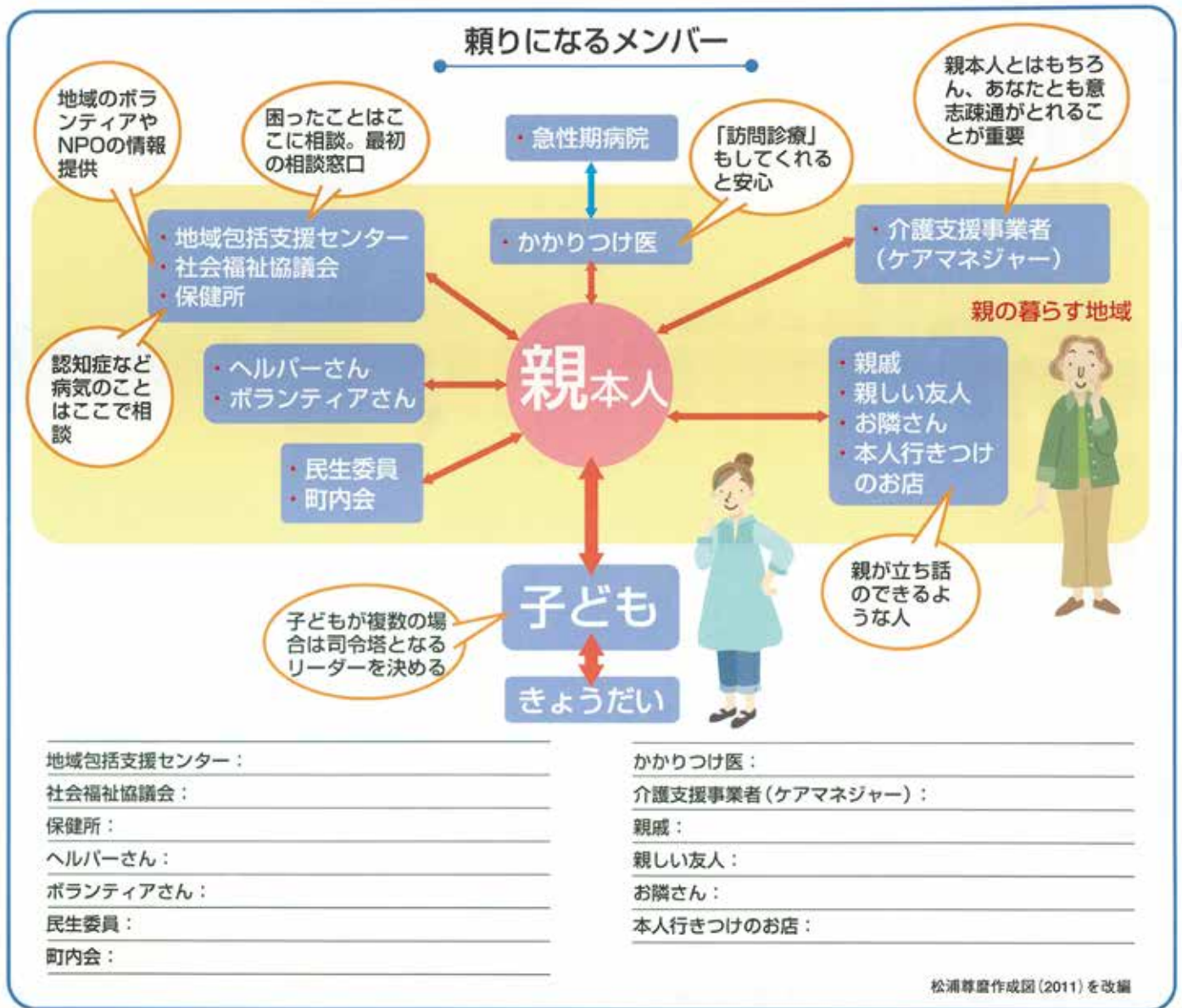
チームで介護

親の異変をキャッチし、いよいよサポートが必要になった場合、誰か1人で介護するのではなく、チームで介護をおこなうことが重要です。

次ページの図表2を見てください。黄色い枠の内側をあなたの親の暮らす地域だと考えましょう。

親がけがや病気で入院したとします。最初は急性期病院に運びこまれますが、入院できるのは長くても3か月だと考えておいて

図表2



「あなたの遠距離介護ノート」(NPO法人パオッコ)より転載

ください。退院後、どうするかは大きな課題となります。そんなときこそ、きょうだいとの連携はもちろん、専門職や地域の人々の力を借りたいものです。

まず、左上の「地域包括支援センター」。高齢者が住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らすために、高齢者本人やその家族からの相談・情報支援をおこなう機関です。住所ごとで担当のセンターが決まっています。所在が分からない場合は、役所に親の住所を言って問い合わせしてみましょう。介護保険の申請についてもサポートしてくれます。

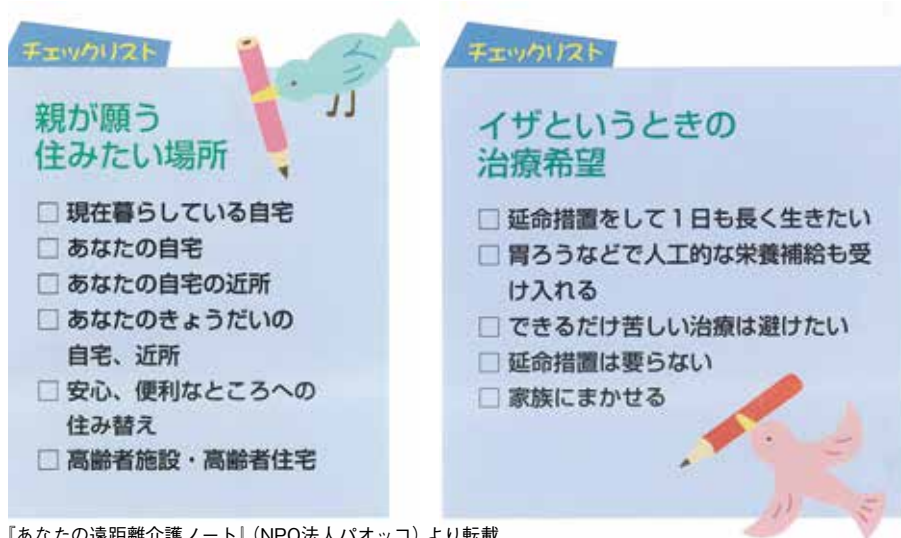
その下の「社会福祉協議会」では、地域のNPOやボランティアの福祉活動について情報を集めています。また、判断力が低下してきた場合に利用できるお金の管理サービスなども行っています。認知症など病気のことで不安を抱えたら保健所に相談してみましょう。

かかりつけの病院の電話番号なども確認しておく、緊急時に安心です。

また、自分がスグに駆けつけることができない場合に、代わって駆けつけてくれそうな親戚や親の友人はいないでしょうか。

こんな事例もあります。札幌市内で暮らすC美さん(58歳)です。あるとき車で2時間ほどの実家で暮らす母親に電話したのですが、何度かけても母親は受話器をとりません。お隣さんに電話して様子をのぞいてもらったところ、母親は階段から落ちた状態

図表3



「あなたの遠距離介護ノート」(NPO法人バオッコ)より転載

態で動けないことが判明。救急車を呼んでもらうことができ、ことなきを得ました。C美さんは帰省の度お隣さんには、「よろしく願います」と挨拶を欠かさなかったといいます。父親が亡くなり、母親がひとり暮らしになってからは実家のカギも預けていました。

ご近所のほか、地域の民生委員さんや、親が立ち話をするような商店などがあれば、帰省の折に、親の普段の様子を尋ねてみる

のもいいでしょう。

もちろん、専門職や地域の人に親のケアを丸投げすることはできません。しかし、先ほど述べたように入院していた親が退院となったようなとき、地域包括支援センターに相談することで介護保険制度の利用につながることもあります。お隣さんが、ほんの少し気にかけてくださるだけで安心感も大幅にアップします。地域の情報を聞けることもあるでしょう。「遠くの親戚より近くの他人」という言葉もあります。

ビジョンを練る

さまざまな人々と連携していくためには、親がどのような生活を望み、自分たちは何ができるかを考えておくことも大切です。

通常、ビジョンは将来構想を指しますが、介護の将来とは、親が亡くなることかもしれません。そんなことをビジョンにしても仕方なく、介護では、現在から、親が亡くなるまでの期間、少しでも笑顔になる、にはどうしたらいいかを考えたいものです。

親はどこでどのように暮らしていきたいと考えているのか。どういった介護や治療を望んでいるのか(図表3)。

ときたま、「親を呼び寄せるタイミングをおしえてください」と聞かれます。が、「親ごさんは、呼び寄せられたらとお考えですか。話し合いましたか」と聞くと驚かれます。「一緒に暮らすことが、一番の親孝行」と信じていたと言うのです。が、親は同居を望ん

でいるとは限りません。「住み慣れた家で暮らし続けたい」と考えている親のほうが多いのではないのでしょうか。

親の意向を100%尊重することは難しいですが、それでも、まずは親の気持ちを知らなければ、どちらの方向に走つた方がいいのか見定めることができません。方向性を定めた上で、自分にできること、できないことをしっかりと考える。自分の考えや事情も親に話して、双方の意向の折り合いをつける。じっくり向き合い対話を重ねることが必要です。できることはいっぱいありますが、できないこともたくさんあります。

情報収集をする

走る方向が見えて、なおかつ自分ができること、できないことの整理がついてきたなら、次におこなうべきことは情報収集です。親の介護をするに当たり、必要なサービスを探すのです。

サービスは大きく分けて次の4つがあります(図表4)。

- ① 介護保険制度のサービス
- ② 自治体が独自におこなうサービス
- ③ NPOやボランティアによるサービス
- ④ 民間事業者の提供サービス

介護保険で支援や介護が必要と認定された場合は①を中心に②～④を補完的に使うことが一般的です。一方、認定されていないケースでも②～④を利用することはできません。

図表4 サービスの種類と内容

	介護保険サービス	自治体独自のサービス	NPO・ボランティアによるサービス	民間事業者の提供サービス
利用条件	自治体の担当窓口などに要介護認定の申請をし、要支援や要介護の認定が必要	利用対象、条件など、自治体によって違う	特に条件はない	特に条件はない
サービスの種類	全国統一	自治体独自の判断	提供団体によって異なる	事業者によってサービス内容や水準は異なる
費用負担	介護認定の利用限度基準額内であれば1割負担	無料や低価格、また現物支給などさまざま	全額自己負担だが、比較的 low 価格	全額自己負担
情報入手先	親の暮らす自治体の担当窓口、地域包括支援センターなど	親の暮らす自治体の担当窓口、地域包括支援センターなど	地元の社会福祉協議会、地域包括支援センターなど	各事業者、インターネット、口コミ など

「遠距離介護 行動の3つの柱」(NPO法人パオッコ)より転載

既述の地域包括支援センターや社会福祉協議会を訪問、もしくは電話をして相談してください。

インターネットでの情報収集もお勧めです。特に民間サービスとなると地域包括支援センターなどでもすべてを把握しているわけではなく、情報は分散しています。「高齢者／見守り」「高齢者／食事の宅配」などのキーワードで検索してみるとさまざまなサービスが出てきます(図表5)。

ネットのほか、親の暮らす地域の人たちの「クチコミ」も貴重な存在です。ここでも、お隣さんや親の友人らとのネットワークが役立つこととなります。

一方、親の心身の状況や不自由していることなどの「情報」も、引き続き親本人とコミュニケーションを密にすることで入手しなければなりません。必要なタイミングで適切なサービスを導入することで大事に至ることを食い止めることができるケースが少なくないからです。

介護資金をプランする

さて、サービスについての情報収集が進んだなら、その資金計画を練る必要があります。

ほとんどのサービスは有料です。介護保険制度のサービスも1割負担となりますし、民間サービスとなれば全額自己負担です。

筆者は親の介護費用は、親本人の財布からまかなうことが基本だと考えています。介

護をするのは子どもであっても、それは親の自立を応援するためにかかる費用だからです。

ここで、親のお金がどれくらいあるかの確認が必要となります。どれくらい蓄えがあつて、月々どれくらいの年金を受給しているのか。遠距離に暮らしていると「知らない」というケースが多いのですが、介護が始まると、お金の話は避けては通れなくなります。

福岡県で暮らすD助さん(55歳)の父親は東京都内でひとり暮らししています。先日、病気で入院することになりました。D助さんが駆けつけたところ父親は「大部屋は眠れないから、個室にしてほしい」と言いました。「父に個室費用を支払うだけのゆとりがあるのか分からず戸惑いました。入院が長引けば結構な額になりますからね。実家を離れて数十年も経ち、これまで親の経済状況なんて、考えたこともなかったんです」とD助さん。慌てて、父親の通帳などを確認。結局、入院保険に加入していることがわかり、個室に移してもらったそうです。

入院時だけではありません。例えば親が「近所のできた有料老人ホームに入りたい」と希望するとします。が、もし親にほとんど蓄えがなく、月々の収入が国民年金だけだとすれば入居資金をまかなうことは難しいでしょう。

また、親が倒れて意思疎通できない状況になることもあります。現金が必要になっても、親の預貯金がどこにあるのか分からない

図表5

相談・情報入手窓口

◆**親の地元の地域包括支援センター**
介護や支援のこと全般について

◆**親の地元の社会福祉協議会**
高齢者向けサービスを実施するNPOやボランティア団体などについて

◆**親の地元の保健センター**
認知症やうつ状態のことについて


◆**親の暮らす都道府県の精神保健福祉センター**
うつや認知症のことなど心の病に関するさまざまな悩み事について
<http://www.acplan.jp/mhwc/>

*上記4機関については親の暮らす地域の役所で連絡先をご確認ください

◆**日本老年精神医学会**
高齢者の心の病と認知症に関する専門医と、専門医が在籍している病院などを、都道府県ごとに検索できます
<http://www.rounen.org/>

◆**WAM NET (独)福祉医療機構**
介護サービス事業者、福祉施設・医療施設など地域の情報を、行政区単位で検索できます
<http://www.wam.go.jp/>

◆**介護支え合い電話相談**
介護の経験があり一定の研修を受けた相談員がフリーダイヤルで、全国から寄せられる様々な介護の悩みにこたえています
TEL 03-5941-1038 (10:00~15:00/金・土・日・祝日・年末年始は休業)



『遠距離介護 行動の3つの柱』(NPO法人パオッコ)より転載

と途方に暮れます。何とか通帳と印鑑を見つけて銀行に出かけても、「ご本人でなければ、お引き出しすることができません」と言

われてしまいます。個人情報保護が厳密になり、子どもと言っても親のお金を勝手に引き出すことはできないのです。事前に何か

のときに使える口座とキャッシュカード、暗証番号を確認できていると安心です。

とは言え、親子であっても、お金の話はしづらいものです。唐突には聞けない話題です。日頃からコミュニケーションが密であつてこそ、話し合えるテーマだと言えるでしょう。

自分自身の生活設計も大切に

ここまで読んでいただき、遠距離介護の秘訣は、「対話」「情報」「お金」だと理解いただけたのではないのでしょうか。これら3つが揃えば、きつと何とかなります。

「何とかなる」と信じて、情報を集め、くぐれども、介護を抱え込まないでください。

「自分の親だから」

「自分さえがんばれば」

こういう言葉で全部自分でやろう、と自身を追いつめていくケースは珍しくありません。が、無理をし過ぎると、必ず自分のからだを壊します。仕事も辞めない方向で検討してください。仕事を辞めれば、何で食べていくのか。離職すれば、将来的には、自身の受給年金額にも影響することになります。次は自分たちの老後が待っていることを忘れてはなりません。

親が90代、100歳…、となつたときの自分の暮らしも考えつつ、冷静に親の老いと向き合っていきたいものです。