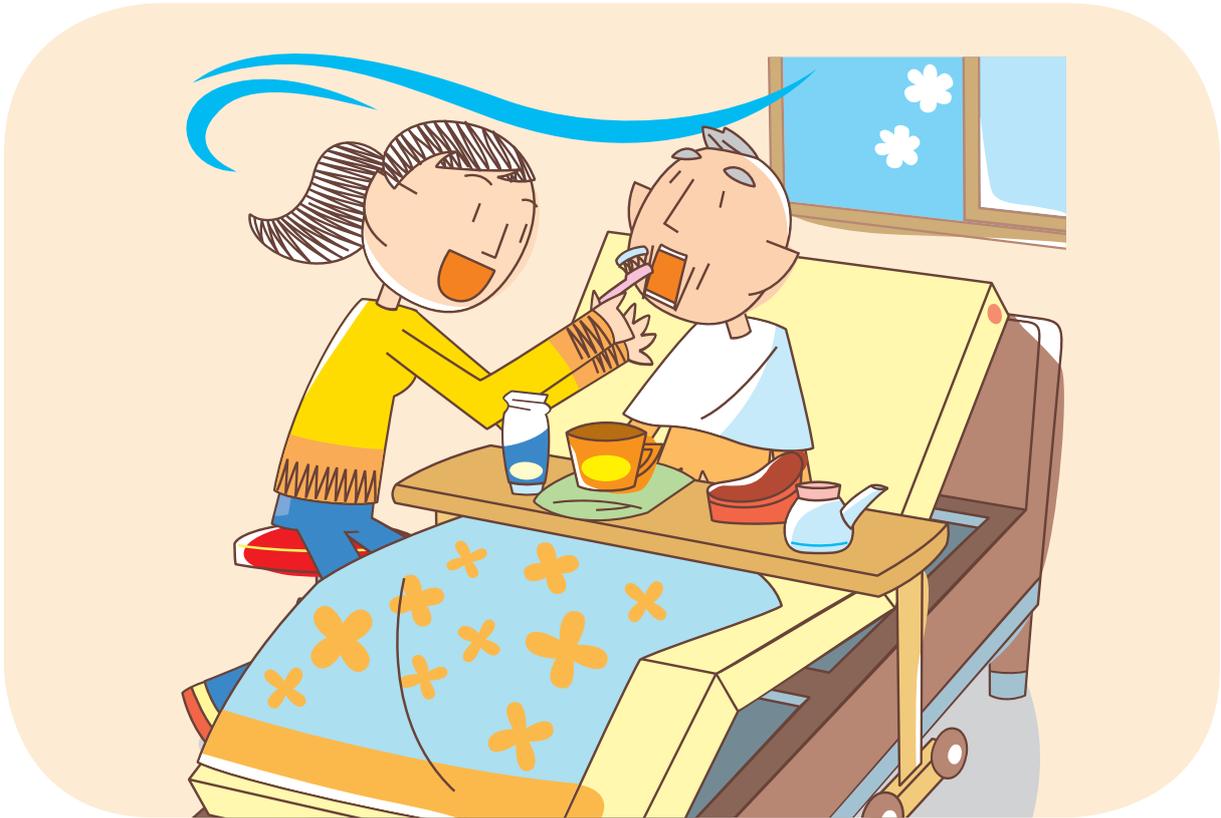


# 家族介護を円滑に行うために

## ～家族介護の現状と支援策のご紹介～



### はじめに

- 在宅の要介護者が増えていく中で、ご自宅で介護をなさっている方（家族介護者）も今後ますます増えていくと予想されています。
- このパンフレットは、ご家族の介護がどのような現状で行われているのかについて、平成 22 年度と平成 23 年度に社団法人全国国民健康保険診療施設協議会が実施した家族介護者向けの実態調査の結果を使いながらお示しするとともに、家族で介護をする際の工夫をご紹介します。
- このパンフレットをご活用していただき、日々の介護をより円滑に進めていただけることを願っています。

平成 24 年 3 月

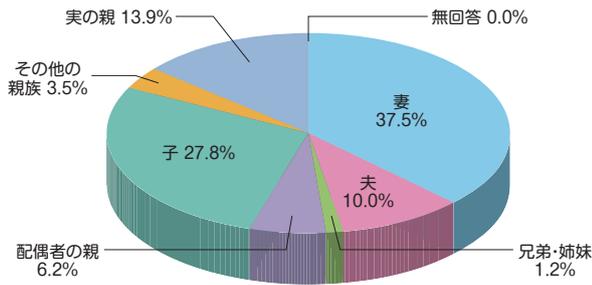
**(社) 全国国民健康保険診療施設協議会**

# 家族介護者の状況

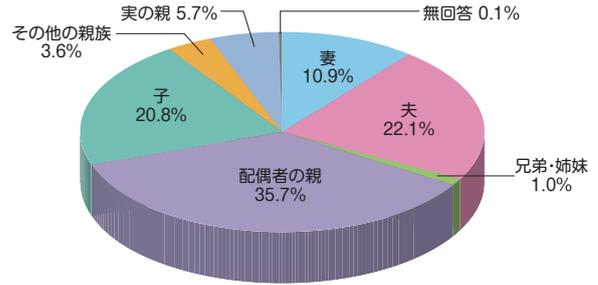
- 介護者が男性の場合、3人に1人以上が「妻」を介護しており、介護者が女性の場合は「配偶者の親」を介護しています。
- また、お年寄りがお年寄りの介護をする「老老介護」の場合、要介護者は「夫」と「妻」がほぼ半数ずつですが、子どもが親の介護をする「老親介護」の場合、「配偶者の親」を介護しているパターンが約8割を占めています。

## <介護されている人はどんな人？（介護をしている人との関係）>

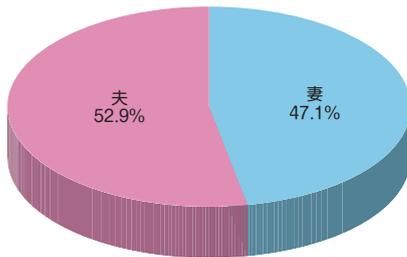
介護している方が男性の場合



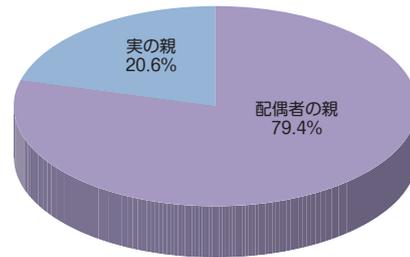
介護している方が女性の場合



老老介護（お年寄りがお年寄りを介護）の場合

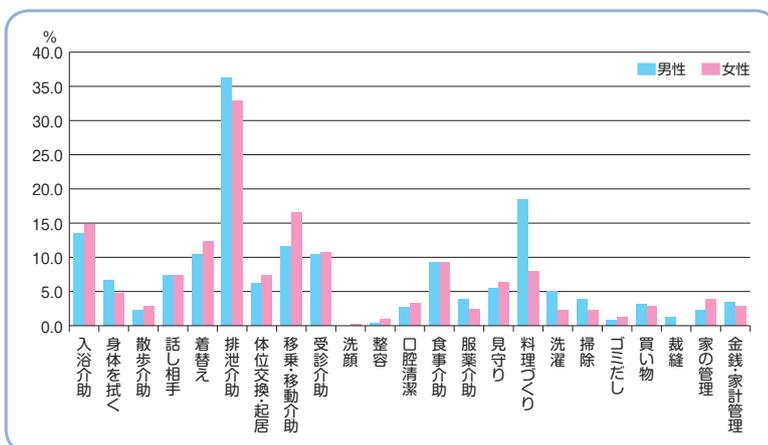


老親介護（子どもが親を介護）の場合



- 家族介護者は、掃除、洗濯、料理づくり、買い物、金銭・家計管理、ゴミだし、話し相手、家の管理、服薬介助、着替え、排泄介助、受診介助、裁縫、食事介助、見守りなど、日常生活全般の世話をを行っており、介護サービス事業者は洗髪、入浴介助、身体を拭く行為などに限定している傾向が見られます。
- また、とりわけ排泄介助を困難に感じている方が多く、男性介護者では料理づくりも困難な行為の一つにあげられています。

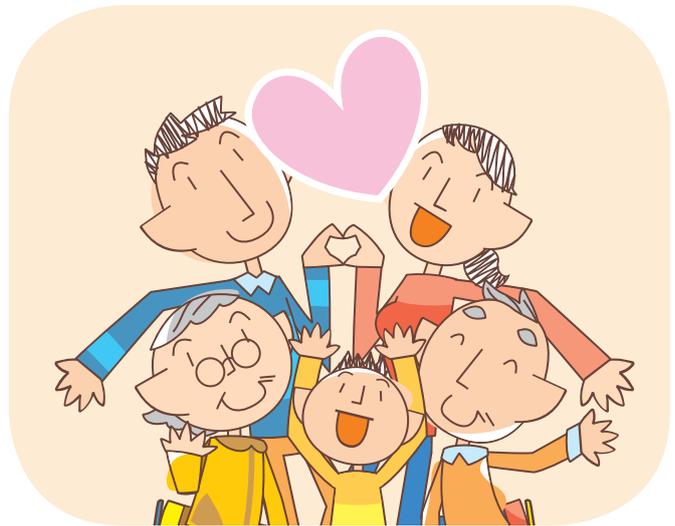
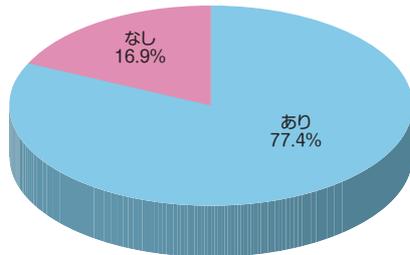
## <困難に感じること>



# 家族で介護することの意義

- 一方で、家族に対する役目を果たせたと感じた、要介護者がその人らしく生きられたことが良かった、家族や親族との絆が深まったと感じた、と答えた方も多いです。
- 要介護者と一緒に過ごす時間を大切にしながら、前向きに介護することが望まれます。

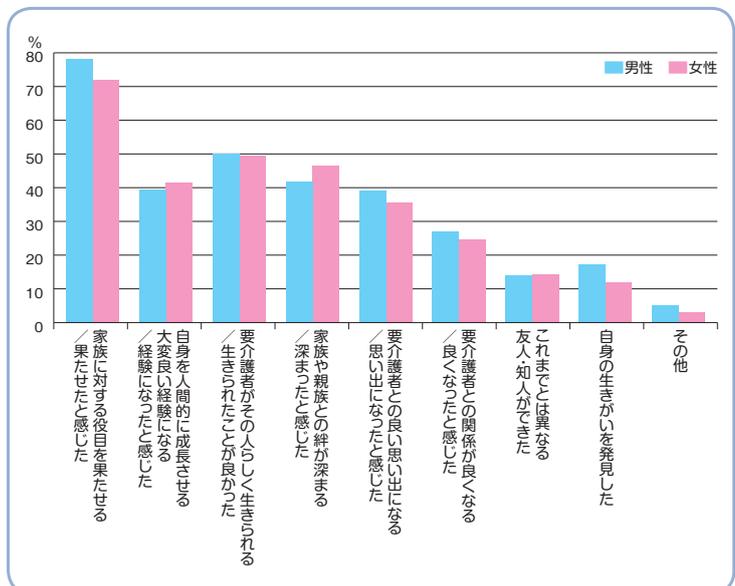
## <家族を介護して良かったと思うことの有無>



家族で介護をして感じたこと（主なご意見）	
老老介護×男性が介護している場合	「経済的な負担等、4人の子どもの協力があり充分だし、この妻の介護と援助で親子の絆が強くなった事が嬉しい」
老親介護×男性が介護している場合	「高齢の親に少しだけだが親孝行する事ができて良かったと思う」 「普段は何も話さないが、声をかけてくれたり、笑顔を見せてくれた時に良かったと感じる。」
老老介護×女性が介護している場合	「いろいろな制度を利用できることで、自宅で夫の介護をする事ができて良かったと思う。」
老親介護×女性が介護している場合	「いつも夫が協力的な気持ちでいてくれて、ストレスの解消にも積極的に手助けをしてもらい、自分だけで介護の負担を感じるという事がないので、ありがたいと思っています。」



## <家族で介護してよかったこと>



# 介護者タイプ別の介護のヒント

家族介護者のタイプごとに、一般的な傾向での課題やその解決策についてご紹介します。

## 【老老介護×男性が介護している場合】

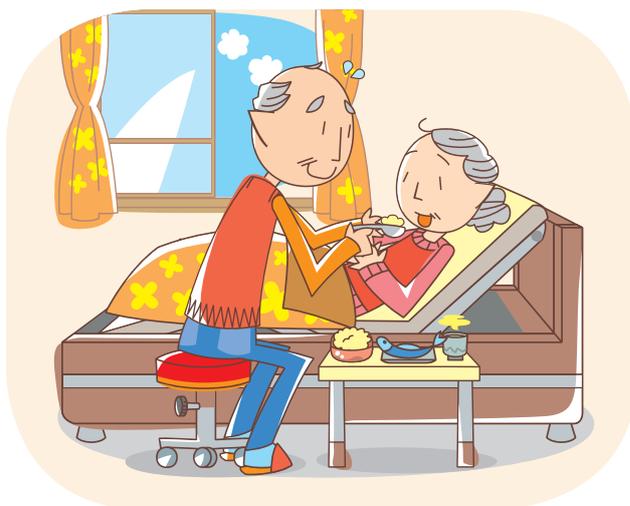
高齢の夫が高齢の妻の面倒をみているケースです。

### ○抱えている主な課題

「自身の健康不安・体力の衰えを感じたとき」や「介護をいつまで続けなければならないのかと先行きを考えたとき」に不安を感じる傾向が見られます。

### ○主な解決策

国保直診※からは、「介護事業者やケアマネジャーの紹介をもらった」「家族で介護を行なうための相談に乗ってもらうなど日常的な支援を受けた」「家族で介護を行なうための知識・技術面での準備に関する支援を受けた」というケースが多いです。**入浴介助や排泄介助といった、男性がとくに苦手とする介護については積極的に介護保険サービスを利用したり、食事介助については、市町村が主催する料理教室などに参加して調理の仕方を会得することなどが考えられます。**



## 【老親介護×男性が介護している場合】

息子が親の面倒をみているケースです。

### ○抱えている主な課題

「仕事と介護の両立に困難が生じたとき」や「経済的状況が悪化したとき」に特に不安を感じる傾向が見られます。

また、他のタイプよりも、ストレスの解消策を見つけられなかったと答えた方が多い傾向が見られます。

### ○主な解決策

国保直診からは、「介護経験者同士の交流会の紹介を受けた」「レクリエーション企画に誘ってもらった」「認知症介護の技術や知識面での支援を受けた」「医療・介護以外の公的サービスの紹介や行政窓口の案内をもらった」というケースが多いです。

男性は一般に、気軽に近隣の人に介護の悩みを打ち明けたり、頼ったりすることが苦手な面がありますが、ストレスを溜め込むと本人にとっても要介護者にとってもつらい介護となります。一步を踏み出して、**近隣住民や介護保険サービスの専門家などに相談してみることが良いでしょう。**



※国保直診とは、国民健康保険診療施設を略したもので、地方自治法に基づき設置された「公の施設」であると同時に国民健康保険法に基づき設置された「病院、診療所」です。

医療機関として医療サービスを提供することは当然ですが、医療に加えて保健（健康づくり）、介護、福祉サービスまでを総合的、一体的に提供する「地域包括ケアシステム」の拠点として活動することを目標としています。

## 【老老介護×女性が介護している場合】

高齢の妻が高齢の夫の面倒をみているケースです。

### ○抱えている主な課題

「自身の健康不安・体力の衰えを感じたとき」や「要介護者の状態像（病気や障害など）が悪化したとき」に特に不安を感じる傾向が見られます。

### ○主な解決策

国保直診からは、「医師・看護師・保健師等に定期的な家庭訪問をしてもらった」「要介護者の体調不良時・急変時に医療面での支援を受けた」というケースが多いです。

介護をする側もされる側も高齢のため、自分の健康にも気遣いながら、相手の世話をしなくてはならず大変な面があります。特に、女性が体の大きい男性の介護をするのは、体力的な制約も出てきます。

継続的に在宅で介護するには、国保直診をはじめとした医療機関と日常的につながっていることが大切です。



## 【老親介護×女性が介護している場合】

妻が夫の親の面倒をみているケースです。

### ○抱えている主な課題

「自身の時間が取れないことによる社会生活上・心理上の不都合が生じたとき」や「要介護者との関係が悪化したとき」に特に不安を感じる傾向が見られます。

他のタイプよりも、介護にストレスを抱きやすい傾向が見られます。

### ○主な解決策

国保直診からは、「特に特徴はないが、介護事業者やケアマネジャーの紹介をしてもらった」「要介護者の体調不良時・急変時に医療面での支援を受けた」というケースが多いです。

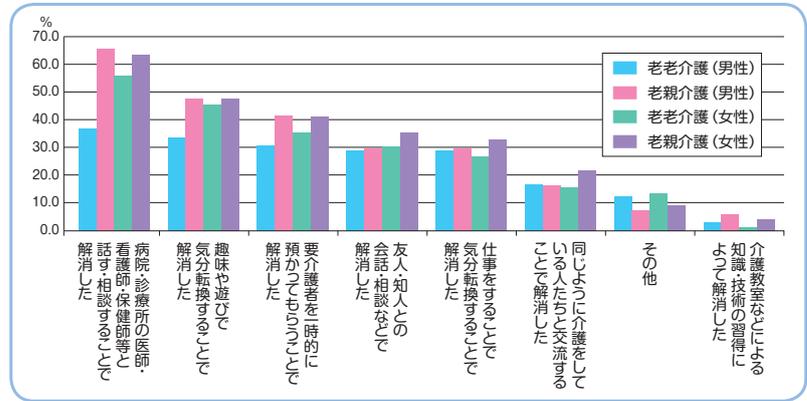
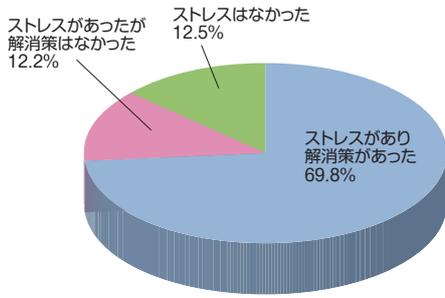
現役時代の嫁姑関係が良好であれば、介護が必要になってからも比較的良い関係が続けられますが、当人の実の親でないこともあり、夫の関わり方も重要といえます。気分転換を図るために、**デイサービスやショートステイサービスなどを積極的に活用**することが考えられます。



# 前向きに介護を続けるためには？

- 前向きに介護をする上では、自分の時間を確保したり、ストレスを溜め込まない工夫が重要です。
- 介護保険サービスや保険外のサービスをうまく活用したり、別居の親族にもできる範囲での協力を求めることが望めます。

## <介護をすることでストレスはあったか？> <ストレスの解消の仕方>



## <ご家族による介護を続けるための工夫の例>

- 積極的にデイサービスやショートステイサービスなどを活用することで、自分の時間を確保するようにする
- 訪問介護サービスの利用回数やご近所の方と会う頻度を増やし、人とコミュニケーションを図る機会を意識的につくることで、介護の悩みやストレスを抱え込まないようにする
- 要介護者の状態や介護の状況にフィットしたベッドや車いすなどの福祉用具を購入あるいはレンタルしたり、尿吸引機器などの保険外の機器を購入したり、住宅の改修を行ったりすることで、介護の負担をできるだけ少なくするようにする。
- 別居の親族（ご兄弟など）にも可能な範囲で協力を求める
- 市町村内の社会福祉協議会や NPO などが提供する有償ボランティアサービスや営利企業、JA などによるサービスを活用して、介護保険サービスでは十分でない面（配食、移送など）を補う。

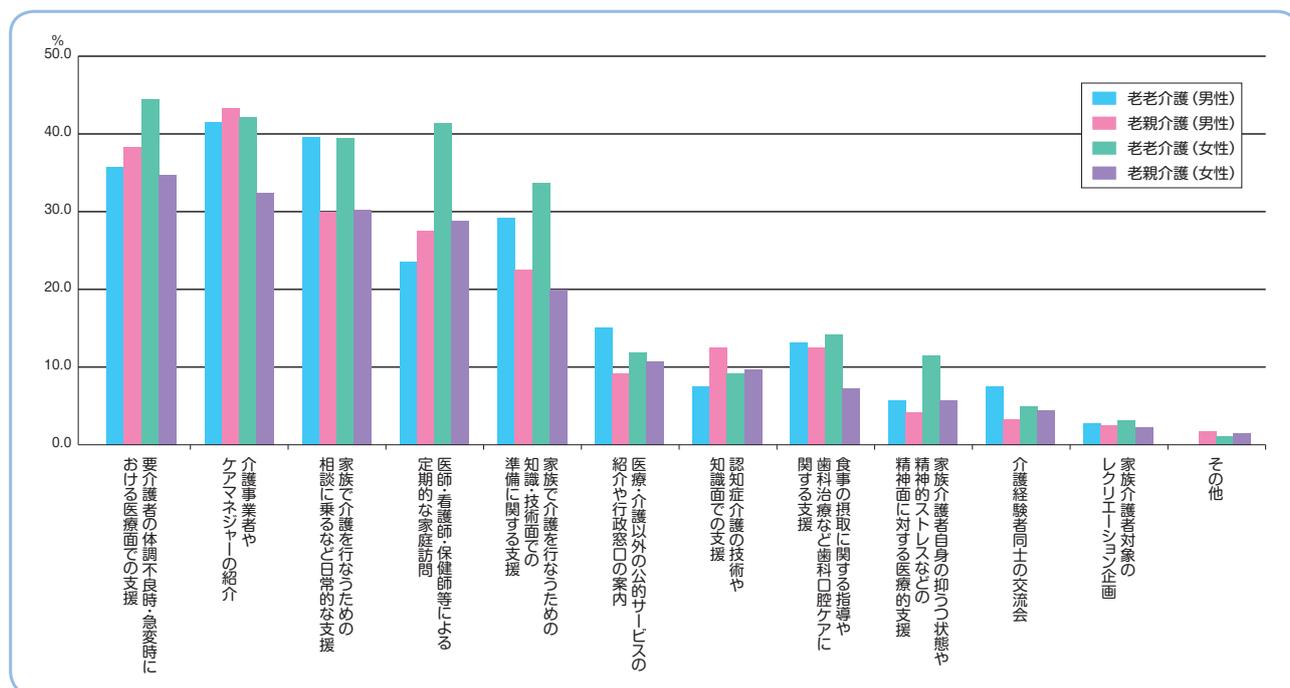
	負担を感じたこと	良かったこと
老老介護 × 男性が介護している場合	「病状、特に痛みの訴えに対して一喜一憂の連続、痛みさえ緩和されればと思う。何とかならないものだろうか？」	「ケアマネジャー、ケースワーカーに相談に乗ってもらって助かった」 「オムツの交換で経験もない男ができるのかという負担感がのしかかったが、看護師さん達に指導(教育)して頂いたおかげと、繰り返しおしめ交換を行なっていく間の経験上からも、うまくオムツ交換ができ、負担感が軽減された」
老親介護 × 男性が介護している場合	「食事を作るのが大変。出かける時の服装を選ぶのに苦労する」 「介護がいつまで続くのだろうと思う時がある。今は完全に寝たきりではないが、これが本当に寝たきりで何もできない状態になったらどうしようと思う時がある」	「自分だけではなく、娘の協力もあるので安心。毎日一人で看るのは大変だが、デイを利用できるので自分も気が晴れる」 「自分でできない事を行なってもらっている(例えばお風呂等)」
老老介護 × 女性が介護している場合	「介護する夫が自分より体格がいいので歩行介助する時など大変である。足痛、腰痛など身体的な負担を感じる」 「身体的不自由と、認知症の両方で見守りに非常に疲れる。支える為に、肉体的にも厳しい時もある」	「夫婦2人だけだと話す事がない。寂しい。看護師さんやリハビリの方が来てくれて、話をいろいろしてくれて良かった。」 「介護、医療サービス以外に自治体のサービスで紙オムツ支給や通院の為の外出支援サービスが受けられて助かっている」
老親介護 × 女性が介護している場合	「本人が自分の状況を理解してないと思う事が多い。介護サービスを受けたいけど、本人が素直に応じなくて、気持ちが落ち込んでしまうことがある。」	「定期的に医師の往診が受けられることや、ケアマネの定期訪問(1ヶ月1回)があり、相談できること、介護経験者から、より良い介護の方法を聞いたりするときに助かっている。」

注：介護者家族を対象に行ったアンケートで寄せられた「負担を感じたこと」、「良かったこと」について内容を抜粋しました。

# 公的機関ではさまざまなサポートを行っています

- 家族介護をサポートする施策は、お住まいの市町村および地域包括支援センターが主に行っています。また、国保直診でも、家族で介護されている方のためにさまざまな取組を行っています。
- 介護をなさっている方が国保直診から受けた支援の中で特に役立ったものとしては、「要介護者の体調不良など、急変時での対応」、「介護事業者、ケアマネジャーの紹介」、「介護全般の相談に応じる、医師や看護師などが定期的にご家庭に訪問する」、「家族が介護する上で必要な知識や役立つ技術を提供する」など、医療面でのサポートを中心としつつも幅広い内容となっています。
- また、このほか、退院前のカンファレンスなどが役立ったとの声も聞かれます。

## <家族介護者を支援する上で、取組で役立ったもの（国保直診の例）>



## <公的機関による取組で役立ったもの（自由意見：国保直診の例）>

- 「往診により 24 時間体制で連絡が取れる」と主治医から本人・家族に説明があり、医療の面での安心感がある。
- 居宅療養管理指導、訪問看護、デイケア、ショートステイ（老人保健施設）が当院および併設事業所から提供されており、家族も安心感を得られ、連携もスムーズな面がある。
- 入院先の病院との間のトラブルで、転院せざるを得なくなった時に、相談にのってくれた。そして、快く主治医になってもらえ、訪問看護との連携も引き続き取ってもらえた。看護師長と訪問看護ケアマネとの連携や協力がスムーズにでき、気軽に相談できる体制を取ってもらえている。
- 当院では病院と併設して居宅介護支援事業所、デイケア、病院からの訪問看護、訪問リハビリを行っており、退院後のかかわりももてることで在宅生活の支援が継続してできている。必要なサービス（医療的）を早期に導入することができる。

本パンフレットは、「家族介護者の実態と支援方策に関する調査研究事業」（平成 24 年 3 月）社団法人全国国民健康保険診療施設協議会、「男性介護者に対する支援のあり方に関する調査研究事業」（平成 23 年 3 月）社団法人全国国民健康保険診療施設協議会のデータを元に作成しています。

# 家族介護で困ったときは？

- 国保直診は地域に密着した医療機関であり、市町村と緊密な連携を図り医療と介護を包括的に提供しています。
- ご自宅で家族を介護していく中で困ったことや悩みごとがありましたら、お気軽にお住まいの市役所・町村役場や地域包括支援センター、国保直診などにご相談ください。



※社団法人 全国国民健康保険診療施設協議会（国診協）は、全国にある「国保直診」が会員となって組織した厚生労働省認可の社団法人であり、保健・医療・介護・福祉を一体的に提供する“地域包括医療・ケア”をめざしています。

お問い合わせはこちら