

こんにちは!

村立東海病院であ



もし両親の介護が必要になったら… 家庭での介護を考える

この先、両親の介護が必要になったら、あなたはどのような道を選びますか? “今まで親に何もしてあげられなかったから親孝行したい” “家族の手で介護したい” という思いから「家庭での介護」を選択する方もいるのではないのでしょうか。「施設での介護」と「家庭での介護」には、それぞれ良い点・悪い点があります。そこで今回は、**家庭での介護の際に注意しなければならないこと**についてご紹介します。

注意点1

家族に掛かるストレスや身体的負担

「家庭での介護」は、介護者が限定されるため、家族に大きなストレスや身体的負担が掛かります。介護は先の見通しが立たないため、介護が必要な状況が続くことで、家族に不安をもたらします。また、被介護者に常に見守りが必要な状態になると、家族の行動範囲を制限することになります。それにより家族がストレスを溜め込み、互いに苦悩するという悪循環に陥ることもあります。

注意点2

本人に対する刺激の低下で認知症のリスクを高める可能性も…

「家庭での介護」は、住み慣れた自宅で被介護者が安心して暮らすことができるため、家族の絆を感じられる貴重な時間となります。しかし、家庭内という狭い空間での、家族による手厚い介護に依存しすぎることで、外部からの刺激がなくなり、認知症のリスクを高める可能性があります。「家庭での介護」の重要な目的は、被介護者本人が自分らしい生活を送るための手助けをすることなので、その本質を忘れないことが大切です。

●こういった不安を取り除くためには…

▼適度に家族以外の方や環境と関わること

本人と外出をしたり、家にお客を招いたりして、意識的に家庭外との接触を取り入れるようにしましょう。

▼公的サービスの利用

例えば通所介護(デイサービス)の利用は、本人への刺激になるだけでなく、家族にとっても自分の時間を持つことができる機会になります。外出が困難な場合は、訪問介護(ホームヘルプサービス)を利用することで家族以外の人との接点を持つことができ、家族の介護疲れの軽減にもつながるでしょう。短期入所生活介護(ショートステイサービス)を利用すれば、家族が余裕のある時間を持つこともできます。

家族による手厚い介護は大切なことですが、家族だけで過度に被介護者に接することでマイナス要素が発生してしまうこともあるので、注意が必要です。



第1回 健康公開講座

あなたの生活習慣を見直そう!

日時▼12月7日(水) 午後1時30分～3時(午後1時受け付け開始)

場所▼村立東海病院

定員▼70人(当日受け付け20人を含む)

講師▼薄井尊信さん(村立東海病院内科医)、大内康雄さん(村立東海病院作業療法士)

受講料▼無料

申し込み・問い合わせ▼11月30日(水)までに、電話または電子メール(受講者全員の▽住所▽氏名▽電話番号——を明記)で、村立東海病院総務課(☎282-2188) ✉tokai-vill@tokai-hp.jp)へ申し込みください。

【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、福祉保険課地域医療担当(☎287-0899)