

突然介護が必要となった場合、介護を受ける本人や周りの家族はどうすればいいか……  
特集の最後に介護サービスを利用している人の「声」をお聞きください。



## 村田 久子 さん (78) みよし台在住

14年前に夫と死別後は一人暮らし。その頃乳がんを発症。その後、骨にがんが転移するが、趣味の水泳やダンスを継続し、去年までは健康に過ごしていた。

大きな病気をわずらい  
車いす生活になりましたが  
介護サービスを利用して  
楽しい毎日を送っています

介護を利用するには申請等の手続きが必要。娘の堀家さんが献身的に動き周り、退院後に介護サービスを利用できることになりました。

サービスを利用して  
明るさが戻った

問題は、帰宅後もひとり暮らしであること。子どもは2人いますが、遠方に住んでいて、年中面倒をみるのができない……。その時に初めて「介護サービス」を家族で考えることになりました。

退院が決まった時、介護施設に入所することも検討。しかし、まずは住み慣れた我が家で生活してみたいから施設入所を考えると。

問題は、帰宅後もひとり暮らしであること。子どもは2人いますが、遠方に住んでいて、年中面倒をみるのができない……。その時に初めて「介護サービス」を家族で考えることになりました。

### 突然車いす生活に

去年の8月から年末まで入院生活を送っていた久子さん。入院のきっかけは去年の夏、娘の千晶さんと旅行中に「足が痛い」と感じたことでした……。

帰宅後に病院に向かい受診をした結果、「左大腿骨骨頭壊死」の診断。この先ずっと車いす生活になると宣告されました。

退院が決まった時、介護施設に入所することも検討。しかし、まずは住み慣れた我が家で生活してみたいから施設入所を考えると。

問題は、帰宅後もひとり暮らしであること。子どもは2人いますが、遠方に住んでいて、年中面倒をみるのができない……。その時に初めて「介護サービス」を家族で考えることになりました。

### 取材後記

村田さんの取材の際、「絆」を感じました。娘さんは県外に在住。親子の絆を毎日の電話で繋いでいる。家族はケアマネを信頼し、ケアマネも家族を理解し、ケアプランを作成する。三者がしっかりと絆で繋がっているから、とても明るい村田さんでいれるのだと思います。

この特集の見出しに「助け愛、支え愛、家族愛」と銘打ちました。その理由は、介護者（家族）と介護を受ける側がお互いに愛おしく思える関係を築けるか、それが介護の抱える問題であり、解決する一つの方法であると思ったからです。

東日本大震災が起こり、人と人との「絆」の温かさを知り、介護でもその温かさが必要であると感じました。(S)

「サービス利用当初は、見知らぬ人と話しをしたり、家のお世話をしてもらうので、気を遣い精神的に苦しかったのですが、今は楽しくサービスを利用していきます。やっぱり自分の家は落ち着きます。施設入所も考えま

「入院当初は本人はひどく落ち込んでいました。時間はかかりましたが、介護サービスを利用したことで、明るさを取り戻してくれました。介護の手続きがよくわからず、苦労しましたが、町に相談したり、病院のケースワーカーに相談し、介護サービスを利用することができました。」(娘の堀家さん)

### 声 — Voice —



▲家族の力で在宅介護を可能に (写真右) 娘の堀家千晶さん

健康を維持していく心がけが、介護予防につながります。  
町では“いもっこ体操”などを行い、いつまでも笑顔で健康な生活を送るためのお手伝いをしています。



健康づくり教室

専門の講師を招き、健康づくりのアドバイスをする教室を、定期的に行なっています。



リハビリ相談

体の痛みなどの悩みがある人を対象に、快適に生活できるようにアドバイスを毎月行っています。(要予約)



いもっこ体操

身体の基本となる筋力を落とさないように考えられた体操です。定期的に行っています。

ずっと元気で  
いたいから……  
今は元気で、今後のことは分からない……と思う人は多いのではないのでしょうか。頭や体を積極的に使うことで、心身の衰えは回復・予防できます。  
健康を維持するためには、元気なうちから体に気を使う

町では、お年寄りの介護予防や健康維持のために、様々な取り組みを行っています。特に人気があるのは「いもっこ体操」。毎回多くの人に参加しています。筋力維持・向上を目的として、月1〜2回開催しています。  
「健康づくり教室」では毎回テーマを変えて健康についての教室を開催しています。専門の講師が丁寧にアドバイスをしてくれます。  
「リハビリ相談」は毎月開催しています。詳しくはP22の無料相談欄をご覧ください。

なぜ介護予防が必要なのか  
誰でも年を取ります。日常から健康に気を遣い、体を動かすことで、健康を維持することができ、

### いもっこ体操参加者



### 小林さん夫婦

夫の久夫さんと妻のノブ子さんは2年前からいもっこ体操に参加。藤久保在住。

家でテレビをずっと見ているよりも  
健康のために身体を動かすほうがいいです

参加する最初のきっかけは、「夫と一緒に運動ができればいいな」と思っていたところ、町で「いもっこ体操」を行っているを知ったからです。家でテレビをずっと見ているよりも、健康のために身体を動かすほうが楽しいですし、有意義に時間を使えます。ゆっくりとした体操なので、二人にはちょうどよいです。これからも参加して健康維持に努めたいと思います。(ノブ子さん)

### 地域包括支援センターって何?

住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らせるためには、介護や医療といった個々のサービスだけでなく、地域ぐるみで高齢者一人ひとりの生活を総合的に支えていく体制が必要です。

「地域包括支援センター」はその体制の中核となって、市町村や地域の医療機関、サービス提供事業者、ボランティアと協力しながら地域の高齢者のさまざまな相談に対応しています。役場庁舎の1階、健康増進課に設置されています。