

私の家族は、89歳になる夫の父と87歳の母、私たち夫婦と息子2人の6人家族です。夫の両親と私たちは同じ敷地内の別棟に暮らし、現在は年中行事などの日を除いてそれぞれ別の生活をしています。父は要介護度4の認定を受けていま

時は、介護保険制度が無く、退院後の生活全般を相談するところもわかりませんでした。

光を失った父は悲嘆にくれる毎日で、心を閉ざした重い日々が続きました。障害を受け入れて日常生活に早く慣れて欲しい気持ちから、手取り足取り「やってあげる」介護が続きまし

た。父の意思ではなく、周りから与える生活でした。

洗面やトイレは慣れましたが、食事や入浴は対応がわからず、父も家族も慣れるのに時間がかかりました。方向感覚が狂い、助けを求める姿について、口や手を出してしまいました。嫁として最善を尽くそうと気合の入っていた私は、父の希望を察しながら先回りして、世話することがよい介護だと信じていました。

しかし、その後、母が体

調を崩して寝込んでしまいました。落胆した父は、母

## 長寿社会 介護の現場から

# 心と体の健康の大切さ学ぶ

と一緒に床を並べて寝てしまいうり様でした。2人の姿に、夫婦のきずなを強く感じるとともに、「療養生活の精神的な支柱は母だった」「私の介護は、両親の気持ち尊重していなかった」と気付きました。

私は、直接父にかかわることをやめ、母を支える立場に立とうと考えました。

介護実習普及センターの講座を受けることも決めました。講座は、介護を受ける人やその家族のために様々な角度から考えられており、大変意義深い時間でした。

家族介護者講座では、介護技術を学ぶだけでなく、介護者の心と体の健康の大切さを知ることができました。また、講師の実体験に基づいた自宅で迎える終末期の話には、家族が死にどのようにかわるかの大切さを学びました。今後も介護体験者同士で情報交換すること、新たな力を得られると期待しています。

甲府市山宮

主婦 永田はるみ

## 在宅介護する主婦の体験

すが、家族や親類の協力もあり、特にサービスを利用することなく、主に母が介護をしています。

父は82歳の冬、風邪が原因で突然失明しました。当

目が見えなくなり、要介護4の認定を受けた父の在宅介護では当初、病院の婦長さんの情報が頼りでした。玄関や寝室、廊下、トイレ、洗面所、浴室と父の行動する範囲に手すりを用意するなど、家族全員での父の介護が始まりました。

## 長寿社会 介護の現場から

父は寝室から居間への移動だけで3時間かかるなど、かなりのとまどいを感じているようでした。私たちも言葉で「こっち」「あ

ち」と言っただけで、父は食事はお盆の上に載せて「ご飯は時計の12時の位置、みそ汁は3時の位置」と毎回決まった場所に置く工夫もしました。事細かく口でおかずの具について説明するなど、言葉で情報を伝える努力も一生懸命やりました。手取り足取り教えることが、最良の介護と考えていたからです。

しかし父は「味が分からない」と言い、徐々に食べ物が細くなってきました。新しい食べ物にいたっては全く想像がつかず、味が分からないようでした。

そこで、私も実際に目隠しをして食事をとってみました。すると、食べ物の味が舌だけではよくわからないことに気づきました。味は舌だけではなく、目で見ただけではなく、おいしく食べるためには、言葉でいくら中身を伝えても不十分

## 目の見えない父に教わる

また、はしを使うことにとらわれ過ぎていました。父を手伝い、はしで口元に運んでいましたが、父は食べ物をごぼすのを嫌がって食事が億劫おっくうになっていました。無理やり放り込むような食べ方をさせていたのかもしれないと反省し、すしなどの手で食べられる食事を用意するようになりました。

健常者にはわからない父の気持ちや、どれだけ察するかという工夫、配慮が介護する者に最も大切なことなのだ、と徐々に理解しました。

今朝は父の手を肩にかけて散歩の付き添いをしながら「お父さんの体調が手から伝わってくるよ」と声をかけると、「おまえも大変だね」と気遣う言葉が返ってきました。これからも、温かく見守る介護を心がけたいと思っています。

## 在宅介護する主婦の体験

①

甲府市山宮町  
主婦 永田はるみ

(旧 伊東)