

出来あいは手抜きに非ず

食事作りは慣れていない男性にとっては大仕事。ところが、几帳面な男性ほど栄養も計算された完璧なメニューを作ろうと奮闘しがちです。無理をせず、時には市販の介護食を利用してみましょう。最近では美味しくて便利なものがたくさん出ています。市販のものを利用するのは決して手抜きではありません。

施設利用でお互いリフレッシュ

ショートステイやデイサービスを利用するのをためらう男性介護者は意外と多いのですが、一人で頑張っていて自分が体調を壊し、やむなく施設に預けてみたら、パートナーがものすごく楽しそうだったというケースがよくあります。利用できるサービスは上手に利用して、自分の体も労わりましょう。

心と体にゆとりが生まれる 居宅介護ワンポイントアドバイス



小林誠さん 社会福祉士、浦和区北部圏域 地域包括支援センターかさい医院

人に頼ることをよしとしない男性が多いのですが、介護ではためらわず人に頼ってください。その気になって探してみると、身近で相談に乗ってくれる人は意外とたくさん見つかるものです。かかりつけのドクターでも、公的機関でもよいですから、自分一人で抱え込まないで、相談できるところを見つけてみましょう。自分から声を上げることがその近道です。

分の気持ちの吐き出すこと。当院の男性介護者の会では、要望の多い単料理教室などとセットで月1回のペースで茶話会を開催していますが、毎回話が尽きることなく、時間内では話し足りないほどです。最初は深刻な表情だった方でも、回を追うごとに驚くほど表情が明るくなり活き活きとしてくる。また、新しく参加した方には、ベテランの会員が親切に面倒を見ている姿もよく見かけます。交流することの好影響を実感させられますね。

家族でよく話し合っ “ベストな寄り添い方”を 決めておく

家族で介護にあたる時に協力していく上での注意点とは？

例えば夫婦で親を介護することになったら、よく話し合っ

て、寄り添い方を決めておく。最後に在宅でみるのか、施設に預けるのか、病状によっては救急車を頼んで延命措置をするのか。事態を直視し、客観的に捉え、夫婦二人がベストな寄り添い方について意識を共有しておかないと、亡くなった後に必ず後悔が残ります。

特に男性は「言わなくてもわかってるだろう」と自分勝手に思い込み、気持ちや言葉にしない人が多いのですが、夫婦できちんと言ひ合える関係がないと介護も続けられません。本意な終わり方をしないためにも、最終的にどうするかを話し合っておくことはとても大事です。

通信員のコメント

樋田 範子さん

刻々と高齢化が進む今の日本。女性の社会進出により、介護は女性の仕事という考え方は薄れてきました。年を重ねてゆくのも男女平等です。男性介護者が増えることで、思いやりのある社会につながると思います。

小島 綾子さん

女性が介護することが暗黙の了解だった時代は過去の話です。核家族の増加、少子高齢化により男性介護者が増加しているのではないのでしょうか。性別にとらわれず、家族で協力し介護を担っていただけると良いと思います。

剣持 真理絵さん

男性介護者が増加している背景には、家族構成の変化と要介護者の増加が一因としてあると考えています。入浴や排泄の介助等は同性の方が、介護する側もされる側も精神的負担は軽くなるのではないのでしょうか。

小林 麻紗美さん

実際に父、祖父の介護をしていました。男性の介護者が増えているのは、共働き家庭や、未婚率が増加しているからではないでしょうか。同性による介護の方が気兼ねなくいられる部分があると考えます。

プロが伝授

こうすれば介護は今よりもっとラクになる

浦和区の医療法人社団 誠信会は、かさい医院での訪問診療をはじめ、デイサービスなど在宅介護に関する事業を手がけています。その中で、さいたま市から委託をされている「地域包括支援センター」では、男性介護者サロンを開催しています。今回は、同サロンを毎月運営している看護師の河西伸子さんと社会福祉士の小林誠さんに、男性介護者へのアドバイスを伺いました。

Part 2



真面目で几帳面な男性ほど一人で悩みを抱えてしまう

Q 介護を男性が行う時に生じやすい問題点とは？

A 一番感じるのは、男性はとにかく真面目で几帳面な方が多いということ。自分で一生懸命勉強して、介護はこうあるべきだという理想を掲げ、それを実行しようと頑張るのです。ところが、現実はその簡単にはいかないのです。そのギャップに悩み、しかもその悩みを人に言えず、一人で抱え込んでしまう。

女性であれば、近所の人とちょっと立ち話をするだけでもストレスを発散し、気持ちをリセットできるのですが、男性は近所との付き合いがありません。話をしてくれる相手もいないことが多い。自分はいかに一生懸命やっているのに、誰もわかってくれない、認められないという不満が募り、虐待に至ることもあります。

男性限定の集まりなら心おきなく話ができる

Q そのような事態に陥るのを防ぐには、どうしたらよい？

A 自分で意識して介護に対するハードルを下げ、できなくても仕方がないと思うようにすること。うまくいなくても、自分を責めないで欲しいのです。

また、当院でも開催している男性介護者の会のように、同じ経験をしている男性が集まる場所にきて、自

男性介護者 介護の心得五カ条

- 一、一人だけで頑張ろうとしない
二、男性介護者の集まりに足を運んで仲間と話す
三、介護食や紙オムツなどを上手に利用する
四、自分が考える「理想の介護」のハードルを下げる
五、ベストな寄り添い方を家族でよく話し合っておく



河西伸子さん 看護師、医療法人社団誠信会専務理事

今はインターネットなどで皆さんの情報が集められます。介護に関する情報を集め、ネットワークを見つけて共感できる人や場所を見つけてください。そして閉じこもらないこと。若いうちから、年齢を重ねても続けられる趣味を見つけておき、時々介護の現実から離れて趣味で息抜きをする、そんな余裕も大切です。