

高齢社会を生きるシリーズ

がんばり過ぎない がんばらない 介護のすすめ

上映時間 19分 [C#2815]

ビデオ版 69,300円 (本体66,000円)



東映株式会社 教育映像部

〒104-8108 東京都中央区銀座3-2-17

<http://www.toei.co.jp/edu/>

企画意図

介護する側の心と身体のケアに焦点を当てたビデオです。在宅で介護する場合、寝食を忘れてがんばるあまり、心身に変調をきたしたり、孤立して余裕も作り出せず介護に追い詰められていくケースが増えています。自ら介護を一人で背負い込まず、無理なく介護を進めるポイントを紹介します。

内容

埼玉県川口市では「川口在宅看護家族の会」が結成されています。会長は、脳内出血で倒れた奥さんの介護にあたっている成田さん。この会では、介護の悩みを持つ者が集まり、語り合っています。

今、介護者が心の不調を訴えるケースが増えています。中には長い介護生活のストレスからうつ病や、燃え尽き症候群になってしまう人も！仲間と悩みを語り合うことは、心理的な負担を減らしていきます。

「明るい老後」セミナーで講演する野原すみれさんは、10年間、痴呆の義母の介護にあたってきました。その体験をもとに、「がんばらない介護」を提唱し、「がんばらない介護生活を考える会」の賛同者の一人として活動しています。

この会では介護生活に必要な5つのポイントを提唱しています。

1. 一人で介護を背負い込まない
2. 積極的にサービスを利用する
3. 現状を認識し、受容する
4. 介護される側の気持ちを理解し、尊重する
5. 出来るだけ楽な介護のやり方を考える

また、介護の疲労度を自己診断するチェックシートを作り、介護生活を客観的に見つめ直す支援をしています。

公的な介護サービスをうまく利用することも大事です。相談場所がわからないときには、市町村の窓口に行くことや、病院の医療相談室で早めに相談することも大切です。そして、介護支援事業者を選び、ケアマネージャーがそれぞれのお宅に合った介護サービスを組み立てていきます。もし、意見が合わないときには、ケアマネージャーを変更することもできます。「介護者自身のライフスタ

イルを崩さないことが大切です」とベテランのケアマネージャー、小林さん。

川崎市に住む内田さんは、12年前から奥さんがアルツハイマー病となり、介護を続けています。内田さんのモットーは「一生懸命遊び、一生懸命介護する」そのきっかけは自分が病気になりちゃんと介護ができなかったことにあったといいます。それからは健康管理を考え、ヘルパーさんの来る日には、買い物に出かけ、行きつけの喫茶店で読書の時間や水泳を楽しむ。さらに、内田さんは油絵を始めたり、都心へ出かけて元同僚との会食を楽しんだりもしています。「自らの生活を充実させているからこそ、介護も一生懸命になれる」と内田さん。

川崎市麻生区では、毎月1回「痴呆性老人介護教室」が開かれています。この教室では、痴呆症のお年寄り、介護する家族も一緒に参加し、最近の状況について保健師と語り合います。また、医師やボランティアグループ「はなみずき」と介護相談を行っています。「はなみずき」は月1回痴呆症のお年寄りのためのミニデイサービスも行っています。

このように各地で介護者を支えるネットワークが広がりを見せています。無理のない介護生活のためには、積極的に地域にでて仲間、ボランティア、行政の人たちと交流を深めていくことが大切なのです。

協力・・・がんばらない介護生活を考える会
川崎市麻生区役所

企画・制作・・・東映株式会社 教育映像部

2004年作品

関東営業推進室 東京都中央区銀座3-2-17 〒104-8108 ☎03-3535-3631
関西営業推進室 大阪市北区梅田1-12-6 〒530-0001 ☎06-6345-9026
広島出張所 広島市中区国泰寺町1-5-31 〒730-0042 ☎082-249-3930
高松出張所 高松市本町11-7 〒760-0032 ☎087-851-3766
福岡出張所 福岡市博多区中洲4-3-18 〒810-0801 ☎092-262-3101

●お買い上げは……

(株)オプチカル 販売課 教育映像係

香川県高松市屋島西町2484-8

TEL 087-841-1100

FAX 087-841-1101