

“そのとき”にあわてないために

# 介護をシミュレーションする。

「介護は突然やってくる」と言うが、親は急に歳をとるわけではない。元気なうちに備えるのが、現代の介護の基本。

あらかじめイメージしておけば変化を受け入れ、行動できます。

ある日突然、介護が始まるわけではなく、たいていは親になんらかの予兆があるもの。小さな変化が徐々に大きくなって、久しぶりに親に会ったときに「突然、どうしちゃったの!？」と感じるのだ。わずかな変化を見つけるには、日ごろから定期的な連絡をとり、親に変わったことがないか、話をよく聞き、観察することが大事。準備や心構えがあれば「あ、ついに来たかも」と慌てなくてすむ。



## 1

### 親が75歳以上になった

どんな人でも必ず歳を重ね、身体は老化していく。今は元気でも、親の年齢が高くなったらサポートが必要だと考えよう。健康状態や生活環境にもよるが、75～80歳くらいになったら、ケアや支援が必要と考え、今後について親と話してみよう。

## 2

### コミュニケーションに変化を感じる

野球好きな親に「昨日の大リーグ、大谷、すごかったね」と声をかけても「誰、それ?」という反応なら、野球や大谷選手を忘れてしまったのかも。「今日の昼ご飯は何を食べたの?」「最近、お出かけした?」など、直近の話題にどれだけ反応するかをチェック。話をごまかす、早く終わらせようとするのは、触れられたくない可能性が。「なんだか普段と違う」と違和感があれば要注意。

## 3

### ケガや病気で病院にかかった

段差で足をひねった、家の中で転んで膝や腰を打った。そうした小さなケガのうちに対策をすることが、大きな事故の予防になる。介護が必要になるケースで多いのは、玄関や外出先で転んで大腿骨頸部を骨折、入院し、そのまま寝たきりになるもの。「今回は捻挫ですんでラッキーだった」と捉えて、手すりをつける、滑りにくい靴下を履くなど、現実的な対処をする機会にしよう。

「いつかは必ず来る」と受け止めましょう。

予期しないことが起こると、人は慌て、焦り、失敗するもの。介護にも同じことが言える。老いは自然なこと、ある程度予測できる。「もしこうなったらこんな選択がある」と、あらかじめシミュレーションしておくことで、いざというときをすばやく対応できる。



教えてくれた人  
高室成幸さん

たかむろ・しげゆき ● ケアタウン総合研究所代表。ケアマネジャーや地域包括支援センターなどへの研修講師など、多方面で活躍。近書に『子どもに頼らないしあわせ介護計画』。

まず相談

### 地域包括支援センターとは?

地域包括支援センターは、高齢者の保健福祉の相談や支援を受ける際の総合窓口。住み慣れた地域で安心して暮らせるように、保健福祉や介護の専門家が相談に対応する。そして必要に応じ、介護や医療機関、市町村などと連携し、高齢者支援サービスを受けられるよう手続きをする。市町村によって内容が異なるので、詳しく知りたいときは親の住む地域のセンターを検索して相談を。「地域ケアプラザ」(横浜市)、「高齢サポート」(京都市)など、親しみやすい名称にしている自治体もある。

