

介護が必要になったとき、あなたができること!!

♥ 意識を変える!

「介護は女性、仕事は男性」という、従来の考えを改めましょう。そして、もし、親族が介護が必要になった時に、どのように協力していくのか、家族間でよく話し合しましょう!

♥ 職場の仲間との協力!

介護と仕事の両立のために、介護休業制度などの法律は整備されていますが、取得率は低いのが現状です。日頃から職場の仲間とコミュニケーションを密にし、もし介護休暇が必要になった場合のフォロー体制の確立や、休暇を取得しやすい雰囲気作りをしておくことが必要です!

♥ 1人で悩まない!

悩みを1人で抱え込み、介護疲れによる不幸な事故が起きてしまうケースがあります。悩みがあれば、まず地域包括支援センターに、相談してみましょう。きっと解決への一歩となるはずですよ!

地域包括支援センターはあなたの応援団



介護の悩み、まずはご相談ください!

介護・健康や認知症に関することなど、高齢者の様々な悩みをどこに相談したらいいかわからない…。まずは、地域包括支援センターまでお問い合わせください。高齢者福祉サービスの相談・介護保険等の代行申請を支援します!

【下野市 地域包括支援センター 問合せ先】

地域包括支援センターみなみかわち ☎0285-44-3002 (南河内児童館内)
 地域包括支援センターこくぶんじ ☎0285-43-1229 (ゆうゆう館内)
 地域包括支援センターいしばし ☎0285-51-0633 (きらら館内)

交流会・教室を2か月に1度開催します

家族介護者交流会 (偶数月)

介護している皆様の交流と情報交換の場です。介護を経験しているからこそ、分かり合えることがあります。現在介護をしている人(過去1年以内にしていた人も含む)を対象としています。ぜひご参加ください。4月はお花見を予定しています。

ほっと♥介護教室 (奇数月)

高齢者の健康や介護、生活に関することなどの勉強会を行い、みなさんの現在・将来の介護や健康について【ほっと♥】できる情報を提供する教室です。下野市で、興味のある方ならば誰でも参加できます。

詳細は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

編集後記 中川美恵子・小幡 洋子・和氣 節子・木村 諦四・渡邊 喜正

●1月21日に介護者交流会取材しました。たまたま、昨年9月に他市での介護者交流会へ参加しましたが、参加者は女性ばかりだったので、下野市もきっと女性ばかりで、男性の参画が得られないことへの不満を聞かされるのかな…?とっておりました。予想に反して3名の男性の参加者があり、早速取材させてもらいましたが、家族の介護に真正面から取り組んで、そのための制度もしっかり利用して自身の人生も大事にされている姿勢に、驚くと共に感心させられました。これなら大介護時代が来ても下野市は大丈夫!!と、大いに啓発され、意を強くして帰りました。

●高齢化社会が進み、介護問題と共に深刻な問題となっているのが認知症の人の増加です。包括支援センターでは、認知症の人たちを支える第一歩として、認知症サポーター養成講座を開催しているそうです!あなたも受けてみませんか?

2015.3

第13号

下野市男女共同参画情報紙

主な内容

- 高齢社会の現状・課題
- 介護者へインタビュー
- 介護が必要になったとき、あなたができること
- 地域包括支援センターはあなたの応援団

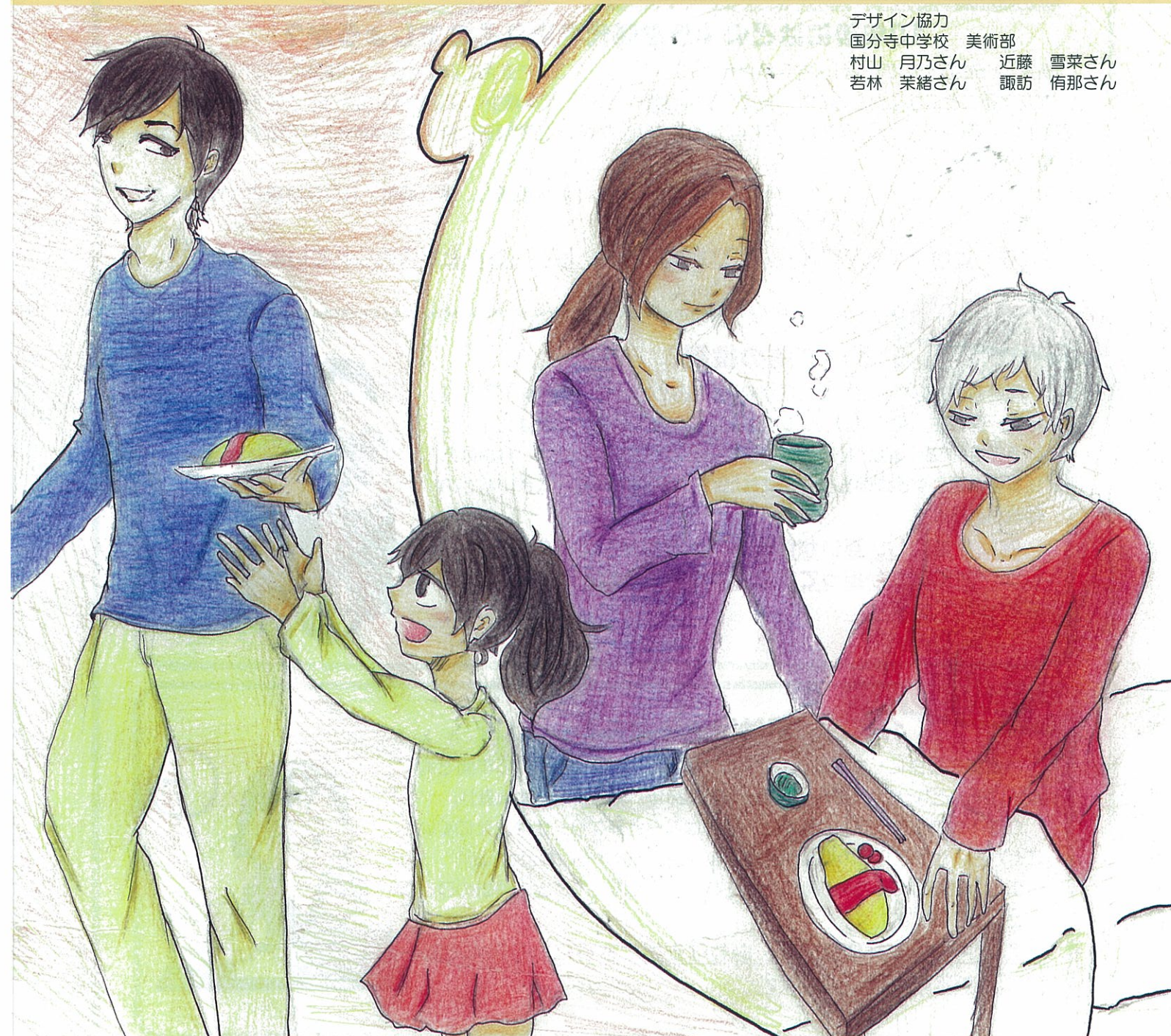
Sharing

シェアリング ~わかちあい~

みんなの力で、素敵な未来へ!

〈特集〉大介護時代での男女共同参画

デザイン協力 国分寺中学校 美術部
 村山 月乃さん 近藤 雪菜さん
 若林 茉緒さん 諏訪 侑那さん



タイトル由来 みんなが“わかちあう”大切さをもって、男女が協力しながら、男女共同参画社会をつくっていったらとの願いが込められています。

みんなで考え、みんなで協力! 大介護時代では何が必要か?

日本は、世界のどの国も経験したことのない少子高齢社会に直面し、要介護者の急速な増加によって、「老老介護」や「若年介護者」など社会全体で解決しなければならない課題を抱えています。

この課題に対して、男女が共に考え、協力することによって、よりよい介護が実現され、さらには、介護を理由とした離職を防いだり、女性の社会進出にもつながります。

日本がこれから迎える大介護時代に向けて、どのような準備が必要なのでしょう。

高齢化の現状・課題

～2025年問題～

10年後にはどのような時代を迎えるのでしょうか?

現在、65歳以上の高齢者1人を現役世代（15～64歳）2.3人で支えています。10年後の2025年には、1.9人で支えることになる見込みです。支える現役世代の人数は、年々減少し、2050年には1.3人で支える、いわば「肩車型」の社会になることが予測されています（国立社会保障・人口問題研究所「将来推計人口（平成24年1月推計）」に基づき推計）。

また、10年後には、団塊の世代が後期高齢者（75歳以上）に到達し、要介護者・社会保障費の大幅な増加が見込まれています。

「介護」というテーマに対し、社会全体で考え、取り組むことが求められています。

ポイント①

介護って誰の役割?

同居者の主な介護者は、女性が約7割を占めており（厚労省「平成22年度 国民生活基礎調査」）、いまだに、「介護は女性、仕事は男性」という固定的性別役割分担意識が残っているようです。しかし、介護は力仕事を必要とする場面も多く、女性だけでは肉体的負担が大きいなどの問題があります。

男女が協力し、互いが得意なことを活かし効率的に介護を行い、主に女性が担ってきた介護の負担を軽減させることが求められています。



ポイント②

介護と仕事は両立できる?

介護等を理由にした離職者は、平成19年10月～24年9月の5年間で約48万7千人となっています（総務省「平成24年 就業構造基本調査」）。

介護休業制度などがありますが、介護は育児と異なり、先が見えにくいことから、仕事と介護の両立が困難となっているのかもしれない。

また、離職者のうち約8割が女性であり、女性の社会進出の課題のひとつとなっています。

行政・企業が共に協力し、必要な支援にさらに取り組んでいくことが求められています。



介護者へインタビュー

家族介護者交流会（平成27年1月21日開催）
場所：グリーンタウンコミュニティセンター
参加者：16名（男3名、女13名）

地域で暮らす高齢者とそのご家族が、いつまでも元気で、より快適に、自宅で安心して生活できるようお手伝いをするために、地域包括支援センターがあります。

下野市では、南河内・国分寺・石橋地区の各地域包括支援センターにおいて、必要なサポートを提供しており、介護をしている皆様の交流と情報交換の場として「家族介護者交流会」を開催しています。介護について、交流会参加者にお話を伺いました。



抹茶でまったり

インタビューその① Aさん
“介護歴12年のベテラン”



【どなたの介護をされていますか?】

妻です。自分が55歳の時に、くも膜下出血で倒れ介護が必要になりました。定年までの5年間は、施設等に入所していました。施設でしたので、妻の体調に心配はありませんでしたが、1日のうち1食は、必ず付き添いました。

退職してからの7年間は、在宅で介護をしています。介護はもちろん、家事も、ほぼ1人でこなしています。介護している中で、妻の体調管理には、特に気を付けています。日々のデータ管理の大切さを仕事で経験したので、体温・血圧・脈拍等の状態は、毎日確認し、パソコンで管理しています。

【介護では、どのような事が大切だと考えますか?】

ケアマネジャーとよく相談し、日程管理をすることです。ひと月でショートステイ、デイサービスを利用できる日数は決まっているので、利用できる日に、自分の予定をなるべく済ませるようにしています。日程を合わせてこの交流会にも参加し、リフレッシュも大切にしています。

また、自分が介護される側だったら、どのような介護を望むかを常に意識しています。

【どなたの介護をされていますか?】

母です。在宅で介護していて、週2日間デイサービスを利用しています。体はそれほど不自由ではないですが、耳が遠く、意思の疎通に苦労しています。

【ご夫婦どのようにご協力されていますか?】

基本的には、私（妻）が介護をしています。夫は仕事があるので、休日に病院の送迎などで協力しています。今日は、たまたま休みが取れたので、せっかくの機会なので夫婦で参加しました。

また、現在は自力で歩行できますが、将来、体が不自由になった時には、介護サービスを利用したり、夫婦で協力したりして、介護に取り組んでいきたいと思っています。



会話も弾み、リフレッシュ

インタビューその② Bさん
“夫婦で参加”

