

4 環境を整えるときに気を付けたいこと

色々、レンタル（介護保険利用）や、家の改装もしなければいけない、と思いがちですが逆にそこが落とし穴でもあります。使い慣れた自宅での生活を、本人は体で覚えています

つまづかないように、と家の中の段差をなくしたら、かえって転んでけがをした、というケースは意外と多いものです。その点に注意が必要です。

また、逆に、レンタルなどの方がよいものもあります。はじめは、必要最小限にとどめ、それから必要なものを足してゆく、方法もありますのでしっかり検討されることをお勧めします。

【レンタルのほうがよいもの】

車いす

本人の体の変化等、で、車いすも微妙に変えたりすることもでてくるため、レンタルがおすすめ。

スロープ（簡易品）

自宅周辺の大幅な改装ができなくても、必要なときに応じて取り付けられるようなものがあるようです。

ベットさく

転倒、転落防止・・・将来施設入居、入院等で不要になる場合もあるため

昇降機

自宅、自宅周辺の改装が難しい場合など、に利用。車いすごと車などに乗せるものです。

チャイム

認知症のお年寄りの徘徊対策に。

5 手を抜くことは悪いことではない

介護は先がみえません。少子化の今日、老々介護も日常的になっています。

なので、頑張りすぎると本人ではなく、介護家族が倒れてしまうのです。ですから、手を抜けるところはぬくこと、が、在宅介護を続けるコツです。

私ごとですが、親戚のおばが在宅介護になり、だんなさんである叔父が献身的に介護をしていました。

周囲が休んだ方が良く、と何度もいったそうです。あきらかに、おじは不眠不休の状態だったからです。

ある日、叔父が起きてこないで、家族がおこしに行ったところ、眠ったままで、意識不明になり、そのまま寝たきりになってしまいました。

幸い、その家庭は家族の人数も多かったため、なんとか乗り切りましたが、それでも二人の病人をかかえていたため、体調を誰かが崩し、そのかわりに誰かが交代し・・・という状況の繰り返しだったそうです。

かくいう私も、介護疲れで、ダウンした経験があります。

たとえば、洗濯でも、業者に頼めば、あいた時間を本人と楽しむ時間にあてることができる。

料理でも、本人が常食がまだ大丈夫な場合などは、たまに店屋物をたのんで、ゆっくり食事を囲むことができる。

在宅介護の本来の目的は、家族みんなでよりそい最後までそれなりに暮らすことです。

色々な雑事におわれていると、心のゆとりもなくなり、結局、お互いの関係も悪くなってしまいます。認知症の方などは、そうなると症状がすすんでしまうこともありえるのです。

母を看取って、今、振り返ると、在宅介護をしていたときの何気ないやりとり、

「ピザも、おいしいところがあるのね、このピザだったらまた食べてみたい」「ハンバーグもレストランの宅配サービス（ガスト）って、どうかとおもっていたけど案外おいしいね。」

母のふとした笑顔が、思い出のひとこまになっています。

母とは病気が進行してやり取りが難しくなっていたので、本当に在宅で、きがねなくお互いにそれなりにすごせていた時間が、宝物のように思えます。

でも、その時間というのは、自然に生まれたわけではなく、作った時間です。

罪悪感も抵抗もありましたが、振り返ると、手を抜くことは決して悪いことではなかったと思えるのです。

利用できるもの

生協などの宅配、クリーニング業者の利用、介護サービス、宅配サービス