

介護は子育てと違い、いつ始まるのかいつ終わるのかがわからないことが多いです。「親はまだまだ元気だから」「今は親の介護を考えると暇はない」などと思っていると、ある日突然に親の介護問題が起きるということにもなりかねません。

① 親はどのような老後を過ごしたいのかを知る

以前は、在宅で介護をしているのはその家のお嫁さんや妻が多く、介護は女性の問題と言われていました。平成25年の国民生活基礎調査によると、要介護者と同居している主な介護者は、男性30・6パーセント、女性69・4パーセントと3割は男性が介護を担っています。介護は女性だけの問題ではありません。また、高齢者夫婦、高齢者の1人暮らしが増えていることから別居介護、遠距離介護を行う人もいます。親の介護が必要になる前に介護の備えがあれば、いざというときもスムーズに介護がはじ

められると思います。親の介護を始める前にできることを考えてみましょう。

② 親の経済状態を把握する

介護は、介護する側の都合だけではなく、介護される親の希望や気持ちを尊重することが大切になります。親は、介護が必要となったときにどのような生活をしてほしいかを知りたいかを知っておくと介護体制を考えると悩まなくて済みます。例えば、「サービスを受けるから自宅で過ごしたい」「サービス付高齢者住宅で暮らしたい」「子どもと同居したい」「管につながれながら長生きはしたくない」など、日常の関わりの中で親の思いや本音をそれとなく聞き出してみましょう。

③ 普段の親の体調や生活を  
知るように心がける  
親子でもお互いに知らないことが多いものです。親は、どのような病気を抱え、どここの医療機関にかかっているのか、どのような生活を送っているのか、近所や友人、親戚の付き合いなどを把握しておきましょう。

④ 親の身近な人との  
関係づくり  
「遠くの親戚より近くの他人」と言われるように、親の身近な人と連絡が取り合えるようにしておくといざというときに安心です。誰に何を頼むのか、連絡先や方法などを決め、ときどき連絡相手へあいさつに伺うな

⑤ 介護や関係機関などの  
情報を集める  
介護情報や相談の窓口になるのが「地域包括支援センター」です。地域包括支援センターにはケアマネージャーや社会福祉士、保健師などの専門スタッフが配置され、生活や介護の相談、必要なサービスの紹介や調整、介護予防などについて親身に対応してくれます。親が住む地域の地域包括支援センターを調べ、心配なことが起こったときは早めに相談をしてみましょう。他に市町村役所(場)の介護・福祉担当窓口、社会福祉協議会、かかりつけ医などに相談するのもいいでしょう。

親の介護は、親が元気なときから話し合える関係づくりが準備の第一歩かもしれません。

られると思えます。親の介護を始める前にできることを考えてみましょう。

① 親はどのような老後を過ごしたいのかを知る  
介護は、介護する側の都合だけではなく、介護される親の希望や気持ちを尊重することが大切になります。親は、介護が必要となったときにどのような生活をしてほしいかを知りたいかを知っておくと介護体制を考えると悩まなくて済みます。例えば、「サービスを受けるから自宅で過ごしたい」「サービス付高齢者住宅で暮らしたい」「子どもと同居したい」「管につながれながら長生きはしたくない」など、日常の関わりの中で親の思いや本音をそれとなく聞き出してみましょう。

② 親の経済状態を把握する  
介護は、意外とお金がかかるものです。親が望む生活や介護費用に使える金額はどのくらいかなどを把握

③ 普段の親の体調や生活を  
知るように心がける  
親子でもお互いに知らないことが多いものです。親は、どのような病気を抱え、どここの医療機関にかかっているのか、どのような生活を送っているのか、近所や友人、親戚の付き合いなどを把握しておきましょう。

④ 親の身近な人との  
関係づくり  
「遠くの親戚より近くの他人」と言われるように、親の身近な人と連絡が取り合えるようにしておくといざというときに安心です。誰に何を頼むのか、連絡先や方法などを決め、ときどき連絡相手へあいさつに伺うな

⑤ 介護や関係機関などの  
情報を集める  
介護情報や相談の窓口になるのが「地域包括支援センター」です。地域包括支援センターにはケアマネージャーや社会福祉士、保健師などの専門スタッフが配置され、生活や介護の相談、必要なサービスの紹介や調整、介護予防などについて親身に対応してくれます。親が住む地域の地域包括支援センターを調べ、心配なことが起こったときは早めに相談をしてみましょう。他に市町村役所(場)の介護・福祉担当窓口、社会福祉協議会、かかりつけ医などに相談するのもいいでしょう。



**国際シンポジウムを開催します**

市立大学国際交流センターでは、「国際シンポジウム」を開催します。今回のテーマは、「子どもの貧困と人権～フィリピンと日本の現状から考える～」です。フィリピンの貧困地区に“WISH HOUSE”という子どもに無償で学びの場を提供し、学習支援活動を行っている倉本陽子氏と本学社会保育学科の教授で、子どもの貧困を研究している山野良一を講師に招きます。近年、子どもの貧困は途上国だけの問題ではなく、日本においても注目されています。貧困だからといって、健康を脅かされたり教育が受けられない…など、子どもの権利や成長の芽を摘まないためにはどうした

らよいか、一緒に考えてみませんか。入場料無料、事前申し込みも不要です。ぜひお越しください。  
※WISH HOUSE <http://www.wish-house.info/>  
◆とき 6月18日(土) 9:30~12:00  
※受付開始9:00  
◆ところ 市立大学新館2階 121教室  
◆問い合わせ 市立大学国際交流センター  
☎ 01654②4194  
FAX 01654③3354  
✉ r-zota@nayoro.ac.jp