

## 遠距離介護、どうしたらいいでしょうか…

⇒親の近くに住む方々に、協力を仰ぐことが  
欠かせません

とよさと病院 認知症疾患医療センター

### 【 認知症の人の状態 】

少子高齢化にともない、65歳以上の高齢者だけの世帯が急増しています。今や、子どもや孫と暮らしている高齢者の方が少数派なのです。

高齢の人の多くは、“**住み慣れた場所でずっと暮らしたい**”とっています。一方の子ども側も、仕事や子どもの学校など、生活基盤のある現在の土地を離れることができず、親を呼び寄せることも難しい場合が多いのです。

このような時代背景により、親が認知症であっても、遠方に住む親の家に定期的に通って介護する“遠距離介護”が急速に増えています。しかし、遠距離介護でいちばん多い悩みは、交通費がかさむことです。飛行機会社の中には介護割引を設けているところもあるので、調べてみるとよいでしょう。

### 【 対応方法 】

①親が親しくしている人、親のことを気にかけてくれている人には、親の家に行くたびに、あいさつをしておくとうよいでしょう。定期的に手土産を持参するなどして、感謝を伝えましょう。兄弟がいるときには、一人にばかり介護の負担がかからないよう、よく話し合い、役割分担を決めましょう。

②親の**生活リズム**、**考え方や希望**、**かかりつけ医**、**近所づきあい**などをよく把握しておきましょう。**地域の情報**を調べておくことも大切です。消防署や行政からの緊急連絡先に登録させてもらうことで、日々の不安や緊急時の対応がスムーズになります。



一日に何度か電話をしてみま  
しょう。習慣になると、生活  
のリズムができて、電話を楽  
しみにしてくれることがあります。

③湯沸かしポットやテレビを操作すると、**離れて暮らす家族にその情報が送られる家電**があります。興味のある人は、ケアマネージャーや家電量販店などで聞いてみてください。

④**近所の人や警察**には事情を話し、地域全体で見守ってもらえるようにしましょう。**ケアマネージャーやホームヘルパー**とは、密に連絡をとるようにしましょう。デイサービスは、ご本人の様子を定期的に知ることができるよう、週一回以上利用するようにしましょう。

また、同じ法人グループの病院や介護施設で情報を共有してくれるところもあります。ケアの内容や施設が変わるたびに帰省して手続きをする手間を省くことができるので検討してみましょう。

参考文献：杉山孝博, 認知症の9大法則50症状と対応策, 法研, 2013, P148-149

認知症の人と家族の会, 認知症になった家族との暮らしかた, ナツメ社, 2018, P136-137

2022.6作成

## ケアのコツ…「認知症だから」



「認知症だから」という枠組みがあると、本人が示しているサインを読み取る力が制限されます。「認知症だから」わかっていないわけでも、粗暴なわけでも、意思がないわけでもないことがあります。

「認知症だから」と結論づけるときは、理由がわからないとあきらめるときでもあります。人を理解しようとする態度を、「サインを発見する」という結果につなげるためにも、枠組みを外しましょう。

参考文献：ペhos, “理由を探る” 認知症ケア, 株式会社メディカル・パブリケーションズ, 2014, P94-96



認知症疾患医療センター  
TEL 029-847-9581