

▼男性介護者に聞く

市内で親・妻の介護に奮闘されている消しゴム版画家の山田泰幸さんに御自身の体験などについてお話を聞きました。



やま だ やす ゆき
山 田 泰 幸 さん

玄関を開けると素晴らしい「消しゴム版画」が目に入ります。東京での展示会準備に忙しい中、黒猫ちゃんと迎えてくれました。

昭和51年父親の介護が必要となったのをきっかけに、自宅で介護しようと決断し、東京の会社を退職、帰郷し、両親と同居しました。

平成7年には妻も脳梗塞（要介護5）になり、介護が必要になりました。80歳を過ぎた母と40代の泰幸さんが父と妻を介護することにしました。

自宅に階段昇降機を設置し、帯広市のユニバーサルデザインの補助制度を使って段差の解消を行いました。

介護サービスを利用し、現在は、日曜日はデイサービス、月々土曜日はヘルパー派遣、週4回は給食サービス、火・金曜日は訪問リハビリ・入浴介助など利用しています。

通院には介護軽自動車を使用しています。一日

3回御飯とお味噌汁は泰幸さんが作っています。少額で利用できる見守り携帯電話も強い味方となっています。102歳になられた母（要介護3）と妻とを泰幸さんの息子さんと二人で介護保険・介護サービス・配食サービス等を利用しながら20年以上介護生活をされています。

長期間の自宅介護で大切にしていること、ストレス解消方法などをお聞きます



* 一日で連続して取れる睡眠時間は2時間ごとで、最低でも6時間は取るようにしています。あとは、日中でも5分・10分でもこまめに取るようにして体力を維持しています。

* ストレス解消のため、鼻歌を歌っていることが多く、これが周囲を明るくします。息子さんが在宅のときはカラオケやボランティアの会合など誘われると断らないで行くことにしています。

* 自宅でできる仕事を開発することが大切です。（消しゴム版画の著作、講師活動など）

* 一日24時間、介護されている人なるべく一人にしないようにしています。

* 介護を一人で抱え込まないで、介護保険等介護サービスを利用することが大切です。

〜取材を終えて〜

介護は男性にとっても、身近な問題になってきているなあと実感しました。

男性が主な稼ぎ手の場合、介護離職が家計に及ぼす影響は深刻です。山田さんのように自宅で出来る仕事を開発することは誰にでも出来ることではありません。

介護と聞くだけで不安になってしまいうすし、介護の負担だけでなく家事で苦勞する男性介護者が少なくありません。日頃から、自分のことは自分で出来るように生活力を身につけておく必要があると思います。また、同じ悩みを抱える仲間との交流や本音で話せる場があることが大切だと思います。

そして、使える介護サービスや制度を上手に組み合わせる利用する、困ったことや不安がある場合は一人で抱え込まず相談窓口を利用する、身近な人に話を聞いてもらうことも介護の秘訣のようです。

これからは、介護休暇制度の充実や短時間勤務、テレワークなどの柔軟な働き方が選択でき、仕事と介護の両立が出来る方法を考えていく必要があると思います。

また、普段の生活の大切さを再確認させられました。