

介護・家族・住まい

島村 八重子

Written by Yaeko Shimamura

住み慣れた家で

いつまでも…

「いつまでも住み慣れた家で暮らし続けたい。」

高齢者がよく口にする言葉です。高齢者にとつてこの言葉は、「いつまでも元気で、家族の手を借りずに過ごす」という「こと」の表れで、同時に裏側には、「もしも寝たきりになったり、ひどい認知症になったりしたら」「ここには住めない。家族に任せて、施設など住むところを探してもらわなくてはならない」という不安をあわせ持つている人がほとんどのような気がします。

そうならないために、散歩をして足腰を鍛え、栄養バランスの良いものを食して健康に留意し、新聞をくまなく読んで頭を衰えさせないようにしながら毎日を通いこすという人も多くいますし、それを推奨する国の動きもあります。でも、私の頭の中には小さなアテナが駆けめぐるのです。人はみな、年をとれば体力も衰えます。また、気力も判断力も落ちるものです。それまでは一人で自分の生活のすべてを完結させていた人で

も、誰か他者の手を借りることで暮らしを成り立たせる日がくるのは自然の摂理です。介護が必要になるといつかは、この状態がだんだん進んで、他者の手がたくさん必要になってくること。

そうなつて介護が必要になつたら、住む場所を含めて、暮らしを他人に委ねなくてはならないというのは、どうも合点がいかないのです。要介護になつても、人生が終わるわけでは



高齢者が地域で近所の人と触れ合いながら暮らす

撮影：小林 恵

ありません。

今、巷では、要介護にならないように努力する「介護予防」が話題となっていていますが、これまで多くの高齢者や介護者と接してきて思うのは、時計の針を巻き戻すことはできないということ。どんなに励んでも、要介護になる時はなるのです。

日本人の平均寿命は今や世界一。高齢化率はもうすぐ二五パーセントに届きます。高齢期になってからが長いのです。いかに介護予防に励んだとしても、その長い高齢期が、長い要介護期になってしまうかもしれません。もしも、懸命の介護予防の末に、長い要介護期を過ごすことになったら、それまでの努力がすべて破算になってしまうようでは、つらい……。いつまでも元気でいられるように努め、老化の傾斜を緩やかにするように努力することは大切ですが、それだけでは片手落ちだと思えます。

私たちがしなくてはならない介護予防は、要介護にならないために身体や脳を鍛えることだけでなく、たとえ要介護状態になっても、自分が住みたいと思ったところに住み続け、自分らしく暮らす手だてを自分で整えておくことではないでしょうか？

要介護期が訪れても楽しく暮らしていけるよう準備をしておくことこそ、立派な介護予防だと思つのです。

そつした観点から、要介護になつてからも自分の望む場所でも暮らし続けるための準備について、考えてみたいと思います。

住まいはハード？

介護を意識して住まいを考えると、まず頭に浮かぶのが「住宅改修」です。家の中でつまずいて転んだりしないように段差をなくしたり、トイレや風呂場での発作を防ぐために暖房を入れたり、ドアを引き戸に替えたり、家というハードを整えることを考えます。

仮にどんな状態になつても大丈夫なように住宅をバリアフリーに整えたとします。「さあ、これで要介護になつても大丈夫でしょうか？」

私は、全国マイケアプラン・ネットワークという、介護保険のケアプラン自己作成者(ケアプラン)を利用者自ら作成する(を中心とするネットワーク)を主宰しています。ケアプランを自分で立てるとしても、その多くは、本人ではなく家族が立てています。また、その多くは、団塊の世代の子世代が、親世代のケアプランを立てるといふケースです。つまり、団塊の世代の介護者が多く集まっているネットワークです。

手前味噌ですが、ネットワークに集まっている介護者たちは、制度をうまく使いこなしながら介護を行っている人たちで、いわゆる悲劇の渦中にある介護者ではありません。どちらかというところ冷静な介護者です。

毎月行う例会とメーリングリストで、制度や

地域の情報、こつやつて壁を乗り越えたというノウハウや知恵、思いなどを交換していますが、時には「介護論」に発展することもあります。これらの人たちが異口同音に言つのは、「介護がうまくいくコツは、いかに手際よくオムツを替えるかではなく、いかに人の輪を作り、和を保つていくかである」ということです。

ひとりで担う介護には限界があります。あんなにかわいい赤ん坊ですら、ひとりきりで育てようとすれば、身体的にも精神的にも追い詰められていきます。

まして高齢者は、赤ん坊の十倍ほど重く、赤ん坊の百倍ほどの人生を背負い、介護の行く先には別れがあります。しかも、育児は先が見通せるのに対し、介護はいつまで続くか分からないわけですから、介護者はまるで何メートル走かを知らされぬままスタートしたランナーのようなもの。ひとりではあまりにも荷が重いです。いえ、ひとりどころか、ひと家族でも支えきれません。介護者が支えなくてはいけないのは、高齢者の身体だけでなく、高齢者の人生そのものです。何十年という人の人生は、ひとりでも、ひと家族でも支えられるものではありません。だから、家族以外に一緒に支えてくれる人を求めなければ、つぶれてしまうのは当たり前です。

介護を通して私たちが学んだ最大の教訓はこのことでした。

住まいに関して、いかに完璧なバリアフリー住宅を確保しても、ともに支えてくれる人がいなければ、要介護になつた後の在宅生活は

むずかしい。それが、私たちのたどり着いた結論です。

つまり、要介護期の住宅に重要なのは、ソフトなのです。

親の介護を通して

さて、団塊の世代の介護者は考えます。「親の介護は何かとする、しかし自分が要介護になつたときにはどうだろうか……」。

よく、「自分は子ども世話にはなりたくない。子どもには迷惑をかけられないから」とか、「子どもはあてにならない」と言う人がいます。これからは少子化が進み、ひと組の夫婦が四人の親を見なければならぬ時代が来るからとか、子どもたちは自己チューで、親の面倒なんか見ないだろうからとか、そうしたことが根拠になっているようですが、私の見方は少し違います。

そもそも「介護」というものは、少子化や現代の子の特質とは別の問題で、プライベートな関係だけでは支えることができない性質のものだと思つたのです。

にもかかわらず、介護保険が始まる以前は、介護は家族のプライベートな問題としてとらえられ、他人の世話になつてはいけない、家族で解決しなければいけないという風潮がまか

りとおつてきました。だから、介護問題から虐待につながったり、家庭が崩壊したり、悲劇的な結末が定番になつてしまつたのです。

介護の社会化をスローガンに始まつた介護保険制度は、今回の改正で、理念に逆行する動きを見せていますが、「介護は家族の絆の表れ」「家族介護は日本の美徳」という幻想を捨てて、冷静に介護を社会で支える仕組みを確立させないと、「この先の超高齢社会は暗澹たるものになるような気がします」。

先に述べたように、介護は家族だけでは支えられないことに気づいた人たちの中には、今のうちから、自分が要介護になつたときに、自分が暮らしたいところに住み続けられるための環境を整えておこうという動きが生まれています。

これまでは、どこか終身安心して身を預けることができる施設を探すことが、精いっぱいの積極的な行動だったかもしれませんが、今はさらに進んで、「自分で動く」派が出始めているのです。

少し前から、私はさまざまなデイサービスや高齢者施設を見学して回っています。自分の将来のためにたくさん情報を手に入れるためです。

東京都練馬区の閑静な住宅地に、「金のまり」というデイサービスがあります。外見はまったく高齢者用のデイサービスとは思えない、普通の家です。



「金のまり」のテラス



「金のまり」の表札



「金のまり」でのお食事会



「金のまり」の庭から家を見たところ

ここは大河内美保さんが、要介護の両親をみるために、両親の自宅の一部を改築して開設したデイサービスです。普通の家の、普通の居間にお客さんを大勢招いている、といった風情で、一〇人弱の高齢者がくつろいでいました。緑に囲まれた広い庭には池があり、庭に面したテラスで夏は夕涼みをするのだそうです。

特にプログラムが組まれているわけではなく、思い思いの過ごし方をしてる高齢者の中に、大河内さんのお父さんも混じっていました。

お父さんは、家にいる感覚でデイサービスを
利用することができます。また他の高齢者は、
なじみの家に遊びに寄る感覚で、デイサービス
に通うことができます。自宅を、地域に場と
して開いたことで、大河内さんのお父さんが地
域で暮らし続けることのできる仕組みを創り
あげているのです。

そしてこれは、将来の大河内さん夫婦のた
めの仕組みでもあります。家という自分の持
つ資源を地域に提供することで、自分が将来、
要介護になつたときのための環境を整えてい
る事例と言えます。

自分を支える地域の ネットワークを創りあげる

二年ほどまえに、私は「家族と住まない家
血縁から暮らし縁へ」(春秋社)という
本を共著で出しました。いわゆる血縁で結
ばれる家族ではなく、他人と暮らすという
新しい住まい方をする人たちを取材し、その
中から、改めて「家族」について考えよう、と
いう意図で書いた本ですが、その中で感銘を
受けたのが、神奈川県藤沢市の、「COCO湘
南台」という、賃貸の高齢者用グループプリ
ビングです。

ここは、コーディネーターであり住人の西條
節子さんが発起人となって、設立の数年前か

らバリアフリー研究会を立ち上げ、自分たちが住むならばどのような家がいいか議論に議論を重ねた末にできた住宅です。部屋の広さ、家賃、風呂やトイレの数など、ひとつひとつ皆で考えた結果を形にしたのです。

さらにすばらしいのは地域の資源をネットワークさせて、外部からソフト面のサポートが受けられる体制を作り上げた点です。地域の医療、介護、生活支援などの機能と連携を結び、いざとなつたときにはこれらのネットワークが動き出せる体制を整えたのです。

でき上がったところを探すでもなく、でき上がるのを待つでもなく、自分で創り、体制を整えておく西條さんの姿勢に、私は大きなエネルギーをもらいました。

「要介護になつても大丈夫」な環境づくりは、すなわち仕組みづくりであり、ネットワークづくりです。これらは、一朝一夕にできるものではないでしょう。

たぶん私たちが、なにげなく過してしまっている毎日の生活の中で、知らぬ間に種がまか

れ、芽が出て、いつか花が咲いて実になるものではないでしょうか。

その種は、特に大きなことはしなくても、日ごろの、人とのつながりの中でさりげなくまか



れるような気がします。

これから、超高齢社会が訪れます。

少し前までは、ほんの一握りの「運の悪い人」しか直面することのなかった介護問題は、今ははだれのところにも普通に訪れる人生のひ

とコマとなつていきます。

住み慣れた家で最後まで暮らすために、また、要介護になつても、自分が暮らしたい場所で暮らせるように、今のうちからソフト面での準備をしておきませんか？

□ 島村 八重子(しまむら・やえこ)

「全国マイケアプラン・ネットワーク」代表。一九五四年東京生まれ。東京女子大学卒業。義父の在宅介護と看取りをきっかけに福祉、高齢者介護に関心を持つようになる。情報誌の編集に携わったのちフリーライターに。二〇〇一年、介護保険のケアプラン自己作成者に呼びかけて、「全国マイケアプラン・ネットワーク」を立ち上げ、代表をつとめる。著書は、『家族と住まない家 血縁から暮らし縁へ』(共著、春秋社)、『家庭でできる介護まるわかりO&A たれもが無理をしない介護生活をめざす本』(監修、ブティック社)、『福祉マンションにある暮らし 老いて居心地のいい住まい』(共著、春秋社)など。