

# 向陽介護便り

平成18年5月 第4号

発行人:(有)向陽介護システムズ  
新宿区東五軒町1-12 青木ビル

TEL 03-3267-2015

## よい介護とは？

高齢者らの在宅介護を担う65歳以上の介護者の約3割が、「死んでしまいたい」と感じたことがあることが、厚生労働省の調査（朝日新聞 4月20日朝刊）でわかったそうです。

この調査は、東海大学の保坂隆教授（精神医学）を主任研究者とする研究班が昨年6月、高齢者らを自宅で介護する介護者5万人余に用紙を配布、回収、分析が行なわれました。

分析結果では、「死んでしまいたいと感じることがあるか」との問いに対し、

65歳以上の介護者の29%が「ある」、33%が「少しある」と回答

64歳以下ではそれぞれ17%、22%との回答であったそうです。

介護者の半数以上は一人で介護をしており、被介護者の平均年齢も9割が65歳を越えているのが現状で、「老老介護」の厳しい実態が浮き彫りになっているとも報じています。

また、この調査の質問に うつ状態の自己診断表も含まれており、その結果からうつ状態と疑われるのは平均23%、4人に1人と報告されています。

又、NHK教育テレビで「介護うつ」についての番組が放映されていました。（5月5日福祉ネットワーク）

内容は、女性に負担がかかることが多い介護、更年期も重なり、「うつ」を発症する女性も多いとされる中、女優の「小山 明子」さんは 9年ほど前に脳血管障害で倒れた夫の映画監督「大島渚」氏の介護がキッカケで 重いうつ病を患いました。 その「小山明子」さんが ”介護うつ” の苦しみや回復への道のり、そして「うつ」にならない介護のあり方を自らの体験を通して述べていました。

「うつ」で悩んだ小山明子さんは、

最後に。介護うつにならないための法則を見出されたそうです。

それは、

- ① 自分の時間を持つ
  - ② 「いい介護」の思い込みを捨てる
  - ③ つらい時こそユーモアを
  - ④ お互いに「ありがとう」
  - ⑤ 一人で抱え込まない
- の5原則です。

私も、まだどんな介護が「いい介護」か、よく解りません。 おそらくは、ずっと解らないままだと思います。 ですから これからも出来るだけ、自然体で臨もうと考えています。