

経済力の不足は協力者で補う



## 体力・気力・経済力

介護に必要なものを聞かれたら、私は『体力・気力・経済力』だと答えます。介護することは体力を要しますし、終わりの見えない介護を続ける気力も必要です。介護サービスの利用や医療を受けるためには、安定した経済力もなくてはなりません。

ですが、全ての介護者が

## 介護と人生

仕事・子育てと  
どう両立させる？

日本エルダーライフ協会 代表理事  
ケアライフアドバイザー

柴本美佐代

この要件を満たしているとは限りません。体力・気力が不足している場合には、介護サービスの利用によって負担を減らせます。介護の一部あるいはほとんどを介護のプロに任せることで、介護者の体力や気力を維持することができます。

経済力は個人差があり、介護サービスの利用に充てられる額にも違いがあるでしょう。家計を考え、「家族が精いっぱい介護して、足りない部分を介護サービスで補う」と考えがちですが、「要介護者に必要なことはできる限り介護サービスを使って、足りない部分を家族が補う」と考え方を变えることはできないでしょうか？ 所得が低い場合には利用料の減額があり、まず、所得に合わせて利用

## ぎりぎり状態だと、すぐ限界に

者負担額の上限があつて、それ以上は返還されず。仕事や子育てをしながらの介護の場合、自分で介護することが前提だと限界はあつという間に訪れます。在宅介護では夜中や休日に対応できるサービスが少なく、家族の負担は思っている以上に大きいのです。

精いっぱい介護して、介護が重くなつてきたらサービスを増やす方法では、介護者はずっと、ぎりぎりの状態です。ある日、心身の不調という形で限界が訪れると、介護者の人生は大きく変わつてしまつてしまうでしょう。

経済力の不足は協力者で補うこともできます。小さな子どもや仕事を持つ夫にも介護者としてできる事がありません。ご近所や友人、ボランティアなど無償の協力者の手も借りましょう。お返しは感謝の言葉だけで十分。こういう協力者が周囲にいることも、介護者にとっての経済力と言えるでしょう。