

## 介護と人生

仕事・子育てと  
どう両立させる？

21

日本エルターライフ協会 代表理事  
ケアライフアドバイザー

柴本美佐代

押さえなくても固定でき、  
すくいやすい食器などもあ  
ります。特に介護保険で福  
祉用具をレンタルする際  
には実際に見て用具を選  
びましょう。

## 福祉用具の活用

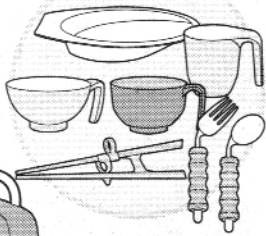
介護を続けるために要介  
護者本人の自立が大切なこ  
とは以前にもお伝えしまし  
たが、要介護状態の人が長  
く心身の機能を維持してい  
くことは難しいものです。

自立という「自分で不  
自由なくできること」と思  
いがちですが、何かの助け  
を借りてできることも自立  
と捉えましょう。例を挙げ

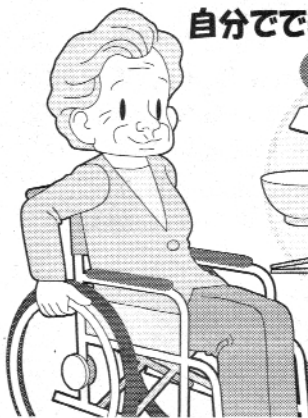
ると、片まひで車椅子の人  
が、使える足と手を使って、  
移動したり何か作業をした  
りするのは決して楽ではあ  
りません。ですがそれを、  
「かわいいそうだから、やっ  
てあげよう」ではなく、自  
分でできる自由を尊重して  
ほしいのです。

## 自分でできる自由を尊重

## 自分で食事



## 自分で行動



そして、使いやすい車椅  
子や食器、作業用の自助具  
と呼ばれるものを選んで自  
立を助ける工夫をしましょ  
う。車椅子は通常のものは  
身体の状態に合わせるこ  
とができませんが、背中が曲  
がったお年寄りには背もたれ  
の緩みを調節できると深く  
腰掛けることができ、腕の  
力をあまり使わずに車椅子  
を動かすことができます。  
まひがあっても腕を動か  
せるのなら、つかむことを  
補助するスプーンや、手で

## 不自由を抱えた自立もある

車椅子も介護ベッドも本  
人の体格や機能に合ったも  
のを選ぶことで、自分でで  
きることを長く維持できま  
す。福祉用具を選ぶ際には  
専任の相談員もいますの  
で、シヨールームなどで実  
際に試してアドバイスをし  
てもらおうと良いでしょう。  
また、介護保険を使って  
リフォームもできます。賃  
貸住宅で工事ができない場  
合も、工事不要の手すりや  
浴槽への出入りを助ける入  
浴台、置くだけのスロープ  
などもあります。諦めず環  
境整備を心掛けましょう。

「不自由を抱えた自立も  
ある」と受け入れ、一緒に福  
祉用具を選んで、おしゃれ  
な小物を使ってみるなど前  
向きな気持ちを維持するこ  
とで負担も気持ちも軽くな  
るのではないでしょう。