

介護と人生

仕事・子育てと
どう両立させる？

26

れる期間をつくりましよう。
ショートステイを、平日

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

同居介護の難しさ

同居の家族の場合、介護から逃げ場がなく、深刻な虐待につながる場合があります。
例えばデイサービスを利用して仕事にしても、帰ってきてからの時間は介護と家事に全て使われるために、休む時間がありません。夜間も十分に眠ることができず、疲労が積み重なります。これでは、介護しながら仕事を続けることは難しいでしょう。

仕事と介護の両立も同居の方が難しいという意外でしょうか。離れていれば気掛かりでも、ある程度他人に任せるほかありませんが、同居していると仕事以外の時間を全て介護につき

ゆったり…

ショートステイ
を有効活用



月に1回
金曜日から月曜日まで
使ってリフレッシュ

介護者が同居している場合、家事のサービスが使えないことも介護者の負担を大きくします。何度もお伝えしていますが、介護保険制度は介護者のための制度ではありませんから、レスパイト（介護者の休息）は自分から要望しないとケアマネジャーには分かりません。同居で介護する場合は、意識して介護から完全に離

意識して離れる期間をつくること

ショートステイを、平日ではなく週末や休暇のときに利用するとよいでしょう。月に1回でもよいので金曜日から月曜日まで利用すれば、週末の解放感や十分な睡眠、友人との交流や趣味などを楽しんで、身体も心もリフレッシュできます。

その他、日常の家事を楽にするために、思い切った物を減らしましょう。物がないと掃除が楽になりますし、使い捨ての食器、下処理した食材などを使って、炊事も楽にしましょう。自分でできない場合、行政の介護保険外サービスの軽度生活支援サービスなどを利用できないか問い合わせましょう。

介護保険外のサービスは、地域差があるので積極的に問い合わせることが大切です。問い合わせ先は、市町村の高齢者福祉の窓口がよいでしょう。