

# 介護と人生

仕事・子育てと  
どう両立させる？

29

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

## 1人暮らしの場合

元気な高齢者のほとんどの人が「要介護になりたくない。できればピンピンコロリが良い」と言います。ピンピンコロリという元気なまま、ある日突然亡くなることですが、それは幸せなことでしょうか？

本人も周囲も予想もしない時に亡くなれば、どこに何があるのか、何をどうし

て良いのか家族にも分かりません。最も困るのは1人暮らしの人です。離れて暮らす親が突然亡くなって気が付かず何日もたつて発見されると、警察が介入しま

すし、家族のショックは大きく、その後の処理に多額の費用も必要になります。要介護になるのは歓迎できることではないと思います

が、突然亡くなって何もできずに終わるのも心残りがあつたものです。とはいえ、人の最期は自由

に選べるものではありません。親が1人暮らしをしている人は、まだ大丈夫と思つても、できることをし

ておきましょう。無理して頻繁に会いに行くことはありませんが、定期的に電話をしましょう。長く話す必要はなく「変わりなく暮ら

もしも  
お母さん元気？  
(あつ大丈夫そう...)



元気よあ

## 定期的な電話で「変わりないか」確認

している」ことを確認するだけで良いでしょう。認知症の初期症状はないか、数日前に話した内容や孫の年齢などを覚えてるか、曜日がかかっているかなどをさりげなく聞いてみましょう。

会いに行ける時には冷蔵庫を見てみると良いでしょう。残り物の皿がそのまま残っていたり、ずっと以前に賞味期限が切れたものが入っていたりしないでしょうか。焦げた鍋がある、ごみの袋が幾つもあるなども判断材料になります。

これらのことがなくても、親が誰と親しく付き合っているか、頼りにしているか聞いておき、できればその人に自分の連絡先を覚えておくの良いでしょう。何かあつた時には連絡してほしいとお願ひしておきましょう。

離れているから何もできないとそのままにして後悔するより、できることをできる限りしておくことでお互いの安心が得られます。