

# 介護と人生

仕事・子育てと  
どう両立させる？

31

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

## 老健への一時入所

在宅での介護が難しい季節になりました。寒くなるとインフルエンザやノロウイルスなどの感染症なども心配ですし、病気になる、いつも通りにサービスを利用することもできません。夜間や休日を利用できるサービスは少なく、家族の負担が大きくなる時期です。

仕事を持つ介護者は年末年始に休みを取りにくく、介護と仕事の両立に悩む人も多いでしょう。要介護者が高齢になるに従って、このような事態が多くなりま。在宅介護を最後まで続けたいと思うなら、このように特に大変な時期には一時的に施設に入所する方法を検討してみてもいいでしょう。介護老人保健施設(老健)は医師や看護師がいて、日常生活リハビリもできる所です。

老健は特別養護老人ホームのようにずっと入所できる施設ではありませんが、在宅介護を続ける上で上手に利用することで本人の機能を維持し、在宅での生活をしやすいとすることができま。特に真冬や真夏のように

## 年末年始など負担大きい時期に活用

に、室内に閉じこもりがちになる時期に身体の状態が落ちるのを防げれば、家族も安心して仕事を続けられます。また、肺炎などで入院した後、入所して元の生活に戻るための準備をするのも良いでしょう。

施設にいたる間は安心して過ごすことができますので、毎日顔を出す必要はありませんが、必ず定期的に訪れて家族のつながりを保ちましょう。

最初に期間を決めて定期的に入所と在宅を繰り返すことで、在宅介護を継続しやすくなります。シヨートステイと異なり、継続して数カ月入所できるので職員との相性や施設の雰囲気合うかどうかなどを確かめてから決めましょう。

大切なのは自宅での介護にこだわりすぎないことです。病気で入院するのと同じように、離れて暮らすことがあっても帰る場所があることが大切なのではないでしょうか。



これで年末年始も  
安心して仕事ができるわ

介護老人保健施設