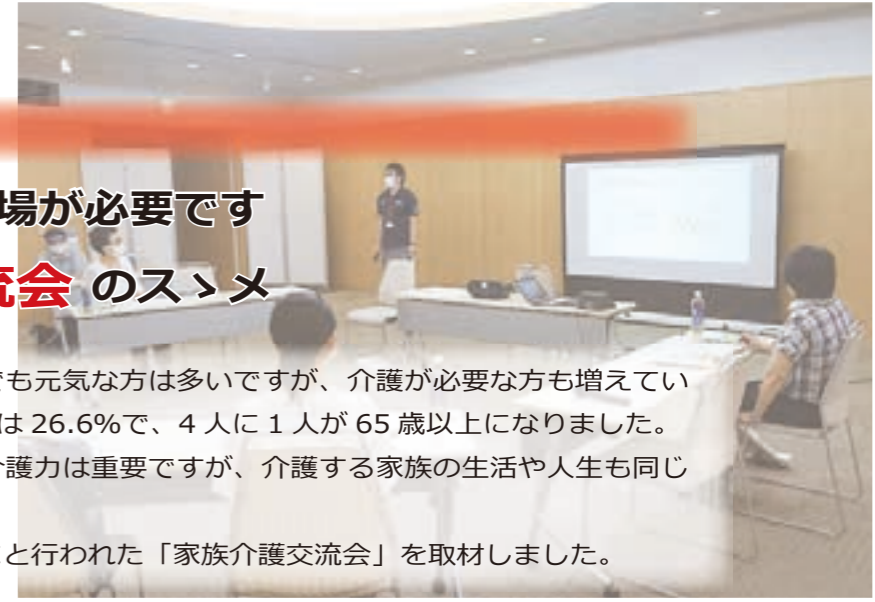


## 介護する人が思いを語れる場が必要です

### ——家族介護交流会のススメ



超高齢化社会と言われて久しい日本。高齢でも元気な方は多いですが、介護が必要な方も増えていきます。羽村市の令和2年12月現在の高齢化率は26.6%で、4人に1人が65歳以上になりました。高齢の方が介護を必要とした場合、家族の介護力は重要ですが、介護する家族の生活や人生も同じように大切なものです。

介護をする家族が少しでも元気になるようにと行われた「家族介護交流会」取材しました。

#### さまざまな状況の人と専門職が参加

9月に行われた家族介護交流会には、3人の参加がありました。今回は地域包括支援センターや医療機関からも、社会福祉士や理学療法士などの専門職がオブザーバーとして参加していて、介護の悩みや相談などもできました。

参加者の状況はそれぞれ違いますが、仕事を辞めて親の介護に専念している人、両親ともに不調になってきた人、コロナ禍のため地方にいる病弱な母親を訪ねることができない人。共通するのは親を心配し、親のために何をしたらいいか模索していることです。自分の生活より介護を優先することもしばしばです。

#### 気持ちを外に出すことが大事

交流会では、主に参加者が自分の状況を話します。話しているうちに、張り詰めた気持ちがほぐれて涙を見せる人も。「この選択が本当に親のために正しいのか」「施設に預けた方がいいのか」「いつまで自分が持ちこたえられるか心配」など答えない見えない悩みを悶々とし、緊張を余儀なくされる日が続く…。家族を介

護する人の内面を垣間見た思いがしました。

地域包括支援センターの職員はこう助言しました。

「介護している方には、愚痴でもいいから自分の感情を外に出し、ほかの人と共有する場が必要です。いろいろな人に話を聞いてもらって、相談して、自分が納得できる答えを探していく必要があります。それぞれの事情の中で、皆さん迷いながら選択しています。経済的な問題にはリバースモーゲージなども視野に入れたり、介護施設も選択肢の1つとして肯定的に考え、見学してみたいと思います。どの道を選んでも後悔はあるものなので、まずは介護する人の健康を大事にしてほしいと思います」

#### 家族介護交流会で、情報収集と感情の共有を！

家族の介護を続けていくには、長く続く緊張や心の疲れを和らげる機会を持つことが大切です。家族介護交流会では、介護について同じように悩んでいる人、悩んだ経験を持つ人や介護のスペシャリストが集まって、疲れた心をほぐす時間を作りま

#### 家族介護交流会

##### ●参加をお待ちしています

高齢の方や認知症の方を介護している家族が、介護の経験や情報などを共有したり、日ごろの思いを語り合ったりする場です。今回は、家庭の中での感染予防や工夫についても情報交換します。

日時 2月19日(金)午後1時30分～3時

会場 ゆとりぎ講座室1A

対象 高齢の方や認知症の方を介護している方、介護の経験がある方

定員 10人(申込順)

申込み 1月18日(月)～2月17日(水)の午前9時～午後5時に、電話で地域包括支援センターあさひへ☎5555-8815

問合せ 高齢福祉介護課介護予防・地域支援係 ☎456

※リバースモーゲージ…自宅を担保にした融資制度の一種。

# 雪に備えて

問合せ 防災安全課防災・危機管理係 ☎211

#### 雪が降る前

雪が降ると、積雪が少なくても、交通や生活に大きな影響が出る場合があります。予期せぬ大雪になることもあるので、事前に対策を確認し、雪に備えましょう。

□雪かき用のスコップは、一時的に品切れになる場合があります。事前に購入しておきましょう。

□車庫などの倒壊を防ぐため、補強用の棒などを用意しておきましょう。

□降雪、積雪時はけがや事故の危険があるため、事前に買い物や用事を済ませましょう。

□テレビやラジオなどで最新の気象状況、公共交通機関の運行状況や交通規制などの情報を収集しましょう。

#### 雪が降ったら

□できるだけ外出は控えましょう。やむを得ず外出する場合は、時間に余裕をもって、雪用の靴など滑りにくい靴を履

きましょう。

□自動車は必ず雪用タイヤ(スタッドレスタイヤ)やチェーンを装着し、車間距離はいつもより広く、スピードは控えめにしましょう。

□外出時は、屋根や樹木などからの雪や氷の落下に注意しましょう。

#### 除雪のし方

市では、雪が降った場合には、状況を確認し、計画的に除雪を行います。自宅前の歩道などについては、地域で協力して除雪してください。

また、道路の除雪作業を、安全で円滑に行うため、次の点について、ご理解とご協力をお願いします。

##### 1 道路に雪を出さない

宅地内の雪を道路に出すと、通行の支障となるだけでなく、事故の原因にもなります。また、火災の際の消火活動の妨げとなるため、消火栓や防火水槽の付近に除雪した雪を置かないください。

##### 2 路上駐車をしない

路上駐車は除雪作業の妨げになります。自動車などはあらかじめ駐車場に駐車してください。

##### 3 段差解消ステップなどの設置は禁止されています

公道に、車庫などへの乗り入れ用の段差解消ステップなどを設置することは、禁止されています。雪に埋もれ、除雪作業車が引掛かるなど事故の原因となり大変危険です。

##### 4 深夜などの除雪作業にご理解を

一般車両の交通量が少ない夜間に除雪作業を行うことがあります。除雪作業に伴う騒音・振動などが発生するほか、一時通行止めや片側通行で作業を行う場合もあります。また、除雪した雪の仮置き場として民地をお借りする場合があります。

##### 5 玄関・車庫前の除雪は各家庭でお願いします

限られた時間で効率よく市内全域を除雪するため、車道の雪を両脇に寄せる作業を行います。玄関や車庫前の路上に雪が寄せられた場合は、各家庭で処

#### 羽村市メール配信サービスの登録

災害発生時などに、携帯電話やパソコンに緊急かつ特別なお知らせをするサービスです。そのほか、防犯情報やイベント情報などのカテゴリごとに、必要な情報のみを選んで受信することができます。

携帯電話からの登録手順  
左のQRコードを読み取り、画面の指示に従って登録してください。

問合せ 広報広聴課広報係 ☎339



▲羽村市メール配信サービスはこちらから

状況変化により、施設が休館したり、事業が中止・延期になる場合があります。最新情報は、市公式サイト・各施設のウェブサイトなどで確認してください。