

# 第5期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画の 策定に向けた介護者団体ヒアリング結果報告書

## ●趣旨

本市では、第5期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画の策定にあたり、家族介護者及び家族介護者の支援を行っている方に、家族介護の現状や課題等を直接お聞きし、計画をより地域の実情を踏まえたものとするため、家族介護者への支援を行っている団体のご協力をいただき家族介護者へのヒアリングを実施しました。

## ●ヒアリング実施団体

	箕面市老人介護者の会	びわの会（箕面認知症家族会）
概要	高齢者を介護している（していた）家族が会員となり活動する団体	認知症高齢者を介護している（していた）家族が会員となり活動する団体
目的	同じ悩みをもつ者同士、励まし合いながら介護の知識や情報を交換し、介護による精神的、身体的負担を少しでも軽くする	介護の悩みを気軽に話し合え、介護をする人が明るく元気で暮らすことをモットーとする
会員数	47人（男性3人、女性44人） （平成23年6月末）	77人（男性13人、女性64人） （平成23年5月末）
活動状況	定期会議（月1回以上）、研修会（年3回）、電話訪問など	定例会議（2か月に1回）、研修会、井戸端会議（年に3回）など
課題	会員の高齢化、男性会員の少なさ	男性会員の少なさ、制度の変化や新しい情報の迅速な把握

## ●ヒアリング実施方法等

ヒアリングを円滑に進めるため、本報告書の設問のとおり事前調査を実施したうえで、ヒアリングを実施しました。

### ・箕面市老人介護者の会

実施日時：平成23年7月6日（水）午前10時～11時

実施場所：箕面市総合保健福祉センター分館1階 会議室

### ・びわの会

実施日時：平成23年7月11日（月）午前11時～正午

実施場所：箕面市総合保健福祉センター分館1階 会議室

## **問 1 家族介護における現状について**

**①高齢者等のアンケート結果では、老老介護や一人暮らしの高齢者が増加している結果が出ていますが、貴会ではどのように感じておられますか。**

### **【老老介護や一人暮らし高齢者の増加について】**

- (1) 核家族化が進んでいる以上、やむを得ない。
- (2) 男性介護者の増加や、また、女性の社会進出なども大きな原因だと思う。
- (3) 社会的に介護サービスは十分とはいえないまでも、介護保険制度創設以前よりは充実した結果、老老介護や一人暮らしでも、できるだけ自分たちの力で暮らしてゆけると感じる人は少なくないのではないか。
- (5) 会員の中で男性の老老介護者が目立つ。介護を終えて一人暮らしとなった 90 歳代の会員もいる。
- (6) 介護する側から介護される側に移行し、やむなく会を脱会される方がおり、会員間でも身体的なメンテナンスが必要となっている。

### **【老老介護や一人暮らし高齢者の増加への対策】**

- (7) 一人暮らしの人が共同で住めるようなところが必要。食堂付きの家賃方式であれば理想的である。
- (8) 老老介護の場合は介護者（特に男性）の生活支援も必要。
- (9) 老老介護や一人暮らしの人、個別支援を受けている人には、家族会などで他の人の実践を聞いて参考にする機会がほとんどない。家族会や自助グループの必要性は今後ますます高まると思う。
- (10) 地区福祉会では、緊急時の対応について、緊急対策ノートを作成し、各対象者へ配布することを検討している。

### **【老老介護や一人暮らし高齢者への不安】**

- (11) 老老介護で会に参加している人がいるが、一人暮らしになった場合、気力がなくなり、病気や認知症にならないかと心配している。
- (12) 不安な日々を暮らしている人が多い。

**②家族介護を行ううえで、課題となっていることについてお聞かせください。**

### **【介護者自身の身体的・精神的な負担】**

- (1) 家族へのケアは全くないに等しく、精神的負担は自分で心がけてケアしないと最後まで持たない。
- (2) 介護者本人の健康管理や食事管理。
- (3) 一日中拘束されてしまい、昼夜逆転で夜中も安心して眠ることができない。
- (4) 主たる介護者のピンチヒッターがいない。

### **【家族や第三者、地域社会との関係】**

- (5) 介護者の上手なストレス解消が必要であり、そのための家族への支援が必要。
- (6) 夫が妻を介護する場合の食事づくり等の支援が課題である。
- (7) 男性が家事などができるように訓練する必要がある。

- (8) ほんの少し手伝ってもらいたいことがあるが、近所づきあいが希薄になっており頼みにくい。
- (9) 介護する側と介護される側が共倒れになる危険が増加しており、社会全体での助け合いが重要。

#### 【具体的な案件（ケアや本人の状況）について】

- (10) 日中の排尿や排便に関するケア。
- (11) デイサービスの送迎時の車の乗り降りが大変である。
- (12) 食事づくりや入浴介助、身の回りの世話が大変である。
- (13) 介護を受ける人が喫煙する場合、タバコによる出火が心配である。
- (14) 老老介護の場合、介護を受けている人が寝たきりや認知症になった場合が不安である。

#### 【情報不足】

- (15) 介護保険制度がわからないとき（介護をし始めの頃）。
- (16) 公的支援について知らない人が多い（特別障害者手当やNHK受信料半額など）。

#### 【その他】

- (17) 実際に介護の主担当になってみないとその大変さは他の家族には理解してもらいにくい。費用の負担も大変。
- (18) 若い子ども達に迷惑をかけたくないという意識から老老介護が多くなっていると思う。

## **問 2 介護者のストレス・介護負担について**

**①介護によるストレス・介護負担を感じるのはどのような場合ですか。また、以前と最近の状況を比較して、負担感に変化がありますか。**

#### 【介護によるストレス・負担を感じる時】

- (1) 本人と会話がかみ合わず意思疎通ができないとき。
- (2) 病状が進むと（認知症の場合は特に）、病院等での入院も断られることが多い。長期療養の出来る病院など、受け入れられる所がほしい。
- (3) 10年前に親を看取り、現在は夫を介護しているが、相手（介護される人）の徘徊、性格の変化などによる混乱時期、昼夜関係のない頃については、人に説明できないストレスがある。
- (4) 認知症介護で想像もできないような問題行動や、医者的心ない言葉があったとき。
- (5) 病状の悪化（手足の拘縮、暴力、暴言等）により、思いどおりに介護が出来ないとき。
- (6) 時間的なゆとりがないとき。
- (7) （介護が）いつまでつづくか、わからないから。
- (8) 認知症の周辺症状（妄想・幻覚・興奮等）があり、対応に神経を使い心身共に疲れやすい。
- (9) 本人が夜起きていることが多くなり、同じ部屋で休んでいるので熟睡出来なくなった。
- (10) 日常生活での言葉のやりとりでストレスを感じることもある。

- (11) デイケアやショートステイが利用できるうちは介護も普通にできるが、トイレや食事、風呂などが一人でできなくなり、介護のすべてを抱え込むとストレスがたまる。
- (12) 自分が高齢になってから、身体的な不安が多い。

#### 【以前と最近との負担感の変化】

- (13) 徐々に症状が進み、以前よりも負担が増えたようで、先の事を考えると不安である。
- (14) 以前は徘徊や妄言、行動拒否、暴力。最近では、徘徊失禁や食事介助、行動拒否、暴力。
- (15) 老老介護で、話すことも少なくなり、お互い怒りっぽくなり、嫌になることが多い。

#### 【介護を取り巻く状況の変化】

- (16) 15年以上前と比べると、行政も含め、世の中の認知症についての認知度は天と地の差があるものの、個々の問題が解決するというものではない。
- (17) サービスの充実した現在でも負担感は同じではないか。
- (18) サービスなどについて、当初よりは柔軟な対応が増えたのではないか。

#### 【その他】

- (19) 介護中のストレスより、介護を終えた後のストレスの方が多かった。介護に対する後悔が大きく、本人（母）が大事な存在であったとつくづく思う。
- (20) 何を頼むのにもお金がかかってしまう。

### **②介護によるストレス・介護負担を感じた時のその解消方法についてお聞かせください。**

#### 【家族会などへの参加、介護者仲間との語らい】

- (1) 家族会など、介護の困難を言える場所で、同じ体験をしている者同士の話し合いは心の中がはけて、本当に救われる思いがした。
- (2) 介護者仲間に話を聞いてもらう。経験者だから何でも話せるし、状況を解かしてもらえ安心感がある。
- (3) 介護経験者同士で話し合うのが一番。肩の力が抜ける気がする。
- (4) 家族会で負担になっていることなどを話すこと。
- (5) 愚痴を聞いてもらえる相手がいることは大変重要である。（電話、訪問など）

#### 【趣味の活動、外出など】

- (6) 自分一人でもできる楽しみ、趣味などを持つこと。  
（例：映画、温泉、旅行、ヨガ、買い物、カラオケ、洋裁、ゴルフ、ボランティアなど）
- (7) 介護以外の事（趣味・ボランティア等）で気分転換を図るようにしている。
- (8) 家族に半日でも介護を代わってもらい、遠出する。
- (9) デイサービス、ショートステイなどのとき、時々外出し、気分転換を行う。

#### 【睡眠・休養】

- (10) 整骨院やマッサージ。ひたすら眠ること。
- (11) しんどい時はなるべく休養すようにと心掛ける。

#### 【介護保険サービスなどの利用】

- (12) デイサービスに行っている間だけほっとしている。
- (13) サービスなどで本人を預かってもらう。

### 【自分以外の人にも介護を担ってもらおう】

- (14) 自分以外にも介護をしてくれる人がいると良い。一人だけの介護はきつい。
- (15) 家族で一緒に介護に取り組むことで、介護する側と介護される側のそれぞれの負担を減らすことができた。

### 【その他】

- (16) なるべく本人と密着しないように距離をおき、第三者的な目でその状況や変化を観察する。
- (17) ストレスを感じた場合は気分を落ち着かせる。
- (18) 医師に「あなたは頑張っているよ」と一言声がけされたとき。
- (19) ストレスを感じないように日常で心がけているが難しい。
- (20) ストレスの解消などはなかなかできない。

## **③介護サービス等の利用により、介護者の生活がどのように変化したと感じますか。**

### 【介護負担の軽減】

- (1) 客観的にみると、介護者の時間的、空間的なゆとりは増えたように感じる。
- (2) 状況に応じて必要な介護が受けられるから介護者は安心感が大きく、気持ち的に負担が小さい。
- (3) 他人の力を借りていい、肯定的に休養できる。年金のある高齢者の家族は、自分たちの生活費はそのままで、その年金を使ってサービスを受けられるのがありがたいと聞いている。また、介護サービスを通して、複数の方から被介護者の病変を観察してもらえて心強い。
- (4) 安定した生活が得られるようになった。自身のリズムを取りもどすことが出来た。日中の行動範囲も広くなり、ストレス解消の一つにもつながった。
- (5) 生活に多少のゆとりが生じ、ストレス解消にもつながった。
- (6) デイサービス、ショートステイ等の利用により、介護者が一息つける。
- (7) ストレスや負担が多少は軽減されたと思う。
- (8) ホームヘルプサービスやデイサービス利用のおかげで、介護から一時離れられる自由な時間が取れるので、気分的に少し楽になった。
- (9) 介護老人保健施設のショートステイや訪問看護などを受けられて、助かっている。
- (10) サービスなどで本人を預かってもらうことにより、夜も眠れるようになり、心の負担が楽になった。
- (11) 訪問看護師が来てくれている時間がほっとする時間である。
- (12) ケアマネジャーやヘルパーに話を聞いてもらい、非常に助かった。

### 【その他】

- (13) 介護保険サービスの利用により、介護の中身を充実させることが可能になった。  
(例：介護用品のレンタル、住宅改造助成制度の利用など)
- (14) デイサービスを週4日利用している。プロがみてくれているし、対応が上手なので、本人が喜んで帰ってくる。

#### ④介護者への支援としてどのような対策が必要とお考えですか。

##### 【話を聞き、悩みを打ち明ける場・機会づくり】

- (1) 病気の事や介護の方法等の話が聞ける機会がほしい。
- (2) 悩みをはき出す場所、機会を用意する。対処の仕方をアドバイスする。
- (3) 色々な介護についての悩みを聞いてくれるサービスがあればと思う。
- (4) 今は男性介護者の会もあるので、何を望んでいるのかなどを話し合うことが大事。
- (5) 話を聞いてくれる方が多くいれば、気持ちも楽になる。

##### 【介護保険サービス等の充実や質の向上、利用支援】

- (6) ショートステイサービスの充実。
- (7) デイケアを利用できるようにしてほしい。
- (8) 介護保険施設をもっと増やしてほしい。
- (9) 胃ろう患者は特別養護老人ホームへの入居が難しいと言われているが、行政として各施設へ改善するよう指導してほしい。
- (10) 要介護4、5の人が限度額を超えてサービスを利用する場合、状況により、全額負担を少し軽減する策を考えてほしい。
- (11) ケアマネジャー等の教育に力を入れ、担当者によって格差が出ないようにしてほしい。
- (12) 介護保険サービスの内容等について、ケアマネジャーを通じて、または他の方法でしっかりと詳しく伝えていく。
- (13) 「サービスは自分で選んでいいのだ」という権利意識を高める必要があるのではないか。将来、自分も受けたくくなるようなサービスを提供しているところを、現在介護している人に利用させたい。「介護させられている」という被害者意識のままではだめ。
- (14) 高齢になるほど、地域から孤立する傾向がみられるため、介護サービスや介護機器の活用などで情報不足になることに注意が必要である。

##### 【その他】

- (15) 緊急事態が不安であるため、このような場合の対処支援が必要。日常生活の中で隣接住民との会話などのコミュニケーションを心掛けることも必要。
- (16) 団塊の世代等が介護する側として活動できるようなボランティア制度（ポイント制）などの取組みが必要。
- (17) 遠距離介護なので交通費の支援をお願いしたい。
- (18) 通院や付き添いを支援してほしい。

#### ⑤団体に入会して介護者の生活にどのような変化があると感じていますか。

##### 【同じ立場、共感し合える仲間】

- (1) 「家族会に来て初めて涙が出た」と言われる方が何人もあり、家族会で心をさらけ出すことは、精神的に楽になると思われる。私だけではないという安堵感で、また頑張ろうという気が起こる。
- (2) 自分一人が苦しいのではないと知ること。
- (3) 同じ立場の者同士が交流し、介護の悩みを気軽に話すことで気持ちが楽になる。
- (4) 支えられている。

- (5) 同じ経験をした仲間がいる事。介護の苦しみを聞いてもらえ、共感してもらえる。
- (6) 他にはもっと大変な方がいることが分かり、ケセラセラと思うようになった。

#### 【相談や情報共有の機会】

- (7) いつまでという見通しの立たない介護ではあるが、だいたいどんな流れで将来があるのか心づもりと見通しがたってくる。生活の知恵も学ぶことができ、前向きに開き直れるチャンスにも通じる。
- (8) 他の介護者の話を聞き、参考にすることで気持ちが落ち着き、生活が大きく変化し、安定した生活を続けている。
- (9) 経験談を聞くと何よりも説得力があるので参考になる。
- (10) 同じような病気の方を介護した、もしくは介護している先輩から話をうかがい、参考にさせてもらえる。
- (11) 介護される側の様子を理解できるようになり、介護の仕方が変わることで、両者の関係が改善されるようになる。
- (12) 介護サービスや他の介護者の工夫、対応等を知ることができる。
- (13) 介護情報等の交換ができ、有益に感じている。
- (14) 対策、各種のサービスの情報などヒントをもらえる。
- (15) 一人で介護をしているときより、情報を得ることができるようになった。

#### 【その他】

- (16) 外出する際に、介護者の会に出かけるということで後ろめたい気持ちがなくなった。

### **問3 高齢者虐待の現状について**

**①団体で虐待に関する通報や相談を通じて、虐待当事者の心理など虐待の背景にあるものやその要因について、感じていることなどをお聞かせください。**

#### 【介護によるストレスの増大】

- (1) 親の介護の場合は若く、身体も動くが、夫婦（老老介護）の場合は思うように身体が動かないから。
- (2) 介護者が男性の場合、未経験の家事や下の処理等、急に違う立場に置かれ、イラ立つこと。結婚しない娘や息子も対応しきれない時、暴力が行われることもある。
- (3) 男性は、育ちの中で家事を習ってこなかったし、アンペイドワークへの評価が低いので、介護はおちぶれた気持ちになる。また、気持ちを吐き出すことでほっとできることを知らない人も少なくない。特に男性には多い。
- (4) 本人から暴力や暴言などを受けると、カッとなり、叩いてしまうことがあった。
- (5) 介護を始めたときは、うまく介護ができず、つい叩いてしまったりすることが多い。

#### 【その他】

- (6) 認知症の方を介護するには、認知症についての理解が必要である。
- (7) 自分の自由やお金のこと、話が合わないことなど、生活におけるズレがすべての要因である。
- (8) 夫婦間の意識のズレなど。
- (9) 介護者が、自分がしていることが虐待かどうかという判断ができなくなると危ない。

## ②虐待防止に向けてどのような取り組みが必要だと思いますか。

### 【介護者へのケア】

- (1) 介護者の心の余裕につきる。まず介護者の心のケアと体力のケア。
- (2) 家族自身の心身の休まる場所、時間を持つことが大切、といった啓発。
- (3) 介護者の話をゆっくりと聞いてくれる方が必要である。
- (4) 身近に相談できる人が必要である。

### 【地域等との関わり】

- (5) 隣近所の人が様子を見る。
- (6) 重度の場合は各団体に入会することで、ある程度、虐待を軽減できると思う。また、地域の民生委員、一声訪問員の定期的な訪問と把握などの支援が重要。
- (7) 民生委員や近隣の方々の見守りが必要。
- (8) 様々な虐待に対して、地域社会の関わりが不可欠であり、隣近所との付き合いを昔のように活性化させる必要がある。

### 【その他】

- (9) 介護者の助けになる情報や相談相手になる人に関する情報が、介護者に届くような取り組みが必要。
- (10) とにかく家から出ること。
- (11) 訪問介護の徹底。
- (12) 根底には寂しさなどがあるため、第三者との関わりが必要。

## **問4 団体と地域包括支援センター等との連携について**

### ①日頃の団体活動の中で、地域包括支援センターと連携されていますか。

1. している (10件)
2. していない (4件) ・ ・ ・講師として定例会に来て下さることはある。
- 不明・無回答 (7件)

### ②日頃の団体活動の中で、ケアマネジャーと連携されていますか。

1. している (4件)
2. していない (9件)
- 不明・無回答 (8件)

### ③地域との連携における現状や課題についてお聞かせください。

- (1) 地域包括支援センターについて、以前は定例会などに参加していたが、ここ何年かは参加していない。
- (2) びわの会が近隣の高齢者の状況について、地域包括支援センターに知らせることはある。
- (3) 地域の集會に招かれて体験談などを発表している。



### 【地域社会等における取り組み】

- (16) 国や自治体に頼るだけでなく、社会全体が介護の手助けをするよう変えていく心が必要。
- (17) 地域でのサポート、特に自治会のサポートが高齢社会には必須であるため、自治会の加入率をあげるための取組みを推進すべきである。
- (18) 介護の参考になる情報が、個人で得る機会が少ないように感じる。もっとネットワークを広げてほしい。

### 【その他】

- (19) 萱野の図書館でヘルパーかケアマネジャーの専門誌があったが、今は見当たらない。とても参考になっていたので、ぜひ介護関係の専門書は図書館に置いてほしい。
- (20) 介護者に対する周囲の意識が低い。若い人に対して、介護に関する教育を進める必要がある。
- (21) 自分が介護を受ける時は、十分なサービスが受けられるか心配である。