

# 高齢者の在宅介護について

トン ヌー カム タン  
Ton Nu Cam Thanh ※

## 要約

認知症である自分の母親を在宅介護している経験について報告した。自宅で母親を介護するにあたり、母親を理解するための様々な取り組みを行った。持病についての知識を持ち、母が自発的に話すよう努めて話しかけた。その際、自尊感情を抱けるよう、簡単な依頼をしたり母の技術や知識を頼るよう心がけた。こうした努力の結果、母にも変化が現れた。また、生活スケジュールを設定することで家族の負担も減った。母の在宅介護を通して、家族が一体となることができた。

キーワード：(ベトナムにおける) 在宅介護、自発性、家族の協力

高齢者の在宅介護について、いくつかの経験を共有させていただきたい。今現在、私は自分の母を介護している。自分の母や祖母を介護できるのは、私や私の家族にとって、大きな喜びであり幸せである。

はじめに、年老いた母を介護する私を、これまで様々な形で理解し、支えてくれた夫と子供、幼児師範学校のみなさんに感謝したい。一人だけだったなら、仕事をしながら家事をこなし、その上母の介護など到底できなかつたらう。

母は今年76歳で、高齢というほど老いているわけではないが、12人の子供を産み育てたことは非常に大変なことであり、さらにこの15年間は糖尿病を患っているため、実際より高齢に見える。

父がなくなった後、私の兄の家で暮らしていた母を、私の家で在宅介護するようになって、既に2年以上経過している。母を私の家庭に迎えて初めての年、私は糖尿病についての理解を深め、母の残存能力を観察し、ほとんど話すこともなく自分の思いを言葉で表現することない母の要求や意思伝達の方法を知る時間を作るため、勤務先であるホーチミン市立幼児師範学校に、担当の講義時間を減らしてもらおうよう頼んだ。母は要求を出す事が非常に少ない。その要求を知るためには観察する事が必要だったのである。以前の私は、母のために時間を作る事はほとんどなく、兄や姉の家庭に頼って自分の事をする事に精一杯だった。

数日間観察して、母は完全に他人に依存して暮らしており、母自身も子どもや孫に迷惑をかけることを非

常に恐れていることが分かった。だからこそ、母はどんなことでも自分から要求することがなかったのだった。母は笑うことも話すことも非常に少なく、自分の感情を表現しなかった。

私と夫は、まず、母に関する昔話をするなどして、母が少しでも笑ってくれる方法を考えた。また、質問は、頭を縦や横に振るだけでは答えられないようなオープンクエスチョンにする事で、母の言葉を引き出そうとした。さらに、簡単な要求をする事で、存在意義を実感してもらえるようにした。様々な方法で、母が自分にも出来ることがある、と実感できるように、「お母さん、私、市場に行ってくるから、ちょっと家を見ていてね」、「おばあちゃん、ちょっとこれ持っていてくれませんか」、「おばあちゃん、これはいくらぐらいのものですか？おばあちゃんが買うより高い値段で買ってしまったよ」、「お母さん、誰かから電話はあった？」、「お母さん、野菜の処理を手伝ってもらえませんか（母がやった後、もう一度やり直さなければならぬが）」、などと声かけすることを試した。

こうしたことを続けていくと、母は明るくなり、笑顔が増え、以前よりもよく話してくれるようになった。母は認知症であるため、父が亡くなったことを意識することができないのだが、私たちはそんな母を受け入れ、時々「お母さん、お父さんはどこに行ったの？」と聞くことがある。これこそ、母が私たちの父について語ってくれる機会となっているのである。最近のこととなると5分後にはすべて忘れてしまうが、昔の話

※ホーチミン市立幼児師範学校

をするときはとても正確だ。

高齢者には、周囲が関心を寄せ、助けなければならぬことがたくさんある。誰からも気かけられないと、我が身を嘆き、自分が子どもの重荷になっていると感じてしまう。しかし、必要以上に関心を持ちすぎると、高齢者は自らの残存能力を放棄してしまう。私の家族は、母の出来る範囲で、手足を動かし、自分の事は自分で出来るように働きかけた。

母は一回の食事に1時間ほどかかるが、自分で食事し、洗顔や歯磨き、洗濯もする。自分で物を取り上げることができないので、手渡してもらふ必要はあるが、みかんも自分で皮を剥いて食べることができる。

行動範囲を広げるため、夫は家に手すりを付け、シャワーの椅子を用意し、食事時に手や口を自分で吹くことができるよう、タオルを母のひざの上に置くなどしてくれた。また、糖尿病のため1メートルほどしかはつきりと見えず、母は転倒を恐れているので、ベッドから椅子まで安全に移動できるよう、常に注意している。さらに、日光浴をさせたり、部屋の中を動いたり、ベランダに出たりする事が出来るよう手伝っている。

ある時期から、同僚と同じように仕事を引き受ける事が出来るようになった。これが可能になったのは、家族の誰かが常に母を見守り、清潔を保ち、食事制限や糖度の測定、医師の指示によって暖かさを保つなど、生活スケジュール表を作成したからである。母の一日は以下の通りである。

- 6:30- 7:00 シャワーを浴び、身支度を整える
- 7:00- 8:00 薬を飲む、朝食、日光浴
- 8:00-10:30 ラジオや音楽を聴き、朝のおやつをとる
- 11:30-12:30 昼食、手洗い歯磨き
- 13:00-15:00 昼休み

15:00-17:00 おやつ、テレビ

17:00-19:00 薬、夕食、子どもや孫と談話

19:00-20:00 身の回りを清潔にし、おむつをつける、漢方油を塗る、肩たたき、就寝

排泄欲求の認識がないので、おむつを使うが、本人は不快なので、寝る時や家族がいないときだけ使い、それ以外は家族がトイレ誘導をしている。おむつを外して時間ごとにトイレ誘導する事で、認識力などを維持する助けになると思う。毛布をかけたりすることもあるが、驚くべき事に、暑い寒いという事を認識しており、寒い日には上着を着ようと働きかけると着るが暑い日には拒否をする。また、家には常に誰かがいるわけではないので、一人になるときはラジオをつけ、孤独を感じないようにして外出している。それによって孤独感や寂しさを防げるのではないかと考えている。

私と私の家族がともに努力するだけでなく、母が私の家庭で生活することが健康にとってよいことを親族に説明し、説得する事がなければ、上述のような事を実践するのは困難だった。母には12人の子がおり、10人が男性である。男性兄弟に娘である私の家で介護する事を説明するのは大変だった。時々、兄や姉が母を尋ねて来ると、母は非常に嬉しそうにするが、僕の家で生活しないか、と誘われても、母はただ笑って、私の家族とここで生活したい、と言う。母が家にいてくれて、介護する事で、二人の娘も大きく成長し、責任感を持って周りに意識を払う事が出来るようになった。母を自分の家で介護することは、子どもたちに対して、理論だけでは伝えられない、実践的な生きた教育ともなった。介護はもちろん大変だが、それでも私の娘たちは、心から祖母を愛し、尊敬している。

## About the Family Care of the Elderly at Home

Ton Nu Cam Thanh

THSPMN, Viet Nam

I reported our experience of home care for my mother suffering from senile dementia. Taking care of Mother at home, we did many trials to understand her. We made efforts to know about her chronic disease, and talked to her to make her speak voluntarily. In such a case, we gave consideration to regain her self-esteem through making a simple request or giving reliance on her skill and knowledge. As a result of such efforts, my mother had remarkably changed. In addition, setting a time schedule of her life reduced a burden on our family. Our family became united together through the home care of my mother at home.

key words : at-home care in Viet Nam, initiative, cooperation with family member