

男女 共同参画社会の 実現をめざして

「介護介護 介護 介護 介護」

介護について考えてみましょう。

超少子高齢社会が進み、親や配偶者など、家族の介護をする人が増えていきます。いま、介護をしていない人も、いつか突然、介護をする立場になったり、介護を受ける立場になったりするかもしれません。そういう意味で考えれば、介護はとても身近なテーマといえます。自分で体を動かしたり、判断したりすることが困難なお年寄りや障がいのある人などに、食事や入浴、排せつ、着替えなど日常生活の世話や手伝いするのが、介護です。

平成22年10月末現在、名寄市の人口は、30557人、そのうち65才以上は8194人で、26・82%の高齢化率になっています。平成12年に介護保険制度が導入され、10年が経過し、1335人（1号被保険者1290人、2号被保険者45人）の方が要介護認定を受けています。65才以上の1号被保険者の約15・8%の方が認定を受けている事になります。この数字は、今後も益々増え続けていく事でしょう。人はだれも年齢とともに、体の機能が低下し、それまでできていた日常生活のさまざまなことが、突然、一人でできなくなってしまうこともあります。以前、介護は家で、長男の嫁(女性)が無償で行う、というイメージがありました。介護保険制度はそれを大きく変える制度といえます。だれもが、介護する側、介護される側の両方の立場で、介護の在り方を考えてみる必要があります。

頑張りすぎない介護のすすめ

「がんばりすぎないためのポイント」

①一人で介護を背負い込まない
家族みんなで介護の分担を。悩みを一人で抱え込まず「家族の会」などで、ほかの介護者・被保険者たちと悩みを話し合う。

②積極的にサービスを利用する
ストレスを防ぐ息抜きは必要。サービスを利用し、自分の時間づくりを。困ったことがあつたら、早めにプロに相談を。

③現状を認識し、受容する
「被介護者は障害とともに生きてゆく」「介護者は介護をしなくてはいけない」という現実を受け入れる。元に戻そうとするのではなく、障害とともに、本人が生活しやすい方法を見つける。

④介護される側の気持ちを理解し、尊重する
介護される側に介護する側のやり方を一方的に押し付けない。介護される側の何かをしようという気持ち(自立)を尊重すること。介護される側が幸せな方向にもつていき、介護する側の負担を減らす。

⑤できるだけ楽な介護のやり方を考える
介護される人にもできることは自分でしてもらおう。それが、介護される人の自立にもつながる。介護用品や福祉用具を利用するなど、介護する人の体への負担の少ない方法を考える。

(参考:「がんばらない介護生活を考える会」による「がんばらない介護生活」,5原則)

▶問い合わせ 市役所名寄庁舎3階 企画課男女共同参画担当 ☎01654③2111 内線3305
名寄市ホームページ (<http://www.city.nayorlg.jp/>) のトップ画面・男女共同参画



天塩川だより

◆中川町

中川まつり

- ・とき 8月3日(水)
- ・ところ 中川市街
- ・問い合わせ 中川まつり実行委員会事務局
☎01656⑦3930

◆下川町

第8回しもかわうどんまつり

- ・とき 8月27日(土)～28日(日)
- ・ところ にぎわいの広場(下川町共栄町)
- ・問い合わせ しもかわうどんまつり実行委員会
☎01655④2718

◆名寄市

第33回なよろ産業まつり

- ・とき 8月28日(日)9:30～14:30
- ・ところ なよろ健康の森(字日進)
- ・問い合わせ なよろ産業まつり実行委員会
(事務局 名寄市経済部農務課農政係)
☎01655③2511内線310・311

◆和寒町

全道トライアル選手権和寒大会

- ・とき 9月4日(日)
- ・ところ わっさむサーキット
- ・問い合わせ オートショップサイトウ
☎0165(32)4166

第16回全日本玉入れ選手権大会

- ・とき 9月4日(日)
- ・ところ 和寒町総合体育館
- ・問い合わせ 全日本玉入れ協会(観光協会内)
☎0165(32)2341

◆幌加内町

第30回朱鞠内湖湖水祭

- ・とき 8月6日(土)
- ・ところ 朱鞠内湖湖畔
- ・問い合わせ 幌加内町観光協会
☎0165(35)2380

第18回幌加内町新そば祭り

- ・とき 9月3日(土)～4日(日)
- ・ところ 幌加内町役場周辺
- ・問い合わせ 幌加内町そば祭り実行委員会
☎0165(35)2021