

## オススメ本案内コーナー

成田 すみれ

一般社団法人 横浜市南区医師会居宅介護支援センター

### 毎日は楽しい

楽しさと辛さとうれしさにあふれる高齢者とその家族の日々

小島 操 著

日本工業出版

ISBN978-4-8190-3412-8

C3095 ¥1600E



今回は「介護」を巡る書籍の紹介です。

と言っても、「介護保険制度」の使い方などのような内容ではなく、地域で暮らす高齢者の生活やケアマネジャーの日々を描いたエッセーです。

著者の小島さんは、介護保険制度施行時より、長年地域で「ケアマネジャー」として高齢者支援に携わり、地域を自転車で走り周りながら、お手伝いの必要な多くの高齢者に「人として」寄り添い支援をしています。

高齢社会進行中の現在、読者の皆さんも「高齢期のあり方」や、「介護問題」は避けて通れない自身や家族の課題です。誰もが向き合わざるを得ない「高齢期」、年齢を重ねることによる心身の不具合や生活環境の変化は、日常生活や暮らしでの困りごと、社会参加や諸活動の縮小など様々な支障や制限をもたらします。加えて、年老いても、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることが難しい現状に直面すると、私たちは混乱や不安に苛まれます。

そのような際に、社会的仕組みである「介護保険」に依るケアマネジャーとの出会いは、ひとり一人の高齢者の生活や暮らしを支え、生きることへのエールと

なっていることも事実です。

私も地域で筆者と同じケアマジャーをしているので、この本との出会いは興味深く、始めから最終ページまで、どのページも魅かれる内容で一気に読んでしまい、自分の担当高齢者の姿や生活模様と相まって「共感」で満ちた気持ちになりました。特に「介護へのやさしさと辛さ：10ccの楽しみ」のページは、ちょうど今お手伝いしている「低酸素脳症で重度寝たきりのSさん」と重なり、介護者であるご主人が、「胃ろう状況にあっても、数的でも口から水分を飲めたら」と苦闘する心境や、訪問時のケアの様子や会話に想いを募ることができました。

本書は、月刊誌への毎月掲載であった読み物を50回分にまとめたことで、高齢者は年齢はもちろん、介護等支援の必要状況や家庭環境、そして人としての思いや意向も多種多様であること、介護が必要という現実に向き合いながら、また新たな生活を取り戻し、元気に生活を楽しむ姿を豊かに且つ丁寧に伝えます。何よりも、「フラットで優しい視点」で描かれていることが、大きな魅力です。

著者は、読者に「高齢者だから介護が必要、また介護の話」ではなく、介護保険を利用して少しでも手伝ってもらいながら元気な生活を送る高齢者の生活を伝え、知ってもらいたいと述べています。実践から体験した高齢者の生きる強さや意思から、書籍名は「毎日は楽しい 楽しさと辛さとうれしさにあふれる高齢者とその家族の日々」とされ、そこには著者の高齢者への愛情とエールが伺えます。

高齢者50名の生活模様を「物語」として、7つに章立てし、それぞれには「生きる日々」、「大切な自分、大事な生活」、「介護へのやさしさと辛さ」、「感染症という災害」、「認知症の人の気持ち」、「地域で支える」など内容を示唆する適切なネーミング

(一社) 横浜市南区医師会居宅介護支援センター

も付加されています。

各章にある物語には、ひとつ一つの出会いを、本人や家族と、支援者（ケアマネジャーやヘルパー、看護師等）との対応や、その場の状況を交え描かれています。加えて、最後にはケアマネジャーである著者の振り返りや思いが、優しく率直に述べられています。何気ない自然体の言葉遣いですが、含有ある言葉がちりばめられている有意義なコメントです。

例えば、「母と娘の日々：少しでも一緒にいる」ページでは、働きながら母親を介護する娘さんの話で、終末期にある母親が、進行する「老い」のため食事や散歩もままならない状況となり「どうしたらよいか」と介護に悩む話です。著者は「少しでも一緒にいてあげて」と言うのみでしたが、でも『一緒にいることで、人は人を感じて安心できるように思う、母と娘の場合はなおさら』と考え、共にいることの大切さを尊重したと言います。

ここで、もう一つ本書の物語から、「福祉用具」に関連した物語を紹介します。「大切な自分、大切な生活：玄関は家の顔だから」というページです。

歩行に不安がある A さん、玄関の上がり框が高く、玄関内にある下駄箱の縁に捕まり昇降していましたが、加齢に伴い移動時での転倒リスクも想定されることから、玄関に置くだけの「補助手すり」の利用となりました。導入後は安全に玄関の昇降ができるようになり、役立ってはいたのですが、ご本人は玄関の仕様とは不釣り合いな手すり（色や材質）の存在が気になって仕方がなく、何回も異議を唱え、便利さも体験したうえで、本人自ら代用品の提案（玄関で利用できるステップ台の特注作成）をして、手すりはとって変わることでなくなりました。

著者は、本人の「気に入らないものが住み慣れた自分の家にあることは、とても我慢がならない」気持ちへも思いをはせて、自分だったらとも考えます。玄関には、これまでの生活の名残や亡き夫との大切な物があり、福祉用具に壊されたくないことも理解していました。文章最後は、「福祉用具は機能的であることと共に、選択できる材質やデザインの美しさ

も持つ必要性を強く感じた」と締めめています。

何らかの支援が必要な高齢者の生活像であるこの物語には、また、2021年春以降の「新型コロナウイルス感染症」まん延下で暮らす7名の高齢者支援での混乱や実態が描かれています。これまで経験のない「コロナ禍」でも、しっかりと社会を観ながら自分を守り、支援サービスを利用調整している高齢者と支援者の姿がそこには見受けられます。

『感染症という災害』として、「密集だったからこそ」、「不要不急って何」、「デイサービスが「感染症と共にあった日々」などの各物語は、安易な休業や廃止はできない「高齢者の生活や生きる」ための支援が直面した困難時に、どのように守られ、提供され、高齢者は何を思い、どのように暮らしていたのかをうかがい知ることができ、貴重です。

「高齢者の強さ」や、様々な支援を利用して「しなやかに元気に暮らす姿」を確認できることは無論ですが、加えて、支援での高齢者との会話や対応からは、「人が人を支えることの多様性や奥深さ」を伝え、読む者を優しく高齢者理解へ誘います。

この本は、「リハ工学」分野の皆さんが、昨今の「地域で暮らす元気な要介護高齢者」の理解を促し、高齢者支援での専門職等として参画や協働をする際に役立つと考えます。また、併せて、介護保険での支援を担う「ケアマネジャーは何をする人なのか」についても知っていただければと思います。

なお、本書著者が平成30（2018）年3月に発刊した「王様は自分 在宅生活をめぐる50の物語」も、併せてお読みいただくことをお勧めします。

**王様は自分**  
在宅生活をめぐる50の物語  
小島操 著  
日本工業出版  
ISBN978-4-8190-3002-1  
C3095 ¥1500E

