

〈論文〉

介護の現状と課題

—名寄市における家族のための介護講座アンケートからの一考察—

千葉 安代

Current issues in nursing care

— As revealed through a survey of participants in a course on family-based nursing care —

Yasuyo CHIBA

Issues concerning nursing care for the elderly and within the family are especially important in community nursing, which involves the challenge of enabling care recipients to live comfortably with family in a familiar environment.

Analysis of the results of questionnaires administered to participants in a domestic nursing care course for community residents held by the Nayoro City Council of Social Welfare revealed that residents experienced both the burden of nursing care of the elderly by the elderly (elder-to-elder nursing care) as well as that of nursing care within the family. Thus, investigation of support measures that consider the family in addition to individuals in need of nursing care is necessary. In addition, measures that enable care recipients to make their own lifestyle decisions and to sustain the lifestyles they desire are particularly important for promoting a positive attitude toward life.

地域において高齢者の介護問題、家族の介護問題は身近な課題であり、住み慣れた地域と家族のもとで安心して生活できることが望まれている。

名寄市社会福祉協議会が主催した、地域住民対象の介護講座受講者アンケートの集計・分析をおこなったところ、老老介護と家族が介護による負担感を自覚しているという実情が見えた。要介護者のみならず、家族を含めた支援策の検討の必要性がある。特に大切なことは、自らの生活のあり方を選択し自己決定できること、そしてその望む生活が継続できることが生きる活力に繋がると考える。

キーワード：介護、介護負担、家族、介護講座、生活

．はじめに

2000年4月に施行された介護保険制度は、介護保険法の附則の第2条に規定されているように、すでに見直しが始まっている。介護保険制度の基本理念として、1) 高齢者介護に対する社会的支援 2) 高齢者自身による選択 3) 在宅介護の重視 4) 予防・リハビリテーションの充実 5) 総合的、一体的、効率的なサービスの提供 6) 市民の幅広い参加と民間活力の活用 7) 社会連帯による支えあい 8) 安定的かつ効率的な事業運営と地域性の配慮の8点が示されている。わが国が急速に高齢化している状況の中で、社会全体で高齢者を支えていくしくみである。介護を必要とする誰もが必要なサービスを身近に得ることができる体制が求められている。

介護保険制度が、見直しされている今日、在宅介護を担う65歳以上の家族介護者の約3割が介護疲れを訴えている¹⁾。老老介護という厳しい実態の中で、まだまだサービスの充実が図られていないのが現状である。

地域において介護問題は身近な課題である。昨今、住み慣れた地域と家族のもとで安心して生活できることを目的に介護教室・介護予防対策など多彩な取り組みがなされている。地域の一人として、また保健・福祉・医療を担う専門職として、高齢者並びに家族が抱えている課題を知り支援していくための一助を知る必要がある。

そこで、名寄市社会福祉協議会が主催した名寄市における「家族のための介護講座」の受講者アンケートから、要介護者並びに家族介護者の現状を明らかにし、その生活を支えるための支援方法を探るための考察を試みた。

． 研究目的と方法

1) 研究目的

介護講座を受講した参加者の傾向を知ることから、名寄市における介護の現状を明らかにし、高齢者及び家族の生活を支えるための支援のあり方と課題について検討することを目的とする。

2) 研究方法

名寄市社会福祉協議会が主催した「家族のための介護講座」参加者 70 名を対象に行った受講後アンケートをもとに、アンケート項目に沿って集計・分析を行い参加者の傾向を知る。さらに、参加者のうち家族介護者 12 名のアンケート内容から介護状況を明らかにし、高齢者及び家族の現状とその課題について検討する。

． 介護講座の内容

目的: 介護や介護予防の知識、技術と介護サービスへの理解を深め、生活の様々な場面での工夫や福祉サービスの利用について知識を得て、高齢者とその家族が住み慣れた地域で安心して生活を送るための方法を広めること。

とき: 平成 18 年 9 月 21 日～9 月 22 日の 2 日間

参加対象者: 家族介護者、福祉団体、町内会福祉関係者、町内会ネットワーク活動実践者、ネットワーク推進員、民生委員児童委員、名寄市民、町内会助け合い活動に関心のある人など。

講座内容: 1 日目は「安心できる在宅介護」の講義、「離床の介護(起き上がり～移動)」「食事の介護」「排泄の介護」「入浴の介護」の講義並びに実技、2 日目は「認知症を正しく理解する」「安心して暮らせる在宅の工夫～福祉用具と在宅改修の活用～」の講義、「町の福祉なんでも Q & A」である。

講座終了後に参加者を対象として、「家族のための介護講座 受講者アンケート」を実施している。

． 受講者アンケート内容と結果

1) アンケート内容

性別、年齢、参加者区分、介護講座の開催を知るきっかけ、介護講座受講経験の有無、家族介護者に対して介護を行う上での負担感の有無とその内容 普段行っている介護内容 特に大変さを感じている介護内容、今後の介護講座に期待すること、参加しての感想。

2) アンケート結果

(1) 性別、年齢、参加者区分

参加者 70 名のうち、男性 16 名 (23%)、女性 54 名 (77%) と女性が圧倒的に多く、介護に対する女性の関心の高さがわかる。年齢層は 30 歳代～80 歳代と広範囲であるが、全体の 8 割近くが 60 歳代以上である (図 1)。

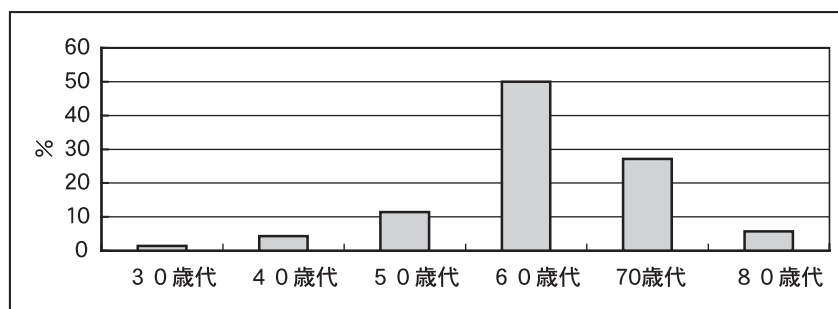


図 1 年齢区分

参加者の中で最も多かったのは、一般の名寄市民 37 名 (54.3%)、家族介護者 12 名 (17.1%)、ボランティア 9 名 (12.9%)、ホームヘルパー 3 名 (4.3%) 等であった (図 2)。

介護の現状と課題

一名寄市における家族のための介護講座アンケートからの一考察

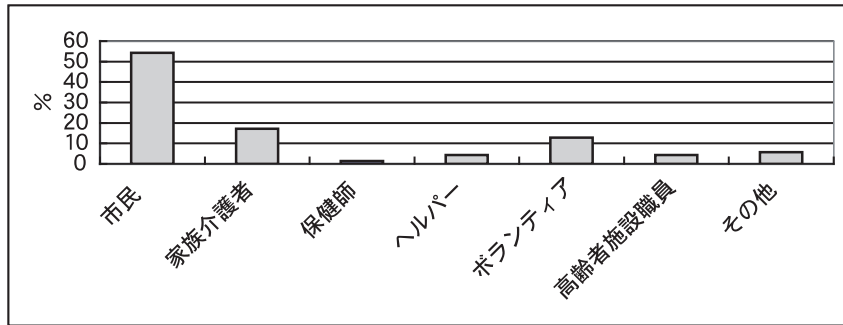


図2 参加者区分

(2) 介護講座の開催を知るきっかけ

行政・関係機関あての文書等 26名 (37.1%)、役所・社会福祉協議会等の広報 22名 (31.4%)、案内チラシ 6名 (8.6%)、デイサービス・在宅介護支援センター等からの情報 4名 (5.7%)、保健師・ヘルパー等からの情報、その他新聞記事、友人・知人からの口コミと続く (図3)。特定された個人への案内よりも、地域全体に配布された案内物から情報を得ていることがわかる。

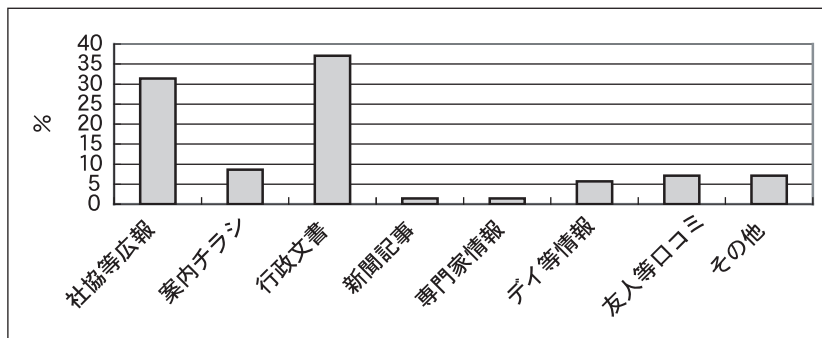


図3 介護講座を知ったきっかけ

(3) 受講経験の有無

はじめての参加者は 46名 (65.7%)、うち男性参加者は 12名 (26%) で男性参加者のほとんどが初めての参加である。男性にとっても介護への関心が高まっていると言える。

(4) 家族介護者の介護状況

家族介護者 12名のうち、介護上の負担を感じているのは 10名 (83%) であった。具体的には「介護される方が気がかりで気が休まらないため」が 6名 (35.3%)、「介護方法がよくわからないため」が 3名 (17.6%)、「肉体的にきついため」「自分の時間が持てないため」が 2名 (11.8%)、その他として「介護の必要な人が二人いて同時に看れない」「仕事を持っているので日中が心配」「家族に負担をかけたため」「便秘症のため排泄は下剤を飲ませて行う」という内容である (表1)。介護上負担を感じている内容では、要介護者に対して直接介護を行うことよりは、介護を継続することによる周囲への気兼ねや時間的な拘束感、ゆとりの持てない状態から精神的負担感の高さがうかがえる。

普段行っている介護内容で最も多いのは、「外出の付き添い」が 10名 (14%)、「衣服の着替えを手伝う」が 7名 (9%)、「食事を食べさせる」「洗顔・歯磨き」「おむつを交換する」「シーツを交換する」がそれぞれ 6名 (8%)、「話し相手をする」が 5名 (6%) であった。さらに 1名は「本人に行動意思がなくすべてを介助している」と答えている (70歳代男性介護者) (表2)。普段行っている介護の中で特に大変だと感じているのは、70歳代男性は「入浴させる」「トイレのお世話」「床づれの手当てをする」が大変であると挙げている。30歳代女性は「外出の付き添い」「衣服の着替え」であり、50歳代では「体を拭く」「お風呂に入れ

る」「ベッドから起こす」「衣服の着替えを手伝う」、60歳代では「外出の付き添い」「食事をさせる」「お風呂に入れる」「トイレのお世話」「おむつを交換する」「衣服の着替えを手伝う」「家の中での移動の介助」を挙げている。60歳代介護者の中には1人で2人を介護しており、「1人に集中できない」と訴えている。

表3に示したものは、要介護者11名がそれぞれ受けている介護内容を整理したものである。各人が受けている介護は多岐に渡っており、その内容からは比較的介護度が高い状態にある要介護者の多いことが推測される。

表1 介護上負担と感じる内容

	男(2名)	女(8名)	合計(10名)	比率(%)
自分の時間が持てない	0	2	2	11.8
介護方法がよくわからない	0	3	3	17.6
気が休まらない	1	5	6	35.3
肉体的にきつい	0	2	2	11.8
相談する人がいない	0	0	0	0
その他	2	2	4	23.5

(複数回答)

表2 普段行っている介護内容

	男(2名)	女(2名)	合計(10名)	比率(%)
洗顔・歯磨き	1	5	6	7.7
体を拭く	1	3	4	5.1
お風呂に入れる	1	3	4	5.1
食事をする	1	5	6	7.7
トイレのお世話	1	2	3	3.8
おむつ交換	1	5	6	7.7
ベッドから起こす	1	3	4	5.1
家の中を移動させる	1	3	4	5.1
外出を付き添う	1	9	10	12.8
衣類の着替え	1	6	7	9.0
シーツを交換する	1	5	6	7.7
マッサージ	1	2	3	3.8
床ずれの手当て	1	3	4	5.1
定期的に体の位置を変える	1	2	3	3.8
話し相手をする	1	4	5	6.4
その他	1	1	2	2.6

(複数回答)

5) 今後の研修会に期待すること

家族介護者の場合

「介護で苦労している人との情報交換をしたい」が最も多く6名(54.5%)が望んでいた。「介護を支援する制度についてもっと知りたい」が3名、「具体的な介護の方法についてもっと知りたい」が女性介護者2名であった。

家族介護者以外の参加者の場合

「介護を支援する制度についてもっと知りたい」が14名で最も多く、「具体的な介護の方法についてもっと知りたい」が12名、「介護で苦労している人たちとの情報交換をしたい」「介護機器や介護のための住宅改修のノウハウ等について知りたい」が各5名、「認知症のことについて知りたい」が1名であった。

介護の現状と課題

— 一名寄市における家族のための介護講座アンケートからの一考察 —

表3 要介護者別の介護内容

	体位 変換	起上 がり	褥創 処置	おむ つ	トイレ	食事	洗面	着替 え	清潔	入浴	シーツ 交換	外出	移動	話し相 手	マッサ ージ
A	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○		○	
B		○	○	○		○	○	○	○		○			○	○
C	○	○		○			○							○	○
D				○	○	○	○		○	○	○	○			
E						○					○	○			
F						○		○			○	○		○	○
G							○	○	○	○		○	○		
H												○	○	○	○
I								○		○		○			
J								○				○			
K	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

(6) 介護講座を受講しての感想

家族介護者からは「認知症は奥深く介護するものにとっては忍耐が必要なのだと感じた」(「経管栄養を行っている家族を見て)このようにしてまで生かされていて幸せなのかと思うこともある、寿命のある限り生きなければならないのか」と介護を通しての切実な感想がある一方で、「家族が大切と聞いて気持ちが楽になった」「高齢社会、お互い助け合いたい」「自分を大切に介護していく」と受講後には前向きな気持ちを表現した感想も見られていた。

家族介護者以外の参加者の場合は「今は健康でいるがなるべく必要にならないよう努力したい」(「介護を受けるようになったらお互い大変だと思う」「介護するということは大変な仕事であることを痛感」というように介護の大変さを知る機会となっている。

また、「人生の終焉を心安らかに迎えるには介護者・家族のサポートがいかに必要か痛感」「介護される者の身を考え喜ばれる介護をするには習熟した技術を身につけておく必要がある」など、家族介護者への支援や、介護する上での技術の習得の必要性を感じた参加者もいた。さらには「町内会単位でも子供・高齢者が集まる集会所ができたなら良い」「家族でできる運動やリハビリなどについて、市で予防のための集会など開いているならPRしてほしい」「この種の講習は若い人達には必要、継続してほしい」「介護講座を計画的に実施することを希望する」など、地域や介護予防のための取り組みへの提案も挙げられていた。

すでに介護者体験を終えている人の中には、研修に参加して「知識・技術があれば・・・」と要介護者への後悔の気持ちを記していたり、施設利用者の家族の立場からは、在宅介護に注目が集まることに対する否定的な意見も記されていた。

・ 考察

家族介護者12名のアンケート内容より介護の現状について考えていく。

1) 介護内容から見た要介護者の状態

日本労働組合連合会が行った55歳以上の要介護者を抱える家族を対象とした「要介護者を抱える家族についての実態調査」(1995年)では介護者の続柄について、同居の配偶者(28.5%)、子の配偶者(32.5%)が多く、女性の介護者は85%、男性は15%である。さらに介護者の54%が60歳以上であり、そのうち25%が70歳以上であるという結果が得られている²⁾。本講座に参加した家族介護者の年齢は、60歳以上の介護者が12人中8人(66%)、70歳以上の介護者は3人(25%)でありほぼ同様の結果が得られている。

家族介護者が行っている介護内容から要介護者の状態として考えられることは、「食事」「排泄」「洗面」「更衣」「外出の世話」と日常生活動作において援助の必要な状態であること。特に「体位変換・起き上がり・おむつ交換・食事」などのように、人間が生きていく上で最低限必要な要素である「食事」・「排泄」・「移動」の行為において複数の内容で介護が必要であるところから、生活の主体はベッド上であり要介護者の介護度の高さがうかがえる。さらに、体位変換や褥創処置の必要なケースでは寝たきりの状態に近い可能性が考え

られる。また、「入浴」「排泄」「ベッドからの起き上がり」や「家の中の移動」という介護行為は重労働と言っても過言ではない。これらの状態の要介護者を支えているのは年齢的には老年期にある家族が大半を占め、家族介護者の身体的負担は大きいものと推察される。

2) 家族介護者の介護負担感

家族介護者は介護を行う上での負担について12人中11人が感じており、「介護される方のことが気がかりで気が休まらない」と精神的負担を感じている人が最も多い。その他には「自分の時間が持てない」「肉体的にきつい」と感じている。介護する家族は常に気が休まず、そのことが心身両面において負担と影響を及ぼしていると言える。家族介護者の介護負担感に関する先行研究では、認知症患者の行動異常がある場合、介護負担との関連性が明らかになっているが、要介護者のADL自立度や痴呆の重症度・認知機能と介護負担について一致した見解は得られていない³⁾。しかし、家族介護者が負担を感じていることは事実であり、心身の疲労の憎悪は介護者・要介護者の両者にとって介護の破綻を招きかねない事態が予測される。家族介護者への精神的サポートが重要であると言える。

3) 介護講座への期待

今後の介護講座に期待することとして「介護で苦労している人との情報交換をしたい」と半数の家族介護者が望んでいる。家族は介護している人である前に家族としての生活を営んでいる生活者として存在している⁴⁾。専門職が家族介護者の苦労を共感するには限界があると筆者は常々感じるのであるが、その要因の一つは24時間介護を要する人の側でその人と共に生活していないところにあるのではないかと考える。そう考えると、家族介護者が介護における思いや悩みを最も共有できるのは、介護をしながら生活を続ける介護者自身なのではないだろうか。家族介護者が悩みや苦労を表出し共感し合うことによって心の重荷が軽減され、介護を継続しながら生活を送ることのできる活力や糸口をつかむことができるよう、家族介護者の集まりの場や環境を整え支援する必要があると考える。

一方、家族介護者以外の参加者が最も望んだことは、「介護を支援する制度についてもっと知りたい」であった。65歳以上の男女を対象に実施した「介護予防に関する道民の意識・実態調査」(2006年)では、高齢者の7割が「介護に不安がある」と回答している。その不安の内容として最も多かったのは、「介護に関する費用」をはじめとする経済的負担である。さらに、介護保険の制度や内容の理解度について、「あまりよく知らない」「ほとんど知らない」が全体の53.7%と半数を占めていた⁵⁾。このように、制度やサービスに関する知識や理解の低さは、結局のところ住民にとって不利益を被ることとなる。住民の視点に立った制度やサービスの充足を図るならば、その活用の術を住民がもてなければならぬ。介護講座参加者からも制度について知りたいという要望が高いことは、介護を身近に感じていることからの関心の高さと、逆に十分に制度を認識できていない現状があるのではないかと考える。

4) “生活を継続する”ということ

「施設に行くことについて介護者は罪悪感にさいなまされる、誰でも住み慣れた場所で一生を送りたいと願っているはずである、介護は画一的ではないと思う」という意見があった。この言葉に改めて何が理想であるのかと考えさせられる。在宅サービスと施設サービスの利用者数は、介護保険制度実施当初の2対1の割合から2003年には3対1の割合となっている。施設利用希望者の実態に関する健康保険組合連合会の調査によると、施設職員から見て入所が必要と見られるケースは3割に過ぎず、約6割は在宅生活が可能であるとされている。逆に内閣府が行った「高齢者の住宅と生活環境に関する意識調査」(2001年)によると、介護が必要となっても現在の住宅での生活を望んでいる高齢者は約6割を占めている。一方、介護専門の公的施設に入居すると考えている高齢者も約1割存在していた⁶⁾。

最も望ましい場所というより、望ましい暮らしの形は“それまでの生活が継続できる”ことではないかと考える。住み慣れた住まいこそ理想であるのは、生活しやすい環境が整い使い慣れた物や愛着のある物、あるいは匂いや安らぎを感じることができるからではないだろうか。長い人生の中で身についた習慣を、あたり前に行うことができるという居心地の良さがあるからではないかと考える。しかし、何らかの問題が発生すれば、馴染んだ暮らしや場所を変えて生活を継続することの選択肢があっても不自然なことではない。その

支援に向けた一つの方法として、その人にとって“今”必要な介護が、その人が“再び”可能な範囲で日常生活を自立して送ることができるようになるための支援になっているかどうかを、常に念頭において支援を考えることである。在宅生活は理想であるけれど、そこには生活する人の生活の質が保障されていることが前提であると考ええる。

5) 家族のための介護講座への提案

介護講座受講者アンケートを通して言えることは、家族介護者以外の参加者の多さが挙げられることである。介護は地域住民にとって関心の高い事柄であると言えよう。そして、全参加者70名のうち8割近くが60歳以上であること、同じく家族介護者の年齢も8割近くが60歳以上という年齢の高さである。介護者にも要介護者にもなりうる要素が潜在的に存在するという事は、この地域においても老老介護の実情が浮かび上がってくる。

「介護」に直面した家族は、それまで行ってきた生活と役割が一変するほどの大きな影響を受けることになる。講座の参加者のほとんどが60歳以上という年齢を見ても、長年習慣づいた生活スタイルが介護という新たな役割を担うことによって、その状態に適応できるか否かが課題であると言える。介護者と介護される人との2者関係にとどまらず介護を家族の発達課題として捉え、家族という単位への影響を考えたり家族全体の解決に向けた援助のあり方を考えるという家族看護の視点が重要である⁷⁾。

さらに介護は肉体労働でもある。家族介護者にとっても老化に伴う身体的機能の衰えと腰痛・肩こり・高血圧など疲労を感じつつ「介護される方のことが気がかりで気が休まらない」と自分自身の生活に拘束感を覚えていることから、家族のセルフケア能力をアセスメントしつつ心身両面の健康管理への支援が必要であると言える。介護講座への提案として以下に3点を挙げた。

介護のコツを知る

家族の健康が阻害されることがないように、介護のテクニックを知ることが大切である。家族が自身の身体への負担を軽減し、要介護者の状態に応じた柔軟な対応ができることが望ましい。そのためには、介護者の知恵や工夫を取り入れていくことのできる余裕を残し、家庭にあるものを活用できる、いわゆる介護のコツを伝える形式で取り組んでいくことが自由に方法を考える楽しみにも繋がると考える。

家族のための健康チェック

参加者の簡便な健康チェックを行うことができ、家族が自分の健康を意識できる機会となり、さらには異常の早期発見ができることが望ましい。

息抜きの機会とする

家族の息抜きも必要である。同じ境遇にある参加者達と触れ合えることは、日頃抱えている悩みや不安の解消になるであろう。それだけで気持ちが晴れることもある。そして、知らず知らず蓄積されている疲労を解消できるような簡単な心身のリフレッシュ体操などが実施でき、家庭でも気軽に取り入れ継続できることが望ましい。家族もまた高齢者であることは否定できないことであるから、日頃の生活そのものが介護予防となるひと工夫が肝要であると考ええる。

・ 本研究の限界と今後の課題

介護負担を知る上で重要なことは介護負担をいかに客観的に測定するかである⁸⁾。本研究に用いたアンケートでは具体性に欠け介護の実態を知るには限界があったことは否定できない。しかし、少なくとも家族介護者が負担感を感じている状況は見えることから、介護負担感の客観的評価の下、家族への支援を検討することが必要である。

筆者が現場での経験から常々考えることは、疾病を患いそれ自体が原因で寝たきり状態になるケースは少ないということである。寝たきりが病ではなく、ケアの質によって作られる可能性の高い状態と感じている。高齢者の自立と予防に向けた支援を通して寝たきりを作らないことが重要と考える。当面は専門職がリーダーとして地域に出向き、介護に関心を示す高齢者達が地域の活動へ参加する機会を設けていくこと。活動できる場への参加を通し、生活の活性化と仲間作りを支援し、一方では潜在的な課題を見つける貴重な場という意味合いも持てる。いずれリーダーを高齢者達に委譲し、地域で暮らす住民が率先して活動の場を構築していくことが望ましい。さらには、若い世代の者がそれらの活動を支え学んでいくことのできるシス

テム作りが必要ではないかと考える。高齢者並びに要介護者の活動性が維持できることは、将来的に介護負担感の軽減につながるものと考え。要介護者が再び活動性を向上できる積極的なケアを通じて、自らの生活のあり方を選択し自己決定できることが望ましい。そのための介護予防が日常的に行われていくための予防教育や、講座内容の検討も行っていきたいと考える。

引用文献

- 1) 厚生労働省研究班：朝日新聞，2006.4.20.
- 2) 新版・社会福祉学習双書編集委員会：介護概論，全国社会福祉協議会，65，2006.
- 3) 荒井由美子：要介護高齢者を介護する者の介護負担とその軽減に向けて，日本老年医学会雑誌，42，(2) 195-198，2005.
- 4) 鈴木和子，渡辺裕子：家族看護学，241，日本看護協会出版会，2003.
- 5) 北海道新聞社：北海道新聞，2006.9.1.
- 6) 全国老人保健施設協会：介護白書，ぎょうせい，25-29，2004.
- 7) 前掲書 4) 240.
- 8) 荒井由美子：家族介護者の介護負担，医療，56(10) No.10，601-605，2002.

参考文献

- 1) 介護福祉学研究会 監修：『介護福祉学』，166-190，中央法規，2002.
- 2) 宮下光子・酒井真理子他：在宅家族介護者の介護負担感とそれに関連する QOL 要因，日本農村医学会誌，54(5)，767-773，2006.
- 3) 山田紀代美・諸井とみ江：地域住民を対象とした介護講座の評価に関する研究，北日本看護学会誌，33-39，2002.
- 4) 内田陽子：ケアマネジャーからみた在宅ケア利用者の自立支援・介護予防の条件，北日本看護学会誌，北関東医学 56(2) 105-111，2006.