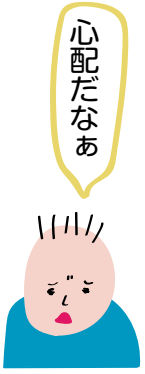
知っておきたい親孝行

平成29（2017）年の日本人の平均寿命は男性が81歳、女性が87歳となり、人生100年時代に突入しています。人生100年時代では、親と子の時間は長くなるため、これまでと少し違う向き合い方が必要になります。親も子も元気なうちに、将来のことを一緒に考えていけるとよいでしょう。

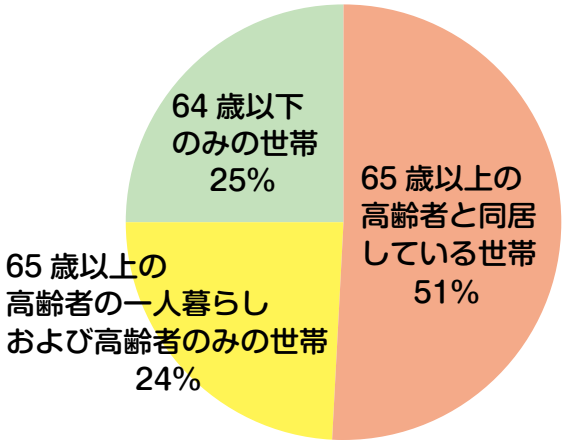
いつまでも　いると思うな　今の親

Aさんのように、久々に親と会い、変化に驚いたことはありませんか？　いつまでも元気だと思っていても、心身の変化は確実に進んでいます。また、将来のために、少し踏み込んだ話をしなければならないときが、いずれやってきます。そんなときに親子でしっかり向き合うために、お互いの信頼関係が大切です。親に起こる変化を知り、どんなコミュニケーションが必要か考えてみましょう。



柏崎の世帯構成

市内全世帯の約4分の1は、65歳以上の高齢者の一人暮らしおよび高齢者のみの世帯となっており、子と親が離れて暮らしています。また、市内の世帯の約半数は、高齢者と同居している世帯です。一緒に暮らしているからこそ変化に気付きにくい場合もあります。



❶知っておきたい親の変化

個人差はありますが、高齢になると、心身ともにいろいろな変化が起きてきます。しかし、自分の変化に気付けない方もいます。だからこそ子が親の変化に気付くことが大切なのです。

高齢になると起こる変化

心理面

さまざまな喪失体験（職業や社会的立場の喪失、配偶者や、きょうだい友人との死別）により精神的機能の低下を招きます。

- 将来の事で不安になる
- 忘れっぽくなる
- 頑固になる
- 疑い深くなる

身体面

体力の低下、身体的な衰えにより、「無理が効かない体」になっています。同時に回復力や、適応力も落ちています。

- 体力が落ちる
- 耳の聞こえが悪くなる
- トイレの回数が増える
- 転びやすくなる

経済面

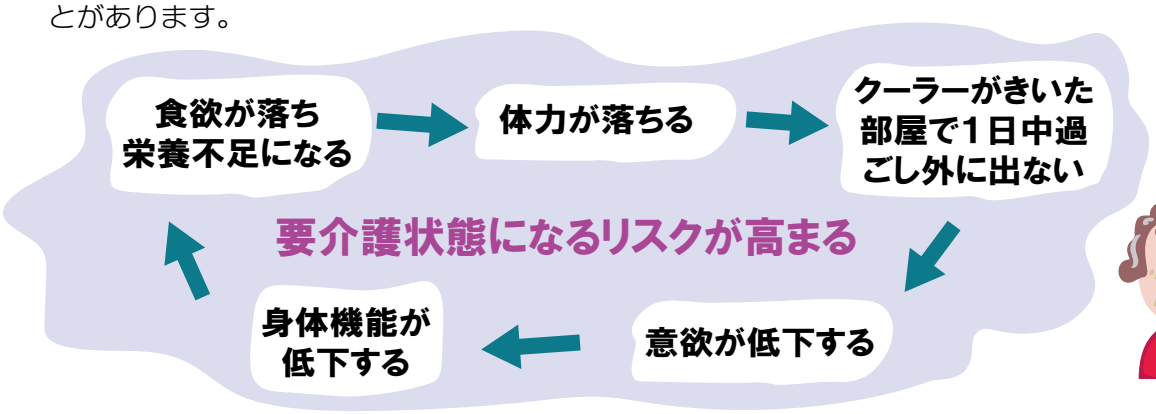
- 収入が減る
- 医療費が増える

社会面

- 人と会う機会が減る
- 役割が減る

夏の体調不良から起こる負の連鎖の一例

若い時に比べると、ちょっとしたことが重なって、心身に思わぬ影響をおよぼすことがあります。



❷親のことどれだけ知っていますか？

チェック表で確認してみましょう。このチェック表は知っていてほしいことのほんの一部です。

チェック表

- □ 親の生活パターン（１日の過ごし方）を知っていますか？
- □ 親の近所づきあいの状況は知っていますか？
- □ 親に親しい友人はいますか？　また、その方を知っていますか？
- □ 親の持病の有無は知っていますか？
- □ 親のかかりつけ医を知っていますか？
- □ 親の悩みや困りごとを知っていますか？
- □ 親のきょうだい、または親戚の連絡先は知っていますか？

チェック表に、いくつチェックがつきましたか？　早めに親の変化に気付くこと、親の生活や考えをよく知ることが元気に過ごせる時間を延ばすことにつながります。次のページでは、そのためのコミュニケーションを紹介します！

❸コミュニケーションで親の変化をいち早く察知

日常生活や会話のやりとりを通じて、親の現状や思いへの理解を深めることが大切です。「コミュニケーションをとる機会の例」をいくつか見てみましょう。

①実家に顔を出しましょう

まずは、時々実家へ帰りましょう。一泊すると、親の一日の様子を知ることができます。

なかなか帰れない人は、電話で最近の様子を聞いてみるのもよいでしょう。また、同居している人は、意識して一緒に過ごす時間を増やしてみましょう。

◆実家での気付きのポイント

【居室】

- 散らかっている、ごみがたまっている…体力や意欲が落ちて片付けられないのかも
- テレビの音量が大きい…耳が聞こえづらくなっているのかも

【トイレ】

- 汚れが多い、臭いが強い…排せつがうまくいかなくなっているのかも。また、体力が衰えて、掃除が大変になってきているのかも

【台所】

- 冷蔵庫に賞味期限切れのものや同じものがたくさんある…前に買ったことを忘れているのかも
- インスタント食品が大量にある…料理がおっくうになっているのかも

②一緒に食事をしましょう

親と同居している人も、食事を別にしている人は、時々同じ時間に食べてみましょう。親の変化が、味付けや食べ方に現れているかもしれません。また、食事中によく咳き込んだりむせたりしていたら、飲み込む力が低下しているサインかもしれません。

③一緒に外出しましょう

【買い物】

いろいろなお店を回ったり、大きなものを買って運んだりするのは大変です。一緒に行って手伝ったり、店員の説明を代わりに聞いたりすると助かるでしょう。

【病院に付き添う】

親の健康状態やかかりつけ医を知ることはとても大切です。医者の説明を一緒に聞くとお互いに安心です。

【行楽・行事】

春は赤坂山公園の桜、夏は柏崎花火、秋は松雲山荘の紅葉など、四季折々の景色や行事を一緒に楽しみましょう。

④片付けを手伝いましょう

片付けは体力がいります。片付けを手伝うこともコミュニケーションの一つです。

❹コミュニケーションのポイント

親子とはいえ（親子だからこそ？）素直に話せないときもありますよね。ここでは、うまくコミュニケーションを進めるためのポイントを紹介します。

①同じ話・質問も受け止める

親は、話を「聞いてもらいたい」と思って話をしています。「さっきも同じ話をしていたぞ！」と遮るのではなく、話したい気持ちを受け止め、相づちをうったり、他の話題へ切り替えたり、時には話題に関連する相談や質問をしてみてはどうでしょうか。

また、不安なことがあると、何度も同じことを確認したくなるものです。親の不安を感じ取ったら、聞かれたことに答えるだけでなく、親が安心できる言葉をかけることができるといいですね。

②楽しい会話のためのもう一声

会話がすぐに途切れてしまったら、「あの趣味どうなった？」「髪型変えたの？」など、以前の会話や今の様子から話題を広げましょう。また「自分はこう思ってるんだけど、父さんはどう？」と自分のことから伝えると、話を進めやすいですよ。

③親に注意したくなっても…

「テレビの音がうるさい！」「ちゃんと掃除しなよ」と言いたくなることもあるでしょう。でも、言い方によっては受け入れてもらえず、お互い不愉快な思いをしてしまうかもしれません。まずは、どうしてそのような状況になっているのか考えてみましょう。

④少し聞こえづらそうだったら

耳は、高い音から聞こえづらくなっていきます。低めの声で、ゆっくりと話すと、少し伝わりやすくなります。また、一気に話さずに、適度に区切りながら話すことも大切です。

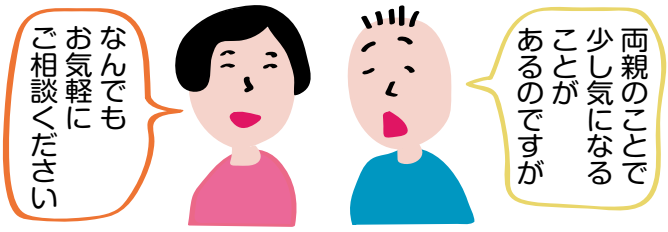
⑤程よい距離感も大切

親を気遣うことは大切ですが、「心配だから」と、できることまで手を出しすぎることはありません。親の様子を見守り、大変そうになってきた所を手伝えるとよいでしょう。

気になることがあれば、まずは親の生活環境を見直して、少し様子を見てみましょう。それでも心配な状況が続いたら、次のページで紹介する地域包括支援センターや、その他の相談機関（27 ページ参照）へ相談しましょう。また、必要に応じて医療機関を受診しましょう。

❺心配になったら地域包括支援センターへ相談しましょう

地域包括支援センターは、高齢者やその家族のための総合相談機関です。親の変化で心配なこと、困ったことがあったら地域包括支援センターに相談しましょう。センターにいる専門職員（保健師または看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員）が、さまざまな相談に対応しています（相談無料）。



地域包括支援センター（担当地区）	住所	電話番号 ファクス番号
中地域包括支援センター（比角、田尻、北鯖石）	田塚１－８－１	☎24・6715 FAX23・6116
東地域包括支援センター（北条、南鯖石、中鯖石、高柳町）	善根6769－１	☎31・2122 FAX31・2120
西地域包括支援センターまちなか（中央）	西本町１－４－38	☎20・1535 FAX41・6651
西地域包括支援センターあかさかやま（大洲、剣野、鯨波、米山、上米山）	赤坂町４－56 赤坂山デイサービスセンター内	☎41・5612 FAX41・5613
南地域包括支援センター（半田、枇杷島、高田、上条、野田、別俣、鵜川）	佐水3140 いこいの里内	☎31・4515 FAX31・4525
北地域包括支援センターはらまち（松波、荒浜、高浜、西中通、中通）	原町４－23 なごみ荘内	☎24・4201 FAX24・4303
北地域包括支援センターにしやま（西山町）	西山町鬼王155－１	☎47・7509 FAX47・7529

地域包括支援センター職員からのアドバイス

●子が親の受診状況や、検査結果を把握しておらず、気付いた時には大変な状況となっていたということがありました。親のかかりつけ医や、服用している薬の内容、体の状況などを把握しておくようにしましょう。

●別居している場合、親しいご近所の方などに連絡先を伝えて、何かあったときの連絡をお願いできるとよいでしょう。

●介護や福祉のサービスについて、早めに少しずつ情報収集しましょう。親の意向を確認することも重要です。

●親と子の関係も大切ですが、子同士（きょうだい）の関係も大切です。将来、親の介護が必要になったときの役割分担について子同士で相談する機会を作りましょう。

●親本人は「まだ自分でもいろいろできる」「子に心配をかけたくない」という気持ちがあると思います。でも、いつか必ず子や親族の助けが必要になるときが来ます。親側も、元気なうちから、将来のことを意識して過ごせるとよいですね。

知っておきたい親孝行

「親孝行」のために特別なことをする必要はありません。最近のことについて聞いてみたり、健康を気遣ったりすることから始めてみませんか。もし、心配なことがあっても、早めに相談することができれば、必要な情報を集めて、先のことを考える余裕ができます。

親も子も、都合の悪い現実から目を背けてしまいがちですが、現状をしっかり受け止めて、家族で話し合って、早めに将来の見通しが立つとよいでしょう。また、家族だけで抱え込まずに、介護保険や、地域のさまざまなサービスを利用したり、ご近所さんや近くの人の助けを得たりすることも大切です。

問介護高齢課
☎21・2228　FAX21・4700

参考冊子：「人生100年時代の親と子」（企画・発行：花王㈱ 生活者研究センター、企画・編集：特定非営利活動法人地域ケア政策ネットワーク編集部）