



同世代、次世代へ高齢者がホンネを語る

要介護になっても社会の役に立ちたい！

誰しもいつかは、病気や障害と付き合いつながりながら高齢期を過ごしていきます。

今回は、その「先輩」である要介護者の皆さんにお集まりいただき、

介護やリハビリに対する考えや、制度に望むこと、

日々の心構えについて存分に語り合っていました。

文／栗原道子
撮影／松見広信

もう一度歩けるようになりたい！
入院中からできることは自分で

栗原 在宅のホームヘルパーをしている栗原です。今日の主役は、要介護認定を受けた経験を持つお二方。まず、要介護認定を受けるきっかけからお聞かせいただけますか？

原田 私は平成15年の春、62歳の時に脳出血で倒れました。午前11時頃、経営する居酒屋へぼちぼち仕込みに行こうかとシャワーを浴びていたら、手の指の感覚が1本1本なくなってきたんです。次第に足の親指、その隣の指もと、まるでろうそくの火が消えていくような……あの時の感覚は今も忘れられません。

栗原 いきなり倒れるというより、徐々にだったんですね。その前兆には気づきましたか？

原田 今思えば、少し前から頭痛がしていたのがそれだったかも。また風邪かなくらいに軽く考えてましたけどね。

ただ、若い頃から酒は浴びるほど飲んでたし、タバコはたまたま禁煙中（多い時で1日60本）でしたが、一時は体重100kg、胴囲1メートルを超すほど太っていて、まさに脳卒中予備軍ではあったわけです。だから、倒れた時も「あつ、いよいよ来たな」って（笑）。

急いでパンツをはいて、家族の部屋の戸をバンバンたたいて「来たぞー！」と叫んだところで意識を失った。次に目覚めたらもう病院で、自分で歩いてトイレに行こうと思つたらまるでダメで、生まれて初めての導尿とおむつにショックを受けました。

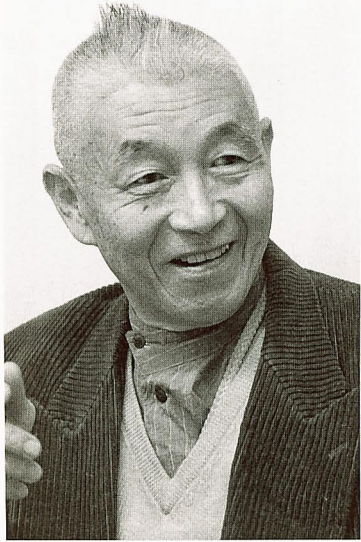
栗原 木村さんはお一人暮らしだそうです。救急車もご自分で呼ばれたんです

って？

木村 ええ。一昨年の元旦の晩、前から痛めていた膝がどうにもならないほど痛み出して、家で寝たきり状態になってしまつて。しかたなく救急車で病院に行き、膝にたまった水を抜いたところで帰されました。

もともと「変形性膝関節症」と診断されていたのを、長いこと痛み緩和の注射やマッサージでごまかしながら飲食店経営の仕事が続け、その無理が限界に来ていたのかもしれない。朝から晩まで立ちっぱなしの仕事が20年以上してきて、気づかないうちに膝の骨がすり減っていたんですね。

その後、人工関節の手術を機に立ち仕事はもう無理そうだと諦め、店を畳んで今は自宅で療養とリハビリの毎日です。原田 私も同じです。また厨房に復帰で



はらだ たちろう
原田太郎さん (66歳)

要介護1。神奈川県愛甲郡在住。平成15(2003)年3月21日に脳卒中を発症。左手と左足にまひが残るも、7カ月の猛リハビリの末に在宅復帰。福祉用具専門相談員の資格を取得し、「福祉用具機器研究開発の会」、「脳卒中片麻痺良好生活倶楽部」の代表を務める。ざっくばらんなキャラクターで、仲間内では「ゲンさん」と呼ばれる人気者。

脳卒中で入院中は、自主リハビリしすぎて怒られる「札付き患者」でした(笑)

きたらと思っていました。手足に左まひが残り、疲れるとけいれんも出るため、今は自宅療養中。家に戻るまでは、リハビリ病院で7カ月間を過ごしました。もう一度歩けるようになりたいと死にもの狂いでリハビリを重ねた、一番苦しい時期でした。

木村 私も、入院中からできることは自分でしていました。というのは、あまりにも看護師さんが忙しそうで、とても介助を頼める雰囲気じゃなかったんです。お風呂やトイレを「手伝ってあげる」と言われたことはあるけれど、家に帰ったらどうせ一人なんだと思い直し、一人で練習しました。暇さえあれば廊下を歩行器で歩き回って、「リハビリ模範生だね」と言わ

れたり(笑)。

原田 私は、こっそり自主トレをしてた「札付き患者」だったかな(笑)。タオルを引つ張るなどの理学療法だけでは物足りず、トイレの中から鍵をかけては勝手に屈伸運動なんかやって怒られていました。

在宅復帰後も

家族の世話にはならない

栗原 お二人とも自立心旺盛ですね！在宅に帰ってからは、どんなリハビリをなさってますか？

木村 寝ていると腿の筋肉がすぐ衰えて骨を支えられなくなるので、とにかく歩くことを心がけています。今は1日5000歩くらい。一人暮らしだから、なる

べく家事や趣味で自分を忙しくしていること自体が、ほけ予防を兼ねたりハビリーになっていっていると思っています。

原田 うちは女房がいますが、風呂もトイレも装具の付け外しも、極力手を借りずに自分でやります。退院後間もない頃は「できないことは人に頼めばいいのに」ってよく言われましたが、私はいつも「ばかやろう、時間がかかったって構うもんか、自分でやるわ！」。その有言実行です。

ただ、医療保険が使えるリハビリが発症後180日までと限定されて、その期限が切れてしまったことが非常に痛い。歩き方に我流の癖がつくと関節に負担がかかるから、月に1度でも、理学療法士に歩き方のチェックをしてもらえれば助かります。180日過ぎた慢性期患者はもう治りようがないなんて機械的に決めるのはおかしいし、一刻も早く元に戻すべきです。

栗原 本当にそうですね。どうしてそんなおかしな制度になるのかしら。木村さんが制度上で困ったことはありませんか？

木村 千代田区の訪問介護事業所に、自費でいいから隣の県の病院までホームヘルパーさんの付き添いをお願いしても、せいぜい隣の区くらいまでしかダメだって断られたことです。その県で家政婦さん

要介護になっても社会の役に立ちたい!

でも頼んでください。通院だけでも精いっぱいなのに、知らないところで家政婦さん探しなんてとてもできない。もつと融通がきく制度にならないのかしら？

栗原 ホームヘルパーの視点からも、そう思うことありますよ。ご本人が生きがいに行っている庭の手入れも手伝っちゃダメ、一緒にご飯を食べるのもダメ……と機械的に判断したのでは、本当に利用者本位のサービスとは言えないんじゃないかしら。木村さんは今、訪問介護サービスを使っていますか？

木村 週に1時間だけホームヘルパーさんに来てもらって、重いものの買い物と掃除を頼んでいます。要支援2だともっと頼んでも大丈夫だけど、甘え癖がつくと困るのは自分なので、これくらいがちょうどいいの。「介護保険の枠いっぱい使わなきゃ損」という考えには賛成できません。

原田 確かに、要介護・要支援認定者や障害者手帳を持つ人の中には「払ってきただから、使わなきゃ損」という考えの人が大勢いますね。でも、行政から福祉の恩恵を受けて当然と思うのは大間違い。よくなりたかったら自ら生活を律し、家族にも他人様にも世話をかけない心意気でないきゃ。私だっていつかは寝たきりになるかもしれない身分ですが、世話されるばかりじゃみじめだもんね。



きむらかずこ
木村和子さん (77歳)

要支援2。東京都千代田区在住。両足膝の変形性膝関節症が悪化し、平成17(2005)年に人工関節の手術を受ける。退院後も週1時間ホームヘルパーを頼むのみで一人暮らしを続け、在宅リハビリを行っている。通所サービスは利用しないものの、近所の高齢者複合施設「いきいきプラザ」とは相談や行事などで交流があり、世話を受けるだけでなくボランティアにも参加したいと意欲的。

サービスへの甘え癖がつくと困るから家のことはなるべく自分でやります

最期まで在宅で暮らし、少しでも社会の役に立ちたい!

栗原 原田さんは何かサービスを使っていますか？

原田 要介護1ですが、今は使っていません。退院後、介護保険の事業者と相談の電話をかけたなら、対応の冷淡さにつかりして、使ってやるもんかと思ってそれっきり(笑)。安いベッドを自費で買って、必要なものはなるべく自分で作ったりして工夫しています。福祉用具専門相談員の資格も取り、逆にケアマネジャーさんに教えてあげたいことがいっぱいあります。

栗原 しかも、介護用品をご自分でも発明なさっているとか。

原田 タダでは起きないとはこのことで

(笑)、片まひの人向けの歯磨きコップ(58ページで紹介)を、今年春に商品化しました。障害があっても要介護であっても、人の役に立つことを考えるのは大きな生きがいです。

栗原 前向きで素晴らしい考え方だと思っうわ。木村さんは、ご自宅では介護用品を使っていますか？

木村 トイレの手すりだけは介護保険の住宅改修を使いました。廊下には付けていません。小さい家なので、手すりを付けるとかえって邪魔だから、家具や壁を伝わって歩くほうがいいんです。

それから、退院直後はトイレの便座が低すぎて難儀しましたが、後になって便座自体を高くする「補高便座」を自費購入して重宝しました。ベッドは昔からの



くりはらみちこ
栗原道子さん (62歳)

ホームヘルパー2級資格所持。神奈川県藤沢市在住。在宅ヘルパーを長年続けながら、高齢期の住まいや障害者関連の取材で全国を駆け回る介護ライター。NPO法人「シニア住まい塾」の相談員。著書に『住んでみたいシニアのホーム』（毎日新聞発行）、『こんな家で死にたい』（エクスマレッジ）。

最期まで在宅を望む人たちの 願いを叶える社会であってほしいですね

家具ベッドを使い続けていますが、私のように要支援2の人はレンタルの車いすやギャッジベッドが使えなくなると制度が変わったそうで、心配しています。

高齢者・障害者に配慮した町づくりを進めてほしい

栗原 障害者や高齢者を取り巻く施策は、なんだか締め付けの一方のようですね。サービスで特にここは改善してほしい！ つて思った経験はありますか？

木村 入院中にも使えるホームヘルパーや有償ボランティアを病院が紹介してくれたら、私のように一人暮らしの人はちよつとした洗濯や買い物、外出の付き添いを頼めてありがたいです。今どきはご家族がいたって仕事などで通えない場合

も多いでしょうし、重宝されるんじゃないかしら。

あと、膝など関節が痛い人に配慮して、公共交通機関や町ではもうちよつと造りを何とかしてほしい。私、駅の係員さんに言ったこともあります。「この町には良い整形外科があるから膝や脚の悪い人が遠方からも来るのに、どうして上りエスカレーターだけで、下りは常設してないんですか？」つて。そしたら駅の方が「よくそういう苦情が来ます」つて言うの（笑）。

栗原 一刻も早く改良してほしいですね！ 足が痛い人は下り階段つて想像以上につらいですもの。

原田 段差が大きい階段や、横断歩道がなく歩道橋しかないところもつらいね。

体が不自由な人が町づくりについて意見できる場があるといいのに……。私はまず地元から、高齢者・障害者の立場からの町づくりを改めて取り組んでいるところですよ。

木村 私も、一人暮らしで先行きが不安ですが、住み慣れた町を最期まで離れずにいたいんです。そして、少しでも社会に貢献したいわ。立ち仕事ができなくても、座つてできるボランティアがあればやってみたい、と地元の高齢者複合施設に申し込んだところです。

栗原 私は、要介護5で最期まで一人暮らしを続けた人を担当したことがあります。首を15度まで振る、ものをかむ力だけが残った全身リウマチの方でした。あまりにつらそうだから、病院か施設に入ったらどうかとすすめたら、その方は「楽しみは人と話すことだけなのに、病院や施設では職員があまりにも忙しそうのままならず、天井を見ているだけの生活になる。家にホームヘルパーに来てもらうと、清拭やおむつ交換をしながらゆつくり話ができるので、私は最期まで在宅がいい」と。

今後は一人暮らしや老々介護の世帯も増えるでしょうから、そのなかでのご希望を、ホームヘルパーの立場から応援していこうと思います。