介護の現場から

新連載「介護の現場から」が始まります

高齢化社会を迎えて避けて通れないのが介護の問題。自分たちもいずれたどる道。実際に介護の問題に直面したとき、私たちにできる事は何か？どうやったら介護する家族も楽、される本人も楽なのか？そのヒントは、実際の介護の現場にあるのではないかと考え企画しました。

介護というよりお手伝い、お世話をしています

真岡知子（まおか）さん

●今の状況は

要介護1の96歳の義母は87歳ごろまでシルバーカーを押してゲートボールに出掛けていました。趣味もカラオケや踊り、旅行などと社交的でした。今は耳がかなり遠くなっています。最初は行く気になれなかったデイサービスも、現在は週二回利用し、少人数の家庭的なところが本人も気に入っているようです。

急に介護が必要になった訳でなく、年齢と共に老化してきたので、私もそれに合わせて自然にお手伝いしています。若いころ私も働いていたので、二十数年家事や子育てを手伝ってもらいました。今お世話しているのはその何分の一かのお礼です。

●介護するときに気をつけていることや秘訣などあったら教えて下さい

自分でできることはしてもらう事。たとえば着替えなど衣服を順番に並べておいて、時間がかかっても自分で着てもらう。手を貸したほうが早いですがリハビリと思いやってもらいます。

秘訣というか自分が健康でないとお世話もできません。だから無理をしないようにしています。華道を習ったり、姉や友人とおしゃべりしたり楽しんでいます。そして上手にサービスを利用し、相談相手を持つこと。私の場合義理の妹二人の手助けが大きいです。特に一人は看護師なので義母の健康面のことも気軽に相談できます。かかりつけの医師に往診も頼めるので安心していられます。何といっても義妹たちが感謝の言葉をかけてくれるのが大きな支えです。

●介護をするようになり気づいたことってありますか？

義母は小学生のひ孫が来て一緒に遊ぶのを楽しみにしています。その子が電話をかけてくる時も「おばあちゃんは元気？」と聞いてきます。核家族が増えている今、年を重ねていくとはどういうことか、誰でもたどる道を折りにふれて子どもたちに見せて自然にいたわりの心を育てるのも必要なことだと思いました。

●初めて介護するとき本人ができることでもつい手助けしてしまうことが多いのですが、真岡さんはちゃんと本人にまかせています。

「いや、自分が大変だから、できることはやってもらってるだけです」と謙虚なお答え。

真岡さんの場合、地域包括支援センターからのデイサービスや往診の医師の情報など、その時々の的確なアドバイス、たくさんの方の支えを自然に受け入れています。「二人で暮らしていても、二人だけでないという思いが支え」そう話される言葉がとても印象的でした。

（K）

矢板の元気印

頑張れば何でもできる

江俣俊美さん

■バイクの事故で…

江俣さんは学校を卒業後、東京で写真の仕事をしていた23歳の時、バイク事故で左腕が動かなくなった。

右腕だけでは、日常生活はもちろん、仕事も満足にできないので、矢板に戻り家業の手伝いをすることに。

父親は彼のことを身体障がい者とは扱わず、自分のことは何でも自分でさせるようにした。

本人いわく、「根っからの楽天家で負けず嫌いの性格だったので、日常のことは自分でできるよう顔や足など全身を使う練習をしました。例えばパソコン操作するのには自作の棒状の器具を使うなど、自分でいろいろ工夫しながらやってきました」

■全国大会で金メダル！

元々スポーツ好きで事故後も運動を続けていた27歳の時、県からの要請で沖縄で行われた第二十三回全国身体障害者スポーツ大会に出場し、水泳（50ｍ）と幅跳びで優勝した。

子どもが大きくなるにつれ、一緒に運動するようになり、小学校の野球チームのコーチや監督を10年以上続けていた。江俣さんの熱心で上手な指導力が保護者に見込まれ、昨年、少年・少女野球チーム（たかはらジャパン・ジュニア）を結成し、その監督を引き受けている。

この野球チームの子どもたちには機会あるごとに「頑張れば何でもできる」と指導している。

また市内の壮年ソフトチームの選手兼キャプテンや壮年野球チームのコーチとして健常者と同じくプレーしている。

「自分は障がい者とは思っていない。腕が片側しか使えないだけ、しかしほかの人（健常者）の二倍以上の努力が必要」と江俣さんは明るく語ってくれた。

■受け身の写真屋から攻めのスポーツ写真家に転身！

家業が写真屋だったのでその仕事を継いだが、息子が甲子園に出たときは一緒に行き、応援をしながら写真を撮り続けた。それが高じて全国のスポーツ大会の会場に出向き、試合の写真を撮り、その場で販売する攻めの商売をはじめた。

そのために江俣さんは「日本体育協会・全国高等学校体育連盟・全国中学校体育連盟」の認可を受け、平成十四年にスポーツ写真専門の会社を興した。この認可を受けている事業所は、全国で10社しかなく栃木県では江俣さんの会社（日彰スポーツ通信）だけという。

（M）

編集後記

二月があっという間に逃げ去って、いつの間にか庭の片隅の水仙の蕾が膨らみ、いよいよ春めいてきました。卒業、就職、異動など、さまざまな人生の門出の春でもあります。そんな皆さんに、鮮やかな色どりの花が咲くことを願って…。