

医療ライター 倉西隆男
長寿時代の医療と介護

83

家族と介護 ⑤

介護サービスを受けるためになくてはならない「ケアプラン」。ケアマネジャーに頼むのが一般的だが、自分で自分の家族のケアプランを作ろうという人たちがいる。

「ケアプランを自己作成でやってみると、介護保険のことがとてもよく理解できたんです。プラン自体が母のオリジナルというか、一般的なものと違いましたね」とニコリと笑う。

ケアプランは自分で、という道が閉ざされないように、にメーリングリストなどで仲間を募ったところ、全国から共感する声が続いてきた。そこで組織化して勉強会などを開くようになった。島村さん

「父を送り、母も年をとって体が弱ってきたころ、ちょうど介護保険が始まりました。実はつきり、ケアプランは自分で作るものかと思っていました」(島村さん)。

介護度が重い場合のみケアマネに頼むと考えていた。母の状態が軽かったこともあり、島村さんは市の窓口に向いて母のケアプランを作る旨を告げた。

「窓口ではまず、どうしてそんなことをするのかってぐっぐうとされちゃったんです」。

行政の対応にぐっぐうとしたのはむしろ島村さんだった。

ケアプランは自分で作っても構わない。制度にはちゃんと「自分で作ることもできる」と書いてある。にもかかわらず、なぜか行政も「ケアマネに頼んで」とある。

島村さんの場合、母に

はたぐさんのサービスを入れるわけではなかった。作成を終えた島村さんは「自己作成」に思わぬ手応えを感じていたという。

「ケアプランを自己作成でやってみると、介護保険のことがとてもよく理解できたんです。プラン自体が母のオリジナルというか、一般的なものと違いましたね」とニコリと笑う。

ケアプランは自分で、という道が閉ざされないように、にメーリングリストなどで仲間を募ったところ、全国から共感する声が続いてきた。そこで組織化して勉強会などを開くようになった。島村さん

「父を送り、母も年をとって体が弱ってきたころ、ちょうど介護保険が始まりました。実はつきり、ケアプランは自分で作るものかと思っていました」(島村さん)。

介護度が重い場合のみケアマネに頼むと考えていた。母の状態が軽かったこともあり、島村さんは市の窓口に向いて母のケアプランを作る旨を告げた。

「窓口ではまず、どうしてそんなことをするのかってぐっぐうとされちゃったんです」。

行政の対応にぐっぐうとしたのはむしろ島村さんだった。

ケアプランは自分で作っても構わない。制度にはちゃんと「自分で作ることもできる」と書いてある。にもかかわらず、なぜか行政も「ケアマネに頼んで」とある。

島村さんの場合、母に

自分の家族のケアプランを作ろう

「ケアプランは自分で、という道が閉ざされないように、にメーリングリストなどで仲間を募ったところ、全国から共感する声が続いてきた。そこで組織化して勉強会などを開くようになった。島村さん

医療ライター 倉西隆男
長寿時代の医療と介護

84

家族と介護 ⑥

ケアプランを自分で立てたというYさん当初、脳梗塞後にケアマネに依頼。週3回のヘルパー訪問、週2回の訪問リハビリが組まれたが、「他人に自分の予定を立ててもらっている」と、違和感があった。

ケアプランは自分で

「病気になるまでは何でも自分で決めてきたはずなのに」。家族から疎外されている、そんな気がした。

「リハビリより映画に行きたい、どうすればこんな自分でも映画に行けるようになるだろうか」。自分でケアプランを立て始める。とんとん元気が出てきた。

「自分のことは自分で決める」という気持ちが戻ったからだ。ケアプランを自分で作るうと呼びかけている「全国マイケアプランネットワーク」の代表を務める島村八重子さんはこう話す。

「本来、予定は自分で立てるもの。でも他人に予定を立ててもらうと、明日は何をすればいいのかわと元気がなくなっていくのです。また、何か問題があるとケアマネのせいにしてしまう。そのあたりのストレスもなくなります」。

ケアプランはその人を支えるためだから、たとえ病気をしても、やりたいことをあきらめることはない。とはいえず、介護は年々複雑になり、介護度が重くなるとケアプランの立て方にも骨が折れる。島村さんたちはケアプラン作成を支援するノート式の冊子を開発し普及を図っている。パソコンで費用を計算できる無料のソフトも用意した。ホームページからダウンロードが可能。8月にはイベントも開く予定だ。

「あくまでも暮らしの中」

中に介護保険という制度がある。制度よりも暮らしの方が大きい存在だということに気づいてほしい」と話す。

ボランティアなど制度の外にも目がいくようになる。そもそも制度によって生活が制限されるようでは本末転倒だろう。また、家族のことをそばでみてきた家族ならではの視点で、ケアプランづくりや見直す際にも生かされる。なによりも家族の分だけ作れば済む。体験者の満足度が高いの

「ケアプランは自分で」

中から自分で作る人も多いという。また、行政側が及び腰の場合は、「ダメならケアマネに頼むから」と粘るのがコッ。島村さんは、「介護度が重い場合などは無理しないこと。何を伝えればいいか、ケアマネとともにケアプランを作る場合にも役立ちます。そして親を送った次は自分の番という気構えができる。自分の暮らしを最期まで丸投げしないようお手伝いできればうれしい」と話している。