

コロナ禍での介護



©2016, 2021 HF

コロナ禍で、介護をされている方々の混乱、困惑、不安が高まっています。「在宅」でも「施設」でも今まで通りの介護が継続できない状況が発生しています。弊社にもこのような声が届いています。

- ・介護施設が閉鎖となり、在宅介護をせざるを得なくなり途方にくれた
- ・リモートワークを夫婦ですることになり、在宅介護中の時間調整が困難となっている
- ・施設に入所しているが、クラスター発生の報道を聞くとこのままで良いのか不安だ
- ・遠距離介護中だが県外への移動が困難で安否など状況確認がしづらい
- ・独居の母が外出機会減少からロコモシンドローム状態で健康不安が高まった

※ロコモシンドローム:運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のこと

「コロナ禍で発生する介護の対処法」を考えてみましょう。

1. 通所サービス利用を止めた方が良いのか、施設に入所したままで良いのか

このような不安を感じると衝動的な行動を取りがちですが冷静に考えましょう

- ①当事者の地域の正確な情報収集。いつ、どこで、どのような事が生じているか等。
⇒介護事業者やケアマネージャーから実状を確認する
- ②急激な変化を回避する
⇒優先順位を考えて被介護者に負担の少ない対処をとる

2. リモートワーク時での介護への工夫

- ①各人のリモートワークスケジュールを可視化管理し、業務に集中できる体制を整備する
⇒訪問介護サービスの活用も視野に入れて第三者の支援も得る
- ②上司や同僚に実状を伝え一定の理解を得る
⇒信頼関係の構築と推進業務の明確化をはかり共有できるように工夫する

3. 遠距離居住や独居の親の健康リスク回避

- ①外出自粛や買い物拠点の変化などから運動の機会減少によるフレイル(虚弱)を回避
⇒足腰の筋力低下を避けるため室内でも歩数を決めて歩く、安全配慮の散歩を推奨
- ②人と会う機会減少による抑うつ状態、認知症リスクを回避
⇒時間を決めて電話で会話、可能であればリモートで会話をする。音読を勧める。

4. 介護者本人の健康維持

- ①在宅介護でリモートワーク状態は24時間介護環境となることから自分を大切に
⇒1日に何回か20分間を目安に息抜きの自分時間を確保しストレスを回避する
- ②介護への意見相違など、家族間の感情のぶつかり合いを回避する
⇒事実、課題を明確にして解決方向を見出すために感情を課題に上乗せさせない

リモートワークにより家族間で限定的な介護を余儀なくされる場合でも、可能な限り多方面からの検討が必要とされますが、**医学的適応、本人の意向、家族、経済的状況などを視野に入れて、基本的な支援を確保することは通常時の介護と同様です。**

在宅時間が増え、いつもより親と過ごせる時間ができた、介護の状態が身近に把握できたとのプラスの声も多く届いております。

考え方、解釈の仕方などを固定しないで、柔軟思考を取り入れると日常生活も変わって見えるのではないのでしょうか。

コロナ感染への収束が不透明な現状では、いつまで続くのかという不安が高まると思います。一人でまたはご家族だけで抱え込むことの無い様に、時には知人やケアマネージャーなどの専門家に日々の不満や介護の大変さを話すことも有効です。

悩みや大変さを第三者に話すことは、その悩みなどを心から解放し、心が軽くなるとも言われています。