

介護ストレスを

吹っ飛ばせ!



私たち「けいたんずSATKO」は、秋田桂城短期大学のゼミナール（少人数で専門的な学習をするグループ）生3人です。福祉の専門的な知識を学習するとともに、施設で介護実習もしています。

調査のきっかけ

左の表1は、平成19年度までの大館市の65歳以上の高齢者と要支援・要介護者の推計

	15年度	16年度	17年度	18年度	19年度
高齢者(人)	17,242	17,619	17,995	18,129	18,261
要支援・要介護者(在宅)人	1,793	1,863	1,934	1,992	2,051
要支援・要介護者(施設)人	621	635	650	664	676

表1 大館市の高齢者と要支援・要介護者(在宅・施設)の推計

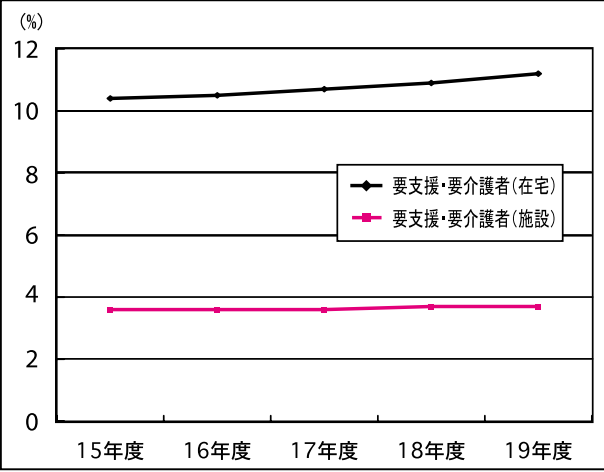


図1 高齢者全体に対する要支援・要介護者(在宅・施設)の割合

表1、図1とも比内町・田代町は含んでいません。

援・要介護者(在宅での要支援・要介護者、施設での要支援・要介護者)の推計を表したものです。この要支援・要介護者数を、高齢者に対する割合で表すと、図1のようになります。在宅での要支援・要介護者の割合が増えていくことが予想され、在宅介護でのストレスも、みんな考えていかなければならない問題になってくると思います。

介護ストレスの原因

そこで、私たちは「介護ストレス」をテーマに調べました。自宅で要介護者を介護しているかた(在宅介護者)が、どういった介護ストレスを感じているのか、どのようなストレス解消方法をしているのかを、直接お話を聞いたり、アンケートをしたりしました。今回はその結果を皆さんにお伝えしたいと思います。

在宅介護者が抱えている介護ストレスには、次のようなものがあります。

- ・介護との両立困難
- ・時間的拘束
- ・家庭内不和

介護との両立困難

仕事や家事があり、介護があまりできない。

時間的拘束

介護に時間が取られてしまう。外出が出来ない。



いつまで介護したら良いのか分からない。先が見えないことへの不安

介護が原因で家族や親類と仲が悪くなってしまう。

家庭内不和

このような介護ストレスを、少しでも軽減することは出来ないのでしょうか。



先が見えないことへの不安
これらは一般的に言われているものですが、さらに介護ストレスが高まると、燃え尽き症候群(バーンアウト)に陥る可能性があると言われています。
燃え尽き症候群とは、介護を張り過ぎてしまったために、張り詰めた心の糸が切れてしまうような急に介護意欲を無くし、無気力などの症状を起こすものです。全く介護をしなくなる放置や放任(ネグレクト)などもあります。

市民リポーター
だより No.6
秋田桂城短期大学「けいたんずSATKO」
津谷剛史
平澤清香
三浦綾子