

1日（平日）のスケジュール

6:00 - 7:00	起床、朝食、パソコンチェック
7:30 - 8:30	父との会話、食事用意、出勤準備
8:40 - 9:10	自己啓発
9:30	東京事業所に出社、午前の業務開始
12:15	自宅に戻り、父の様子確認、昼食
13:00	午後の業務開始
17:45	定時退勤時刻以降、19:30頃までに退勤 その後、近くのスーパー、コンビニ等で買い物
19:00 - 20:00頃	夕食、父と会話、お風呂、洗濯等
22:30 - 12:30 (時間幅がある)	就寝 朝まで、父に数回起こされることもある。

週末の過ごし方

土曜日	午前中は、英語など自己啓発と食料品など買い物。 午後は、父の介護中心。掃除、介護保険を利用した訪問入浴、趣味の時間。
日曜日	父の介護中心。父の体調がよいときは、コンサート、美術館、買い物などに外出。たまに、資格試験などにも。

私の介護保険サービスの利用と訪問医療の開始

- ・父が病院に行かなくなる→在宅（訪問）医療を始めたいけれど、その方法がわからない・・・。
- ・2013年夏、介護保険を利用したいと思い、町のホームページで調べ、高齢介護課、地域包括支援センターを訪問、担当者のお話を聞く。制度はわかりにくいと思ったが、複数の担当者が教えてくださる。数度の相談の後、介護認定手続きが進む。訪問医療の医院も紹介いただく。
- ・2013年9月初旬、突然、父の足がむくみ、地域包括支援センターに相談。介護タクシーを教えてください、病院に搬送。異常なし。ただ、肺の影を指摘され、心配になる（その後、異常なしと判明）。
- ・ケアマネジャーを紹介いただき、ケアプランを立てる。
- ・要介護度2と認定される。
- ・介護保険サービスとして、訪問入浴、訪問歯科診療を選択、実施。

職住近接の選択

- ・2014年1月中旬、父が軽いめまいで倒れる。
- ・千代田区にある病院に検査入院。埼玉の自宅から介護タクシーを利用して病院へ。個室で介護。
- ・2月中旬、職住近接を選択し、千代田区に転居。

再び検査入院

- ・6月半ば、父の片脚が動かなくなり、主治医に相談、救急車で救急外来へ。迅速な搬送。
- ・CT、MRI検査の結果、異常が見つからず、真夜中に自宅に戻る。
- ・7月末、右足の指と足首が動かず、再び、主治医に相談、救急車で迅速に救急外来。
- ・そのまま検査入院、個室で介護。（費用負担は大きい。）

より良く介護保険や医療サービスを利用するために

1. JAXAアドバイザーから事前説明を伺っていたので、自治体の窓口に行って、受けたいサービスの体系を理解し、選択できた。→ 相談窓口、地域包括センター、ケアマネからアドバイス。
2. 通院したがる父も、介護タクシーで容易に病院へ → プロの手を借りて課題解決。
3. 病院の選択が大切 → いざという時のために、心優しい主治医を！ 救急搬送も可能に。

悩みから問題解決へ

父の介護と仕事の責任

■ 地域の介護サービスを知って、もっと楽に！

父の日常的介護や病院入院時の世話は、私が中心に行っています。たまに、兄の手を借りてはいるものの、遠出・宿泊を伴う出張や夜遅くの懇親会参加は、難しい状況です。いつ父が倒れるかの不安もあり、近郊や日中であっても、自分が中心になる場面を避けたり、大規模な講演会を引き受けることを躊躇しています。

今後は、地域や事業所の介護サービスを活用することで、父の病状が安定している間は、自分が仕事の責任を十分果たせるようになりたいと考えています。将来、50代の女性職員も増えてくる中で、また、男性職員の親御さんの年齢も上がる中で、介護の問題は、今より顕在化してくると思います。

■ 先の見えにくい介護、でも、経験者の知恵を生かして

介護の経験のある先輩が周囲に少ないので、経験の共有は進んでいませんが、自治体には多くの介護と支援の事例があります。また、高齢介護課、地域包括センター、ケアマネジャーさんが、とても親切に教えてくださいます。今は、まだ、自分が自宅にいないとき、父ひとりのときのサポートをお願いしていませんが、今後は、介護保険を活用して、見守りサービスやデイサービスなども利用していきたいと思います。JAXAの支援情報コンシェルジュ機能にも期待しています。

心がけていること

人間万事塞翁が馬、ポジティブに！

高齢者の介護では、夜中に何度も起こされます。また、起きている間は何度も同じ質問が繰り返されます。突発的な救急搬送、緊急入院もあります。こうしたことが続くと、落ち込んだり、自分の過酷な境遇や不運を嘆いたり、このような生活の原因になった父に当たりそうになります。

しかし、逆に「幸運」と思うことにしています。今のような生活は、たしかに、人付き合いの面では、恵まれていませんが、お酒を飲まなかったり、早く帰宅することで、健康に良かったり、自分の勉強時間が増えます。ポジティブに考えられることはポジティブに。それでも、何らかのストレス発散は必要なので、良い方法を考えていきたいと思っています。