

離れて暮らすご家族へのアンケート【集約結果】

<調査の概要>

ひとり暮らし、高齢世帯の人が増え、その中には介護サービスを利用している人も多くいる状況。サービスを利用して日々の生活を送られていると思うが、離れて暮らす子供たちが対応していることも多いように思う。離れて暮らす家族が困っていることやケアマネジャーに望むことを聞いて、支援に活かさないかと考えた。また、今回のコロナ禍で、帰省できなかった子供も多くいると思われる。どのような支援を望んでいるのか聞き取り、今後の仕組みづくりに生かせないかと考えた。

1. 目的	介護サービスを受けているひとり暮らし、高齢世帯の人の家族(子供)にアンケートを取り ①困りごとやケアマネジャーに望むことを聞き取り、今後の業務に役立てる。 ②隣近所へお願いしたいことを聞き取り、地域づくりの参考にする。
2. 調査方法	南丹市内居宅介護支援事業所のケアマネジャー、地域包括支援センター職員から家族へ手渡し、もしくは郵送でアンケートを配布。家族は郵送かオンラインで回答。
3. 調査対象	「事業対象者、要支援1、2、要介護1～5」の認定を受けてサービスを利用しているひとり暮らし、高齢世帯の高齢者の家族(子供、きょうだい、甥や姪など支える側の人) ※同敷地内や隣に住む子供等は除く
4. アンケート配布期間	2020年12月～2021年2月末
5. 回答の締め切り	2021年2月28日
6. 回答状況	314名にアンケート配布。そのうち回答191通。無効回答5通。
7. 実施主体	南丹市社会福祉協議会 南丹地域包括支援センター

アンケート結果から見えてきたこと

一番の心配事は、健康状態や緊急時の対応

今のコロナ禍で帰省がしづらい中、回答の約8割の方が仕事をしており、親の心配と仕事の両立をしている様子が見えてきた。このような状況で、こまめに連絡を取り合い、ご近所や身内、サービス事業所と分担して安否確認を行っている方が多数おられた。それぞれが工夫できることと、家族で抱え込まず社会資源をうまく利用すること、さらに見守りの仕組みが合わさることでご家族の不安解消につながると読み取れる。

親との連絡方法で一番多かった『電話』は、手軽である反面、「耳が遠くて話ができない」「出てくれないと逆に心配」といった課題がある。ITを活用した見守り例もあるが、ネット環境整備だけでなく双方に使いこなすスキルも必要であり、普及にはいくつかのハードルがある。（今後は高齢者もスマホ世代になりつつあるので、また異なった環境になってくると思われる。）

近隣とおつきあいは緊急時には心強い存在である。アンケートでは、『近隣に普段からしてもらっていることがある』との回答がちょうど半数となっている。地域全体の高齢化や、空き家が増えているところもあるが、隣近所の見守り合いなど近隣の力を得られる余地がまだあるのではないかとと思われる。

社会資源については、知られていないから利用できていない場合がある。『南丹市あんしん見守りシステム』や『食の自立支援サービス』など既存の市事業をはじめ、その他民間の見守りサービスなど、安否確認や見守りにつながる「情報」をご家族へ発信、周知していくことで安心につながると感じた。

ケアマネジャー・利用しているサービス事業所は家族にとって心強い存在

アンケートでは『ケアマネジャーやサービス事業所を知っているか』『会ったことがあるか』という質問には6割～8割が『ある』と回答しているが、『してもらって嬉しかったことはなかった』という回答が半数以上だった。記述式の回答の内容から、特別な対応を求められる場合もあるが、それ以上に普段から家族と連絡を密にしておくことを求めておられるようだ。『してもらって嬉しかったこと』として、連絡・報告・相談といった内容の回答があることから、身近に相談できるケアマネジャーや介護サービス事業所がいることをご家族は心強く感じておられ、安心できる要素になっていると読み取ることができる。

帰省の理由と希望している支援やサービスはつながっている

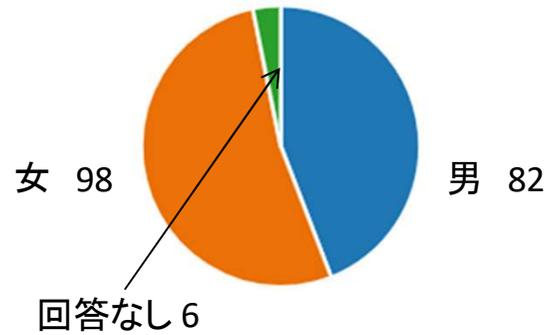
帰省の理由として上位にあがっている「様子確認・買物・掃除・受診つきそい」は、日々の暮らしの中での困り事や、あったらいいなと思う支援の項目とも繋がっている。これらのことをサービスで補うことも必要ではあるが、帰省頻度が減ることを懸念する親の思いを考慮すると、上手くいっていないことについては工夫したり、なにか一つでも関係機関や地域で取り組めることができれば、ご本人やご家族の安心に繋がるのではないかと考える。

その他

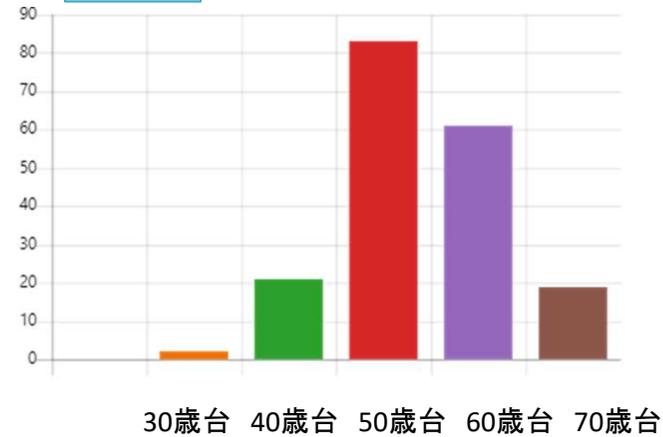
- ①このアンケートによって、それぞれのご家族のお気持ちや工夫していることを共有することができ、支援を考える上で参考になった。
- ②ケアマネジャーやサービス事業所は、離れて暮らす家族にとって頼れる存在としての1つのツールであると知ることができた。
- ③サービスや社会資源などの情報が行き渡っていないという課題がみえてきた。家族の不安、心配事に応じるためにも、知りたい情報をわかりやすく発信することが大切である。

1. 回答したご家族の状況

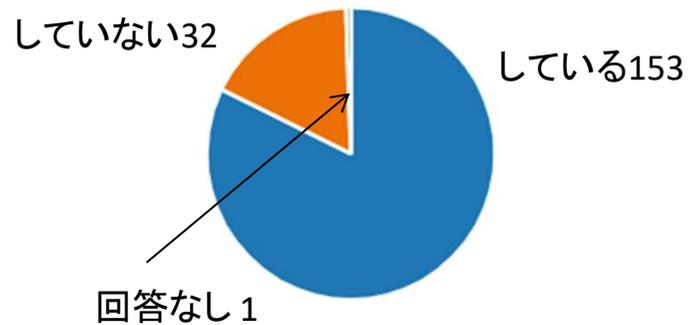
性別



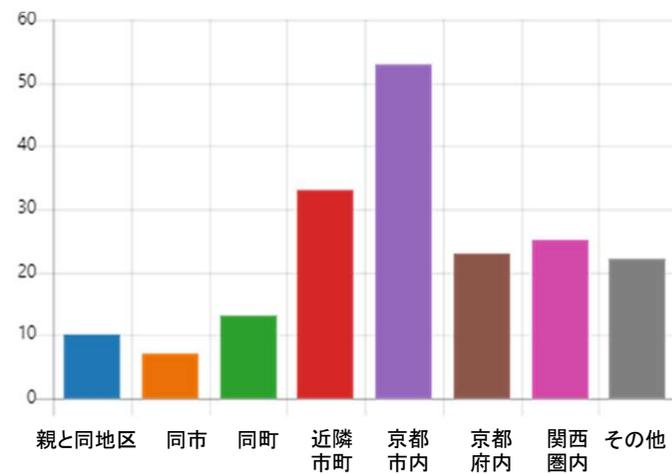
年齢



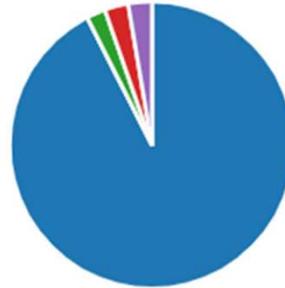
仕事



住所

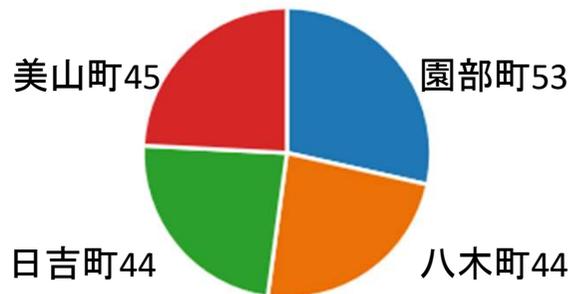


続柄

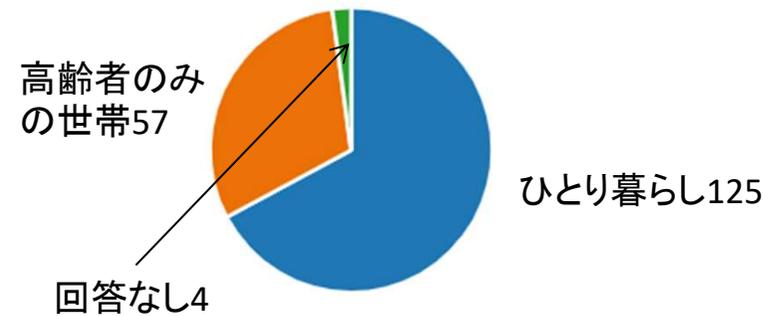


2. アンケートの対象となった高齢者の状況

住所



家族構成



		ひとり暮らし	高齢世帯父	高齢世帯母	回答無し
関係	父	22	55	0	2
	母	87	0	54	2
	その他	16	0	0	0
	無記入	0	0	0	0
	合計	125	55	54	4

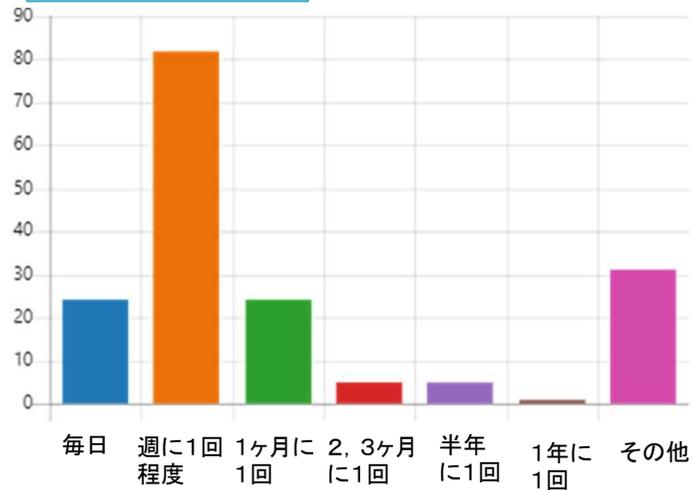
介護度		ひとり暮らし	高齢世帯父	高齢世帯母	回答無し
	介護認定なし	2	19	11	1
	事業対象者	0	0	1	0
	要支援1	15	7	8	0
	要支援2	37	5	9	1
	要介護1	16	4	4	0
	要介護2	34	7	4	0
	要介護3	9	2	5	1
	要介護4	2	6	4	0
	要介護5	0	1	1	0
	わからない	8	3	4	0
	未記入	2	1	3	1
	合計	125	55	54	4

		ひとり暮らし	高齢世帯父	高齢世帯母	回答無し
年齢	60代	3	0	1	0
	70代	17	6	13	0
	80代	71	38	35	3
	90代	32	10	5	0
	100以上	1	0	0	0
	未記入	1	1	0	1
	合計	125	55	54	4

介護保険サービス		ひとり暮らし	高齢世帯父	高齢世帯母	回答無し
	ヘルパー	68	6	12	1
	デイサービス	81	15	20	2
	デイケア	10	1	4	0
	福祉用具貸与	44	18	13	0
	住宅改修	7	8	7	0
	訪問リハビリ	6	3	8	0
	訪問看護	9	3	3	1
	訪問入浴	1	1	3	0
	ショートステイ	8	8	4	0
	わからない	2	1	1	0
	なし	1	6	2	0
	未記入	5	19	18	1

3. 親御さんとの関わり

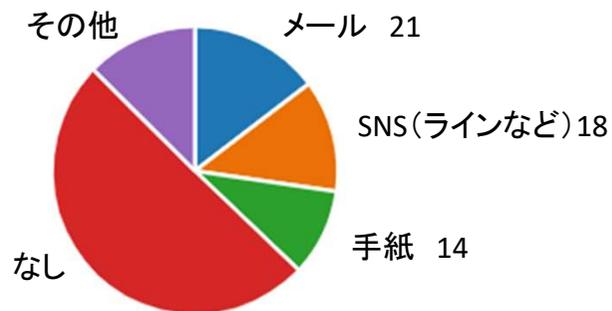
電話の頻度



その他の内訳

- ・電話を持たせてない
- ・ケータイはあるが、ほとんど出してくれない
- ・耳が遠いので電話は使わない
- ・電話に出るのが大変なので、かけない
- ・電話がない(ケアハウス)

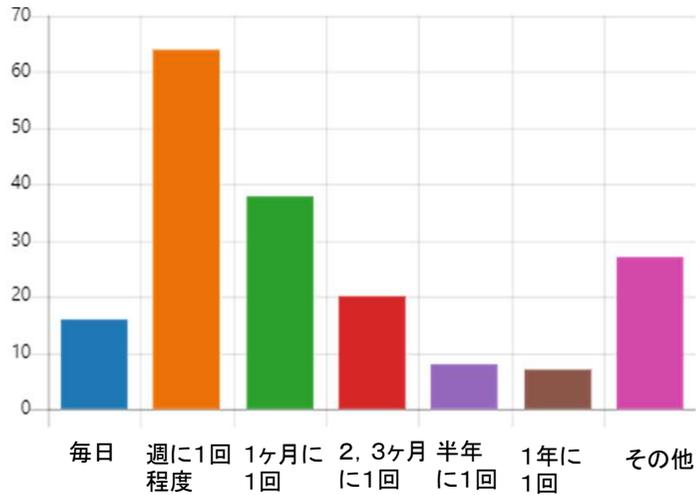
電話以外の連絡方法



その他の内訳

- ・FAX
- ・荷物を送付
- ・家に行く
- ・近所や親戚に知らせる
- ・ヘルパーへ伝言
- ・ケアハウスの職員を通じて

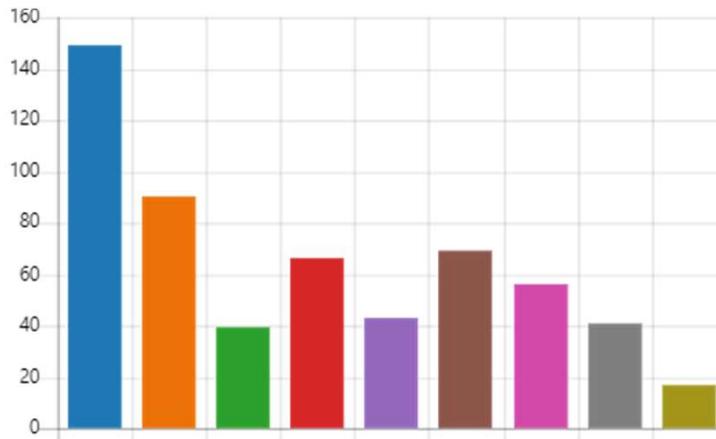
帰省の頻度



その他(一部抜粋)

- ・3日に1回
- ・2週に1回
- ・週1回程度
- ・仕事が忙しいと10日に1度
- ・コロナ前週2回、いまは月3回程度
- ・病院へのつき添いの時
- ・毎週3~4泊する

帰省の理由

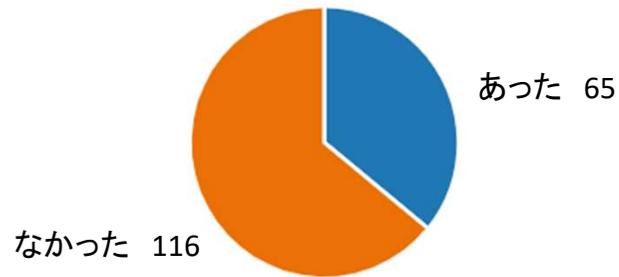


- 様子の確認 149
- 買い物 90
- 調理 39
- 受診付き添い 66
- 預貯金管理 43
- 掃除 69
- 墓参りや法事 56
- 区の付き合い 41
- その他 17

その他(一部抜粋)

- ・食品管理
- ・不足したものを持って行く
- ・草刈り、庭の手入れ
- ・ゴミの分別、出し
- ・孫を見せに
- ・洗濯、入浴の手伝い

コロナ禍の影響

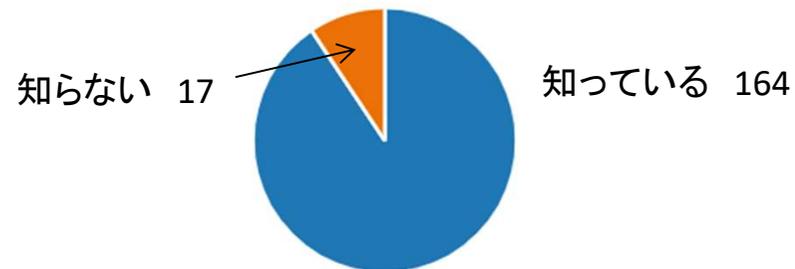


あった方の具体的な内容（一部抜粋）

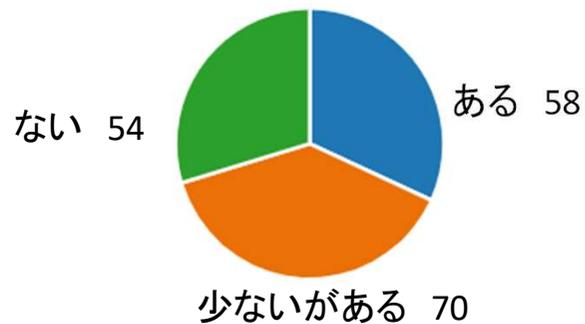
帰省	<ul style="list-style-type: none"> ・帰省回数が減った。(16) ・お正月に子、孫が集まれなかった。(6) ・緊急事態宣言時 県外移動の自粛で帰省出来なかった。(3) ・高齢者へコロナをうつしてしまう、若しくは濃厚接触者としてしまう可能性を考えると、帰省は控えざるを得ない。 ・帰省自粛解除になるまで電話のみの安否確認だったが、認知症進行にならないかと不安で仕方がなかった。
感染予防	<ul style="list-style-type: none"> ・自分が感染しないように気をつけている。(4) ・以前は宿泊していたが、日帰りで数時間のみになった。 ・デイサービスに行っている時にそうじ、買物など用事をすませ、会わずに帰り、電話しておく。 ・会食など、大人数での機会がなくなった。(4) ・病院の受診(急を要しない科)を延期した。
面会制限	<ul style="list-style-type: none"> ・父が入院した時に病室に行けなかった。 ・入居施設への訪問が制限された。(7) ・認知症があり、クアハウスにいるが、面会できず、再三再四電話をかけてくる。細かいところまで、手が届かず、電話では通じず、お互いに苛立ってしまう。 ・面会禁止 孫等の帰省(面談等)のとりやめ。
工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・電話をよくするようになった。(2) ・体温測定、マスク管理、体調管理。 ・マスクを送った。 ・テレビ等で不安になり、外出の機会が減り、気持ちも含めてふさぎ気味なので意識的に外出に誘ってみたり明るく接する。

4. ケアマネジャーやサービス事業所との関わり

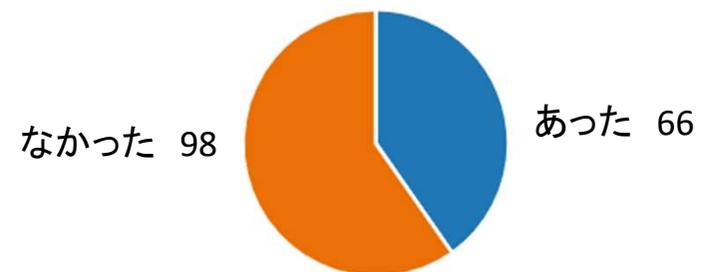
担当ケアマネジャーや利用しているサービス事業所



ケアマネジャーと会う機会



コロナ禍でもらって嬉しかったこと

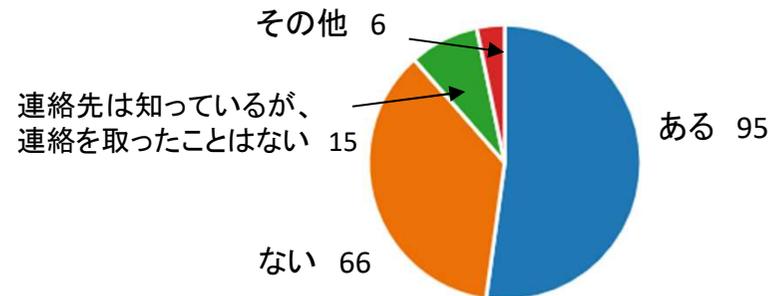


ケアマネジャー、サービス事業所にしてもらってうれしかったこと(一部抜粋)

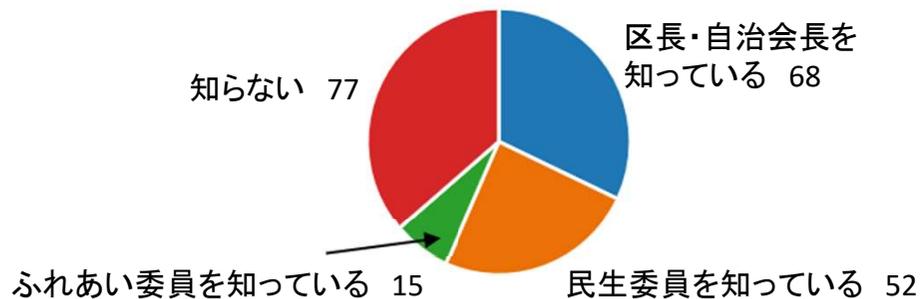
マスクの配布や親への訪問	マスクの配布や訪問。(12)	連絡・報告	細かなことでも連絡していただけること。(9)
	時々訪問して下さい、話相手となってもらっています。マスクを届けていただいたりして、嬉しそうにはなしてくれました。		父の様子で細かいことも教えて貰える。本人も私たちよりも相談しやすいようで、助かっている。
	コロナの影響でも家に訪問してもらえてよかったです。		家の中の不具合をお知らせいただけて助かりました。
親への対応	時々父親の様子を見に行っていたり、緊急のときはすぐに対応していただいたりした。またケアハウスの相談も乗っていただいている。	相談	普段の生活の様子を注意して見ていただき、何かあれば、大事にいたる前におしえていただき、うれしくおもっています。
	デイサービスやショートステイなどで健康管理をしっかりしていただいている。(4)		入所中、コロナで母に会えないが、間に立って連絡事項を伝えてもらったりした事。
	マスク着用や消毒など 注意することをやさしく本人に伝えてくれる。(身内が言うときつく感じるらしい) 体調の変化など 気にかけてくれている。		もしも自分がコロナに感染してしまったら、どうしようと不安な毎日であり、そうなると父の食事や洗濯が出来なくなってしまうのが心配でと言うと、その時はちゃんと考えますと言って頂いたことは嬉しかったです。
サービスの調整	体調を崩してデイケアに行けなかったとき、様子をみてくれ、かかりつけ医にも連絡して下さいました。	心遣い	デイサービスが休みになったり、私が訪問できない対応策を一緒に考えてもらった。
	話相手になってくれる。たぶん必要ない話をたくさんしていると思うが、うまくつきあってくれていると親との会話で感じる。		受けられるサービスを提案してもらえた。
	デイサービスで人数制限しながらの運営時も、一人暮らしであるため規定の日数、出席させて頂いた事。		何かと、相談にのってもらえるので心強い。母の関係で困るとき話を聞いてもらえるだけでも、精神的に安心できる。
	ヘルパーさんの訪問回数を増やして頂いた事。(安否確認も含めて)		心配をして貰い、色々考えてお世話や相談にのってもらっている。
	病院やショートステイ先のコロナ禍の情報どんな事になっているか。(面会方法)		外出支援でリハビリや歯医者にかかる要領を相談。
	ケアマネジャーやサービス事業所の方々と連絡を密にいただき、いろいろな所で対処していただきました。ゴミ出しも助かっています。		コロナ禍だけではなく、ご担当いただいた時から本来の業務以外と思われる事等々の依頼についても快諾いただいております。又、何事においても適切なアドバイスをいただき物事が円滑に運んでおり、本当に感謝しております。
福祉用具レンタル利用について、早急に対応していただけた。	常に親切にしてもらっている。		
病院入院中 本人と面会が出来なかった為、病人の様子が解らず退院してからの福祉用具の準備もしにくかったが、ケアマネジャーさんが、入院先の相談員さんと連絡を取って頂き大変助かりました。	利用者のことはもちろん、その家族へのお心遣いや配慮、温かい言葉をかけていただき、常にありがたく感謝している。		
	みなさんがすぐ気づかっけいらっしやると聞いています。		
	コロナ禍であっても、スムーズに対応いただいた。		
	何かあれば相談に思ってもらえるし、すぐ対応していただけて感謝しかないです。		
	してもらってと言うか、スタッフの方や利用者から感染者が出ずに閉鎖されなかった事が一番有難く何よりでした。		

5. 近隣との関わり

隣、近所と連絡を取り合うこと

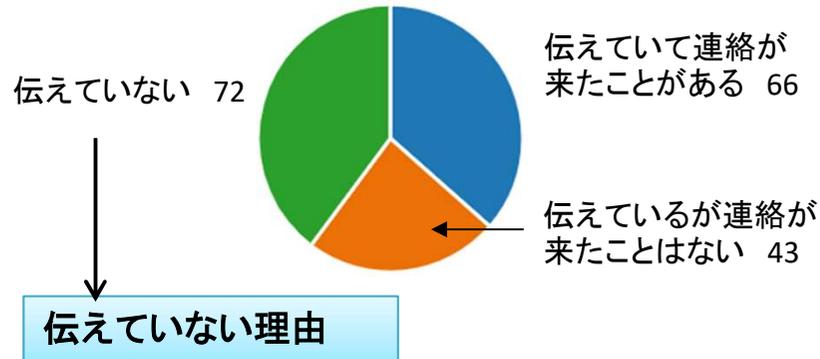


地域の区長・自治会長、民生委員、ふれあい委員について



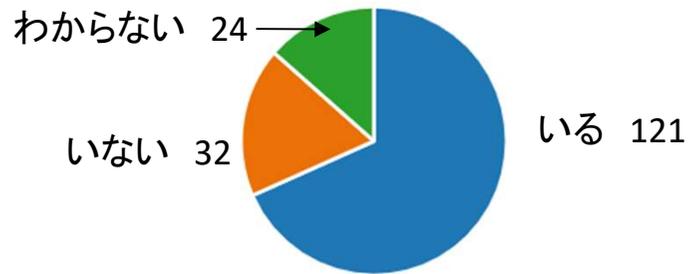
区長・自治会長、民生委員、ふれあい委員にチェックがなく「知っている」との回答が25ありました

隣、近所に連絡先を伝えているか

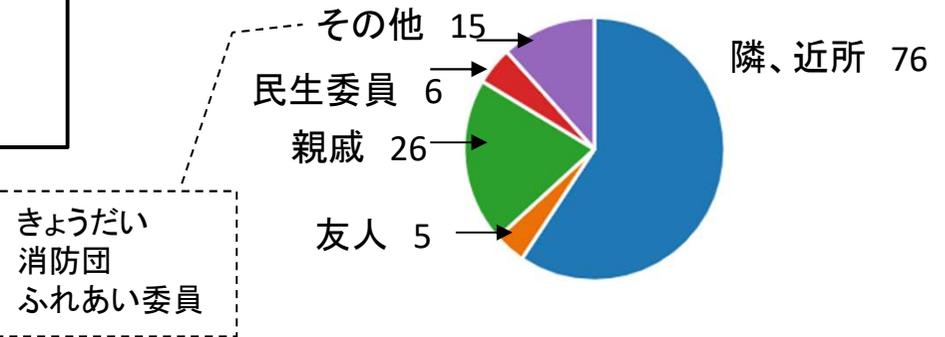


理由なし	特になし。(6)	必要性	現在まで、必要がなかったから。(3)	
地域の理由	それ程親しくない。(4)	必要性	電話した時にきちんと母は電話に出してくれるからです。	
	お付き合いがない。(3)		時々家に帰ったり、母が携帯電話を持っているため。	
	無人のお宅が多いため。(2)		母が知っているため。	
	近所の方も一人暮らしのため。		母親がまだ元気だから。(2)	
	ご近所も高齢の方が多いため。(2)		家族が対応	父、母2人で住んでいるため。
	家が遠いため。	家族が対応	家族内で協力ができていると感じていたため。(4)	
個人情報	個人情報なので知らせたくない。(3)	今後	今後伝えていきたいと思う。(2)	
	近所なのでみなさん知っています。		今後考えているところ。	
	地域の関係	隣などは自宅電話があるので教えていない。	その他	今まで考えていなかった。
		よく行くので、そのときに会う。		施設に入所している。
		地元で親戚があるので。(2)		ケアマネジャーに伝えているため。

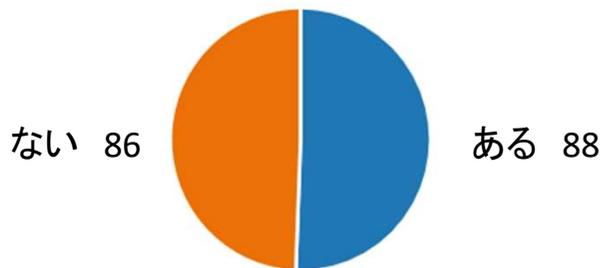
緊急時に対応をお願いできる人



どのような関係



普段から近所にしてもらっていること



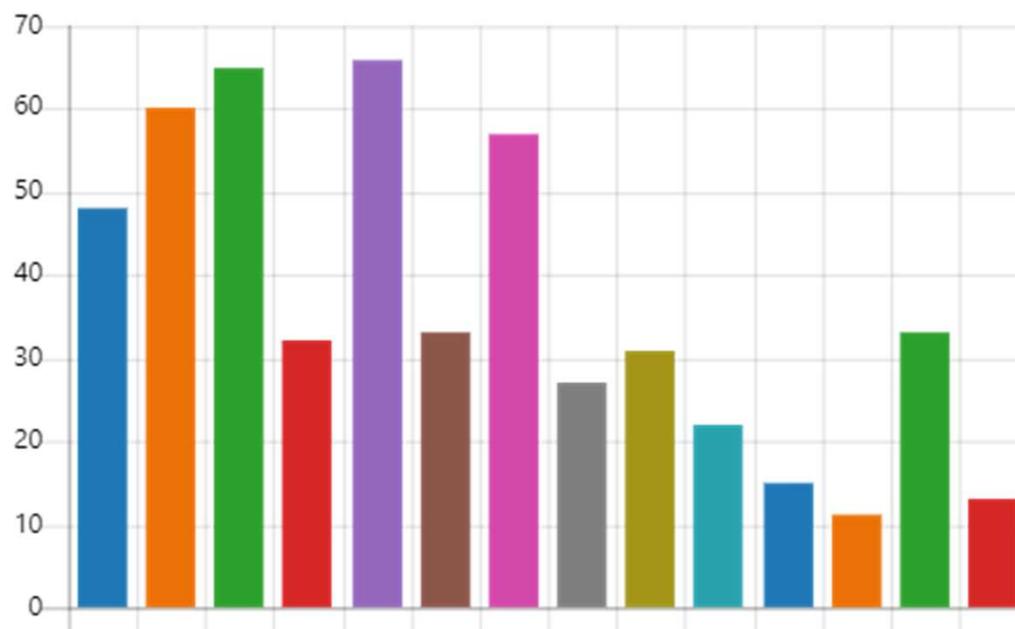
してもらっている具体的な内容(一部抜粋)

声かけ	<ul style="list-style-type: none"> ・姿が見えない時や近くにきた時の声かけ。(7) ・道で出会った時に挨拶。 	話し相手	<ul style="list-style-type: none"> ・趣味。 ・車で誘ってもらい、出かけて気晴らしをさせてもらっている。 ・近所の人においでと言って下さり、行かせてもらっている。(5)
安否確認	<ul style="list-style-type: none"> ・日頃の様子の確認。(8) ・朝、夕毎日電話で安否確認しており、電話に出ない時に見に行ってもらっている。 ・電気がついているか、カーテンを開けているか、安否確認してもらっている。 	自宅周辺のこと	<ul style="list-style-type: none"> ・雪かき。(3) ・畑や家周辺の雑草刈り。(4) ・庭の水やり。
連絡	<ul style="list-style-type: none"> ・知らない人の訪問者への対応。住宅に被害があった場合には連絡してもらっている。 ・父が庭でこけた時、隣から電話有り、救急車を呼んでもらった。 ・地域での支払い(区費、お寺、神社等)が必要な時、知らせてもらっている。(3) 		
日常のこと	<ul style="list-style-type: none"> ・ゴミ出し ゴミ出し補助 ゴミの分別の手伝い。 ・買い物 買い物の送迎 急な買い物に連れていってもらっている。 ・洗濯物の取り込み。(2) ・朝食を届けてくれる。(1) ・毎日夕食が届く。(頼んでいるわけではない)(2) ・おかず(野菜)をあげたりもらったり。(4) 	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・冠婚葬祭の付け届け。 ・自治会費を公民館(区の)に持参してもらっている。 ・カギを預かってもらっている。 ・あまり近所に迷惑をかけたくない。 ・困った時に直ぐに対応出来ないのをお願いする。コロナ禍で頼みにくくなった。 ・電気トラブル、自分で出来ない急なところ。

※ コロナ禍で近所にしてもらってうれしかったことについても聞いたが、上記と同様の記載が多かった。
 コロナ禍でも近所の付き合いに大きな変化はなかった。

6. 日常の生活について

日々の暮らしの中での困りごと



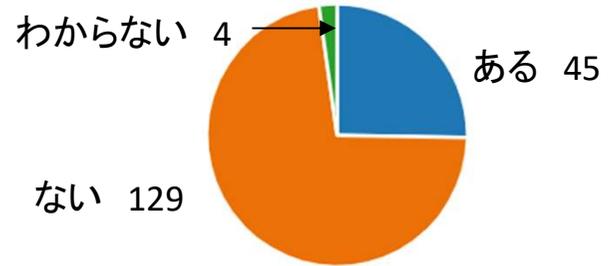
● 食事の準備	48
● 部屋の掃除	60
● ゴミ出し	65
● ゴミの分別	32
● 買い物	66
● 入浴	33
● 通院	57
● 薬の管理	27
● 灯油の補充	31
● お金の出し入れ	22
● 近隣との付き合い	15
● 区費等の支払い	11
● なし	33
● その他	13

あったらいいなと思う支援やサービス(一部抜粋)

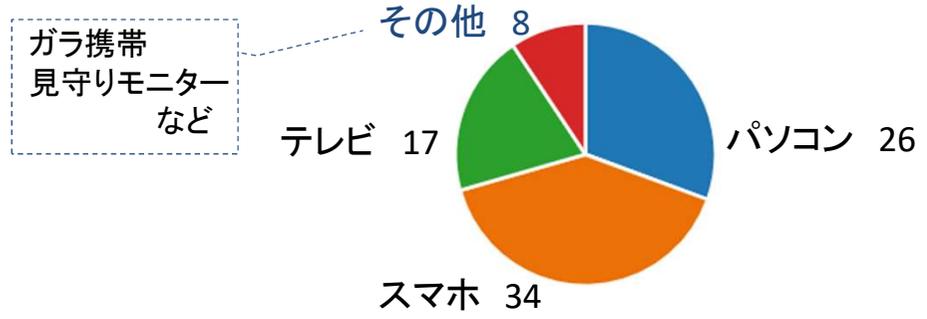
見守り	<ul style="list-style-type: none"> ・保健師さんが地域巡回してほしいと思う。市役所と社協ともしっかり連携して各家庭を見回してほしい。 ・自分のケイタイで親が家で過ごしている様子が見れたり、顔を見ながら会話ができるサービス。(2) ・日常的に高齢者の様子を見たり、声をかけたりする見守りがほしい。(6)
緊急対応	<ul style="list-style-type: none"> ・緊急時に自宅へ駆けつけてくれる、様子を見てくれる。(4) ・急なケガや体調の悪化のときに、また体調が優れないと感じたときに直ぐに電話で相談できる人がほしい。 ・現在、南丹市の緊急通報装置、ペンダントは持っているが、緊急時には近隣者の初期対応だけの直接119番通報になっていないため、有事の際、かなりの遅れが生じます。至急に直接119番通報システムの要請をしていただきたく思っています。
医療・介護	<ul style="list-style-type: none"> ・薬を毎日必ず飲める様な方法。 ・訪問診療。(車がない為) ・現在1時間程度のヘルパーさんの仕事を長くするか、1日に複数回の訪問。土日の訪問介護。 ・月のうち、何日かでもいいから宿泊できるサービスがあると安心です。 ・訪問リハビリや訪問看護。(2)
ゴミ出し	<ul style="list-style-type: none"> ・ゴミ出し(5)足が、悪いので、遠くの収集場所まで、重たいゴミを持って行かなかればならないのが、なんとかならないかなと思っています。 ・ゴミの分別がわかりづらいようで、たしかに、こまかく分別されているので大変です。(2) 日、曜日もまばら。 ・紙パンツの処理に困っています。 ・ゴミ出しは福祉の方にしてもらっている。 ・ゴミ出しなど、家まで取りに来ていただけるサービスがあればと思います。
通院や買い物などの送迎	<ul style="list-style-type: none"> ・病院への送迎。(6) ・交通が不便なので社協等で車の台数を増やし、病院だけでなく買い物等へ行けるようにしてほしい。通院以外の外出支援の充実。 ・買い物支援(送迎)サービス。(4) ・外出支援サービスで通院はお世話になっていますが、買い物や町での用事をするのにバスの便が非常に少なく車がないと大変です。 ・タクシーのようにすぐお願いできること。 ・公共交通機関が少なく、日常の交通手段がない。自家用車がないと生活できないため高齢者には移動サービスと付き添い支援が必要がある。ニーズは個別的なため個人の用事に対応できる移動支援と付き添い支援がセットでほしい。例えば、役所、買い物、銀行に連れていき、付き添い対応してくれる支援があると安心して生活し続けることができる。

買い物	<ul style="list-style-type: none"> ・買物。(2) ・日常生活に必要な食品などの移動販売、デリバリーサービス。(2) ・買物の宅配カーみたいなのがあったら便利。
日常生活	<ul style="list-style-type: none"> ・調理の支援(3) 有料でもいいので。 ・整理整頓、掃除。(3) ・サービス範囲の拡充→日頃あまり使わない場所の掃除や片づけなどをしてもらえるサービスなど。 ・訪問美容室。 ・買物の付き添い。簡易な場合の病院の付き添い。 ・お金の管理。
公的支援	<ul style="list-style-type: none"> ・住居費の支援。 ・金銭的補助。(2)
話し相手	<ul style="list-style-type: none"> ・話し相手。(2)
相談口	<ul style="list-style-type: none"> ・公共機関の出張。 ・日々の生活ができていますが、話を聞いてもらえる人がいると安心。年をとると判断がおとるので、アドバイスがいると思う。 ・介護認定をもらっていない80代の父は、支援やサービスの内容を知らない。こんな支援やサービスを受けられることを伝えてほしい。 ・遠方に住む家族への情報提供があると大変ありがたい。縦割り行政と横割りサービスのため、一つにまとめた情報があるとよい。衣食住の維持に必要な医療・福祉・生活面を支援するための行政サービス、社協サービス、医療サービスなどあらゆる制度やサービスメニューが一つに整理されていると分かりやすく使いやすいと思います。
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・足が不自由です。私たちの言うことは聞きません。ストーブを抱え、ズボンを焦がすことがあると聞いています。火災にならないように地域の役員さんや民生委員さんによる危険なことにならないよう説得をお願いします。 ・民生委員が何もしてくれていない。 ・独居老人に対するケアが全く来ていない。 ・無いと答えるわけにはいきません。ただそれが何であるかは私どもにはわかりません。具体的には本人が不自由で不安に思う事が支援していただきたい事だと思います。 ・「ある」とか「して欲しい事」は多数あるが、本人達が、他人様の手助けを拒むので、どうしようもありません。ヘルパーさんに来て貰ったらどうかと思うのですが、それは絶対に嫌だと言います。

インターネット環境



インターネットの機器



7. 離れて暮らしている中で

工夫していること(一部抜粋)

<p>帰省</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に帰省すること。(22) (毎日、週1回、月1回など決めて定期的に帰っているとの回答) ・薬を飲んでいるか ・灯油 ・ゴミ出し ・買い物 ・食事の準備 ・掃除 ・体調の変化などの確認 きょうだいで行ける人が行くようにしている。 ・なるべく帰るようにしている。(14) (できる限り帰省する、きょうだいで手分けして様子を見に行く、一人で過ごすことをできるだけ少なくなるように努力している、時間を作って顔を見せるようにしているなど。) ・外出が好きな母なので、訪問の際には、温泉やショッピング、外出など、気分転換になるような場所へつれていく。ラインで連絡をして写真などをみせる。 ・家に帰っても特にしていない。手助けは簡単だが、自分でできること、夫婦でできることはぎりぎりまでしてほしい。(見守っている)
<p>電話・メール</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・電話する(16) 具体的には⇒マメに連絡する、電話でのやり取りを増やす、毎日夕方に電話するなど。 ・寂しくさせないように自分が顔を出せない分電話を掛けて何度も様子確認をしたり、ヘルパーさんの日数も出来る限り増やして1人にさせない。 ・一日の中で数回電話の近くにいるのであろう時間帯に連絡入れている。慌てさせて転倒させない為。聞き上手になって多くの言葉を発せさせるようにしている。 ・目が悪いので電話はワンタッチボタンでつながるようにしました。 ・毎日の電話でボケないように日々の出来事を話して貰う。短い質問で聞き出せている。毎日、ご飯を食べてお薬を飲むように同じことを言い伝えます。 ・週に一度、用事がなくとも電話する。兄弟で時々連絡とりあい、様子を見に行く。 ・毎日、夜電話して、出なかったら、夜中でも、何時間もかけて、行きます。それで、3回倒れていて、救急車で、お世話になりました。電話に出ないので慌てていったところ、元気にいたと言うことも何度もあります。いつも、帰れば夜中なので、辛いですが、自分の親のことなので仕方がないと、思っています。 ・メールやラインでのやりとり。(3) ・毎日朝に「元気です」メールをする事にしている。 ・コロナ禍で出掛けることも少ないため、動画の配信やメッセージを送るなどしている。
<p>見守り</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・見守りモニターを何人かで見られるようにしている。 ・スマホの見守り機能を使って歩数などが通知されるようにしている。

<p>連携</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・一人での(仕事があるので)見守りは大変で、身内で複数人で支援するようにしている。一人で抱え込むと頭がおかしくなる。誰か相談、行動できることが大切と思う。 ・まずは福祉とつながっておくこと。できないことは増えていくので、ダメ出しはせず、自己肯定感をもてるように言葉がけする工夫。食事ももっていくが、弁当という形でなく、自分で食べたいものを選べるようにしている。 ・ヘルパーさんと自分とで毎日誰かが家に行く事になっている。 ・ヘルパーさんの入っている時間帯に電話をして直接、ヘルパーさんに話す事で、郵便物や区のお知らせなどが確認させてもらっている。 ・ケアマネさん、訪看さん(かかりつけ医)、地域の方と密に連絡を取り合い、本人の状態に合わせた支援ができるように考えている。 ・ケアマネさんにいろいろと話を聞いてもらい、今一番合ったサービスを提供してもらえるよう本人の情報や様子を伝えている。薬は専用の容器に入れてわかりやすいようにしている。配食弁当を通じて安否確認をしてもらっている。 ・ケアハウス職員との連携。 コロナ流行前は、もっと部屋には入れて、細かいことまで手助けできたが、この状況な中で、探し物とかができないので、携帯でどう落ち着かせると良いのか、言葉選びに工夫がいる。 ・きょうだいで情報交換、役割分担。(4) ・私は3人兄妹なので分担している。3人でLINEでコミュニケーションとって様子を知らせたり、足りないものの補充をしています。週1回は誰かが行きます。 ・自分の妹も離れて暮らしているが、どちらかが実家に帰った時は父母の様子をお互い伝えあったり、どちらがいつ帰れるか連絡をとりあっている。 ・親戚に見守りをお願いしている。 ・ご近所への気遣い、連絡。 ・近所に、長い留守や入院等の時は状況を知らせる。
<p>食事</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食品を購入して宅配している。 ・行けないかわりに月2~3回くらい、宅急便で食品を送っている。 ・父親一人暮らしなので、すぐに食べることができるおかずや冷凍弁当などを定期的に持参している。 ・お惣菜を数日分作って届ける。 ・料理の差し入れ。 ・一人だと食事も偏ってしまうし、カレー・シチューなど大量に作る物を調理しにくいので、少し多めに作る。
<p>買い物</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・まとめ買い。時短でできる食材を活用する。 ・食材・日用品の備蓄、灯油の補充。 ・電話で前もって必要なものを聞いて買って持って行く。(2)
<p>その他</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・本人が他人に家に入られることを嫌がるので今は身内が定期的に本人ができないことを支援している。親が使い勝手がいいようにトイレ、台所への移動しやすくリフォームした。必要なところに手すりを設置している。 ・畑作業を一緒にして、畑の守りをして体を動かして貰っている。(無理のない程度に) ・安心安全に生活するために生活用品の工夫。 ・生活スケジュールや健康状態の把握。 ・ネットバンキングで口座管理。 ・お金の管理はさせないようにしている。 ・困ったときなどすぐにかかけつけるので、他人に頼らないように伝えている。(詐欺被害について)。 ・自分の家(毎週帰省しているので)に息子や孫にも来ないようにさせている。生活以外の事で外出はしない。 ・コロナがはやっていて訪問するのに電車にて帰ることをやめて息子の車で帰っております。 ・医者の診察、銀行などの記帳 ケアマネジャーとの連絡 ヘルパー関係の連絡 近隣の関係。 ・コロナで本人もストレスがたまっている様子あり。身体の不調もあり、なるべく本人の話を聞く様にしているが、介護している私たちもストレスがたまっている。

一番不安に感じること(一部抜粋)

<p>緊急対応 (33)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・急病時、緊急対応時の対応。(28) 何かあった時にすぐに帰れない(6)、ケイタイを持たせているがちゃんと電話できるか心配(3)、近所に頼れる人がいない、人目の届かないところだと発見が遅れるなど。 ・急に体調が悪くなった時、本人たちはケアマネージャーさんにつながっていますが、子どもの私につながれていないので、どんな話ができているか分からない。月1の訪問時に一緒に話を聞けたら安心できるかと思えます。 ・緊急事態に対応ができない事。近所も高齢者世帯ばかりで頼る事は難しい。更に、両親の兄弟も南丹市内に単身で生活しているので、こちらも気掛かり。 ・緊急の何か起きた時はすぐに携帯にかけると伝えてはいるが、パニックになってちゃんと電話をかけてくる事ができるだろうか。自分も携帯は持っている物の仕事中はできないので肝心の時に連絡がつくかどうか。その他にも不安な事は多くある。 ・いつまで親だけで暮らせるのかその後どうするか。 ・自分も歳をとりいつまで支障なく帰省できるか不安に感じる。
<p>健康 (32)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康状態、体調、怪我、事故(16) 具合が悪い時の相談、受診 寒い時期なので、温暖差ヒートショック 風呂での事故 ・転倒とかしていないかが一番気になります。(7) 夜中寒い時にコケて動けなくなってないか、夜のトイレ。 ・足腰が弱くなっていて、不安に思っている。 ・運動不足。 ・食事をしているか(5)栄養のあるもの、温かいものを食べているか。 ・ひきこもってお酒に手がでないか。
<p>安否確認 (23)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・安否の確認。(6) ・ひとり暮らしなので何かあった時の事です。(4) ・家で倒れていないか心配です。(4)日々の様子が気がかりです。(4) ・毎朝生きているかいつも心配。 ・年々、私も年齢的にまめに母親に会いに行けなくなってきてます。ひんぱんには行かれませので、その点が気になります。

<p>火の元、戸締り、消費者被害、災害(10)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・火事や火の始末が心配。(8) ・戸締り(2)鍵の閉め忘れ数回あったのでそれが心配。近隣で泥棒入っていたとの情報もあり、特に心配増。 ・特殊詐欺にあっていないか。訪問販売や電話販売で買ったりしていないか。 ・地震や災害時の対応。(2)
<p>電話に出ない(8)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・安否確認が毎日素早くできないか？耳が遠く足も悪いので、心配です。 ・電話しても1回で出ないと何か起きているのではないかと心配。なかなか安否確認が出来ない。 ・電話に、出てくれないと、また、倒れているのではないかと、いつも心配になります。 ・寒い中電話に出ないこと。 ・おおかた寝ている事が多くなり、携帯をかけても出ない時があり、具合が悪いのかと、心配になる時がある。 ・突然倒れた時部屋の状況がわからないので電話をして出ない時は不安になって とりあえずかけつけて行かないとならない事です。 ・二人とも耳が遠く電話で話が伝わり難い。(2)
<p>認知症(8)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症の進行。(3) ・今はしっかりとしていますが、認知症が出てきたらまた違った介護が必要になるのでしょうか。 ・母は、物忘れがひどくなり、手続きなどは私がしているが、よく電話をしてくる。
<p>介護者(7)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・老老介護による介護者の負担、介護をしている父または母がたおれた時。(5) ・母親が認知症なので、父親の体調が悪くなった場合、連絡や介抱ができなくなるのではないか。 ・親子で住んでいますが、1人(兄)が身体が不自由なので兄が倒れた時に高齢の母が救急車を呼んだりできるかが心配です。
<p>サービス等(6)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ケアマネジャー 民生委員等の日常のケアが充分でない。 ・ヘルパーさんに来てもらえなく、デイケア・デイサービスを利用しない日、下の世話が不安で帰省している。 ・デイサービスの通所のない日中、体調の変化がありはしないか。 ・デイサービスやショートステイに行かせて頂いている日は、安心して仕事が出来ますが、1日家で過ごす日はどうしているのだろうと不安になる。また、夜「おやすみ」と寝かせてから一人で寝る事への不安感。 ・母がひとり暮らしができなくなった時「ショートステイや入所などが速やかにしてもらえるか？」の不安。

<p>車の運転 (4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・車の運転。(3) ・交通安全。
<p>コロナ (3)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・いま、どちらかがコロナに罹患したら、どうなるのか。 ・毎週迎えに行き、実家で気分転換等を行っているので家族がコロナに感染しないようにしている事。 ・コロナ禍で帰省できない事。 ・高齢の為、病気(特にコロナ禍であるため)を気にしている。
<p>その他 (12)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・一緒に生活できないことに対する罪悪感。 ・一人というのは本当に悲しい。 ・病状の進み具合。 ・両親がネガティブ思考になりがちで困っている。また、急に体調をくずして病院に行くことも多く、先々が心配になってます。 ・現在の状態(何を望んでいるのか) ・年のせいか意見を聞き入れないこともある。 ・自分の行動を客観的にみることができないので周りの人達に迷惑をかけていないかという点。うそをつくことが常態化しているとのことで周りの人に不快感を与えていないか。タバコの量が多い。室内で喫煙するよう約束しているが戸外で吸うこともあり、火事を起こさないかという点。 ・地域のお墓なんですけど足元が悪く普通に歩ける所ではない。マツの木がいっぱいあって枝が歩く所にひどく満ちているので足にけつまずいてこける事があり木を切って歩きやすくしてもらわないと歩けません。 ・家の管理。

どのような支援があると安心か(一部抜粋)

日常の見守り	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的(週1, 月1)な訪問、巡回、見守りサービス。(10) ・様子を見て、何か変わった様子を知らせてもらうなどの支援。(2) ・ひとり暮らしなので、少しでも多く声掛けをして頂けたら良いと思います。
緊急時の対応	<ul style="list-style-type: none"> ・何かあったときにすぐにつけてくれる支援。(8) 連絡が取れない時に見に行ってくれる、24時間対応。 ・緊急時の通報サービス。 ・依頼に応じて医療機関や介護従事者が駆け付けてくれるサービス。
つながる仕組み インターネットなど の活用	<ul style="list-style-type: none"> ・ネットによる見守り、様子が見られる。(2) スカイプなどで顔を見て話ができれば良いなあと思います。 ・体調管理システムなどスマホで出来るチェックシステムがあると便利。 ・家で過ごしている状況を離れていても知る事が出来るサービス等があれば安心かと思います。 ・簡単なネット環境があったら、テレビ電話とかポット使ったら「おはよー」の合図になるとかがいい。ポットを使うと携帯に連絡が入るようなお知らせ器具の貸し出し。 ・民間の例えばアルソックやセコムみたいな24時間体制で見守っていただけるような安心できる何か。 ・家族からの一報により、すぐに対応できるシステム→支援番のセコムの様なこと。 ・高齢者用に1日昼間の11時くらいの放送で、体調管理で寒い時期に「あたたかい場所から冷たい場所の移動、トイレ、洗面、風呂の注意」を促す放送。
様子を知る	<ul style="list-style-type: none"> ・生活全般の支援 その日の様子 どんな支援をしてもらっているか知らせてほしい。(2) ・気になった事を連絡し合うノートなどがあると書きやすいかもしれません。 ・今のところ社協と本人のやりとりで済んでいるので、関りがまるっきり分からない。社協の方に何聞けばいいのかも分からない。今、利用している内容とかが分かれば有難い。他にどのような事が利用出来るのかも知っておきたい。 ・介護や福祉に関して全く知らないなので、ゆっくり話をしたい。老々介護で片方にすごい負担がかかっている。生活支援が受けられると安心します。高齢なので、訪問時にも困り感の説明もできず、問題として考えてもらえていない。
移動手段	<ul style="list-style-type: none"> ・今後運転免許を返納したあと、買い物に連れて行ってもらえるサービス。(5) ・買物(食材確保)を無料もしくは低料金でやってもらえると助かります。 ・介護タクシー利用範囲の充実。通院必要時の付き添いや交通手段の、時間のかからない手続きを望む。
家の管理	<ul style="list-style-type: none"> ・空家になった時の家の管理に対するアドバイスやサービス支援。 ・家の管理、修繕。

サービス	<ul style="list-style-type: none"> ・土日の訪問介護や安否確認。 ・土、日に朝、薬を飲んでいるか見に行ってくださいの方があつたら、助かります。 ・デイサービス利用以外の日での訪問(15～30分程)。 ・本人がデイサービスに行っている間、家の中に誰もいなくてもヘルパーに来てもらい、掃除やご飯を作ってもらいたい。 ・日帰りや1泊だと洗たくが洗えても取りこんでたためないので預って洗ってもらえるとありがたい。 ・ヘルパーさんに来ていただいた時に話相手もして欲しいです。 ・リハビリに通うのが楽しみにしている。リハビリでなくても集まって遊べるような機会が増えるといいと思う。 ・もっとデイサービスが増えないか、ショートステイも延ばせないか、特養に入れたいか。 ・訪問診療(健康状態や血圧、認知症確認) ・無理かもしれませんが、何日か宿泊できる施設があればうれしいです。家族以外でみてくれる人があれば…と思う。
施設入所	<ul style="list-style-type: none"> ・介護が出来なくなった時の施設への入所とかかる費用。お金が無いと預ける事も出来ないしそんな時はどうしたらいいかもわからない。 ・施設に入所したい時は、要介護3以上でないと入所できないですが、その家庭にはいろいろな事情があります。介護度、関係なく入所できればと思います。 ・どういった施設が利用出来て、いくらくらい費用がかかるのか、具体的な案内を未然に一括して受け取れる、照会してもらえる。
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・今 十分に支援して頂いています。(15) ・今ある支援をもっと簡単に利用できたらいいと思う。 ・ビン、カンごみの処分日が月1回でタイミングがあわず小屋にたまっており、なにか方法があればと思います。 ・寝室(ベッド)のお布団がそのままになっていることが気になります。 ・詐欺などにあわない工夫。 ・金銭的な支援があれば有難い。 ・専門家による補聴器の相談。電話呼び出し音を大きくするなど。 ・日吉町内の通いの場。(集いやすい環境) ・夫婦二人暮らしなので、今日はお互いとしか話さなかった！という日もあり、とにかく話し相手があればいいなと感じています。 ・住んでいる地域でもっと生活しやすいようにしてほしい事です。坂道が多いので冬に雪が降り積ったら大変なので高齢の人が多いため足元が不安定にならないための対策をして欲しい。 ・心のケア。 ・PCR検査費の負担。※正月の帰省のために自費でPCR検査しました。 ・両親は他人様の手を借りる事を是としない古い考えの高齢者です。若い方と同居しておられる人と同じ様に、私がするべきだと思っています。その様な考え方を変えるような、策があればと思います。 ・自分さえそのときよければよいという頑固さに対し、小難が大難にならぬように説得していただきたく支援を希望します。