

これで助かった！

—サハリン帰国者介護保険サービス利用実例集—



介護保険制度についてよく知らない、サービスがイメージできない、そのため、今実際に困っていてもどんなことをしてもらおうと助かるのかわからない、何となく知ってはいるが言葉や生活習慣の壁があって、とても自分たちに利用できるとは思えない、利用に踏み切れないという帰国者は少なくないようです。

このパンフレットでは、そうした帰国者の皆さんに、「すでに皆さんの仲間はこんなふうに介護保険サービスを利用していますよ。」と示したいと考えました。サービスの利用にあたっては、まだまだ深刻な問題、解決できない問題がたくさんあるのですが、ここではまず利用の入り口としてふさわしい実例を集めてみました。

利用を勧めたい高齢帰国者本人とその家族に、**参考になりそうな実例を選んで読んでもらう**、また、まだ元気な帰国者とその家族に介護サービスのイメージをつかんでもらうために何例か読んでもらって、制度についての説明も加えるといった活用を想定しています。

※実例の中の「帰国邦人」は永住帰国したサハリン帰国邦人を指しています。また、帰国者を支援する自治体担当者、支援・相談員、自立支援通訳、自立指導員等々は「支援・相談員」で代表させて用いています。

こんなことで困っていました… -目次-

1. 帰国者 A さんの娘の心配: 足腰が弱り、すっかり閉じこもるようになった母 … 2
2. 帰国者配偶者 B さんの娘の心配: 父親が家に閉じこもるようになってから夫婦げんかが増えている。母親のいらいらが募ってきていることが心配。 … 3
3. 帰国者 C さん世帯を担当している支援・相談員の心配: 見るからに歩行がおぼつかない C さん。住宅を改修して安全対策を講じておかないと、転倒、骨折、そしてそのまま歩けなくなるということもあり得る。 … 5
4. 帰国者 D さんの場合: 半身不随で自力では生きていけないが、娘には、日本で就労して自立していける力をつけてほしい。 … 6
5. 帰国者 E さんの娘の悩み: 母親をずっと介護してきたが、自分の持病も悪化していることから、体力的にももう限界だと感じている。 … 8
6. 帰国者 F さんの場合: リハビリのため通所しているが、施設で嫌なことがあり通所を止めようと思う。 … 9

※ここに集めた帰国者の話は、個人が特定されないよう情報の一部を変えてあります。

1. 帰国者 A さんの娘の心配：足腰が弱りすっかり家に閉じこもるようになってしまった母

A さん：帰国邦人本人、女性

→ 介護保険サービスで 歩行器をレンタル、歩行器で自信回復！

A さんは、70 歳を過ぎたあたりから足腰が弱ってよく転ぶようになった。幸い骨折、入院というような深刻な事態には至っていないが、すっかり外出が怖くなって家に閉じこもり、毎日ロシアの衛星放送を見てすごすようになってしまった A さんを娘が心配した。



A さんは介護保険のことを知らなかったが、娘に勧められ、娘の付き添いのもと、市の窓口で相談に。必要な手続きを経て、歩行器のレンタルが受けられることになった。

市の窓口で紹介されたケアマネジャー(介護支援専門員)の手配により、歩行器の業者が自宅に来て、A さんが使いやすいように器具を調整してくれた。

ケアマネジャーは、A さんの場合、日帰りで施設に通い、入浴や娯楽、食事の介助などのサービスが受けられる(リハビリができるところもある)施設も使えるよと勧めてくれたが、言葉ができないからと A さんは尻込みし、まずは歩行器のレンタルのみに。

もともと散歩好きだった A さんは歩行器のおかげで出歩ける自信が付き 明るくなった。歩行がおぼつかないと、買い物などは一人ではとても無理である。しかし、この歩行器なら、買った物も入れられ、歩き疲れたらイスのようにして休むこともできる。これなら買物にも行けるので便利だと A さんは言っている。

ポイント:

- 家に閉じこもっているとますます運動能力が落ちてくる。外に出る習慣をつけることは**心身の健康**維持にも効果的なのではないだろうか。
- 一般に、介護保険サービスでは、歩行器のような**福祉用具のレンタル**費用は 1 割の自己負担である。この歩行器の場合は月々400 円程度の出費になるが、A さんの場合は、支援給付を受けているので自己負担なしで済む。

※要介護度が軽い「要支援」と認定された場合、自治体によっては歩行器がレンタルされないことがある。

- 歩行器は、使っているうちに体に合わなくなることも、壊れてしまうこともある。そういう場合、レンタルだと業者に調整をしてもらったり取り替えてもらったりすることもできる。
- A さんの場合は、介護保険サービスを利用しようとしたときには、娘が手続きをしてくれたが、2 世がいない／近くに住んでいないという高齢帰国者の場合、複雑な手続きはとても無理と思う人もいるのでは？そういう場合は、自治体窓口で**支援・相談員に相談**を。居住地の近くの「**地域包括支援センター**※」を紹介してもらい、手続きはそこに依頼するという方法もある。

※「地域包括支援センター」は地域の高齢者のいわば“よろず相談所”。介護保健サービスを受けるための入口と言える「要介護認定」のための申請も、本人に代わって無料でやってくれる。申請から利用開始に至るまで、また、利用が始まってからもいろいろな相談にのってくれる。

2. 帰国者 B さんの娘の心配：足腰が弱り、出歩かなくなった父。このまま歩けなくなるのではないかと。また、父親が家に閉じこもるようになり、家庭では母親との口げんかが増えた。ストレスがたまっている母親のことも心配である。

B さん：帰国邦人配偶者、男性

→ 介護保険サービスでデイサービス(通所介護)を週 2 回利用。**デイに通うのが楽しみに！**

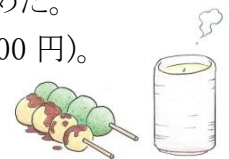
B さんも、外出してたびたび転ぶようになってから外に出る自信を失い、家に閉じこもるようになった。その結果ますます歩く力が衰えてしまい、一日中家にいるものだから、家の中のことに口を出したり文句をつけたりで、夫婦げんかも増えた。こうした父親を抱えて母親のいらだちがついついあること、父親がこのまま歩けなくなってしまうことを心配した娘が自治体窓口で相談し、手続きを進めてくれた。

B さんには、電話で連絡をとりあっている帰国者仲間がいる。彼がデイサービスを利用していると聞いて、自分も利用してみたいと思っていたとのこと。

B さんを担当するケアマネジャーが、デイサービスを決めるために、いくつかの施設を見学できるように手配してくれた。見学には B さん 1 人で行った。3 箇所見学したうちの 1 つは遠すぎる、1 つは雰囲気がよくない、もう 1 つは、雰囲気がよいことに加えて、理学療法士がいろいろな訓練をやってくれる施設だったので、何とか歩く力をつけたいと 3 番目の施設に決めた。

午前みの利用なので、昼食はとらないがおやつが出る(この施設では 1 回 100 円)。

車での送迎があり、施設に到着後は、まず、体温や血圧などを測定する健康チェック、その後はお茶とおやつ、会話、みんなで体操、足のマッサージ、歩行訓練と続く。会話の時間は、言葉ができないので聞いているだけだが、その他は、活動のメニューが決まっているので、言葉ができなくても困ることはない。季節ごとの行事も楽しみである。



何より外に出られるのが嬉しい。デイサービスに行く日は身だしなみにも気を遣って出かけていく。デイサービスでの活動は“学校”みたいで楽しいとの感想。

通所は生活の張り合いにもなり、気分転換にもなり、おかげで夫婦げんかもずっと少なくなった。妻も自分の時間が持てるようになって精神的ストレスが軽減したと言う。

ポイント:

- 施設への通所を続けている帰国者は、皆それぞれ「このスタッフは明るい。親切だ。言葉ができなくても、スタッフが自分のことを気遣ってくれるということはあるものだ。」と言っている。
- 通所施設も施設により方針もサービスもさまざまである。複数“試し”てみて、自分に合った施設を選ぶことが大切である。
- デイサービスの活動メニューはだいたい決まっている。どんなことをやるのかがわかっているれば言葉ができなくても問題はないと B さんは言う。



見学のときにケアマネジャーと支援・相談員に付き添ってもらったので安心してどんなことをやっているのかが見ることができたという帰国者もいた。見学のときも通所を開始してからの2、3日も、妻に付き合ってもらい、その間に施設の活動に慣れることができたという帰国者もいた。

日本語ができる2世や支援・相談員に同行してもらい、その施設の運営方針や各種活動の目的についての説明を通訳してもらったので、施設を選びやすかったという帰国者もいた。

- 常に介護が必要な高齢者の場合、デイサービスへの通所の間、家族は介護から解放される。介護を担う家族が疲れてしまうとよりよい介護は難しい。

～～ こんな人も ～～

- 体が悪く、歩行も困難でどこにも行けないというある帰国者は、デイに行くために外に出られることがうれしい、送迎の車で少し遠出ができるのも楽しいと語っていた。
- あるデイでは畑いじりができるのでそれが生きがいになっているという帰国者がいた。
- デイで日本人利用者が麻雀や将棋をやっているのを見て、自分もやってみたいが、ルールがよくわからない。近所の帰国者仲間と通えれば、一緒にやり方も教えてもらってゲームを楽しめるのに、彼らは皆達者で当分介護サービスを利用しそくないのが残念であるとある帰国者は言っていた。
- デイでオセロやミニゴルフにはまっているという人もいる。言葉ができなくてもこうしたゲームはすぐにやり方がわかるので楽しめるとのこと。
- 大きな湯船にゆったりつかれる日本式の入浴スタイルが気に入って、それが楽しみという帰国者もいた。
- 女性の方が、言葉ができなくても利用者仲間に溶け込めるという人が多いようだ。
- ある施設のスタッフは、帰国者事情を知って、デイの活動に〈本場の餃子作り〉を計画した。帰国者が講師になってみんなに教え大好評だったという話も聞いた。
- 言葉が通じないからと、はじめは気が進まなかったが、スタッフが思いやりを持って接してくれていることは伝わり、気持ちよくデイケア(通所リハビリ)に通っているという帰国者がいた。何か困ったことが起きたとしても自治体に支援通訳を頼めるので安心しているとのこと。
- 介護で苦勞をかけている妻のために、妻が一息つける時間を作るために、デイに行っているんだという帰国者もいた。



3. Cさん世帯を担当している支援・相談員の心配：見るからに歩行がおぼつかないCさん。トイレや風呂場を改修して安全対策を講じておかないと、転倒、骨折、そしてそのまま歩けなくなるということになりかねない。

Cさん：帰国邦人本人：女性

→ 介護保険サービスでトイレと風呂場に手すりを取り付けた。住宅改修で一安心！

Cさん宅を家庭訪問した支援・相談員。Cさんは以前から歩行がおぼつかなくなっていたが、様子を見てみるとまた一段と危なっかしくなっている。室内を移動するときもはらはらするほどだ。トイレと浴室に手すりを設置してはどうか、費用もかからないと勧めたが「そんなものは要らない、壁で支えられるから」と言う。通所介護施設でも入浴を嫌う帰国者は多いが、Cさんもその1人。通所施設で入浴しないのならなおさら自宅の改修が必要である。後日、同じタイプの団地で住宅改修を行った世帯に頼んで写真を撮らせてもらい、それを示しながら、こういう動作のときにこう手すりをつかむんだよと説明したところ、初めて改修したいと意志を変更。廊下や階段の手すりはイメージできても、トイレや浴室に手すりを設置すると動作が格段に楽になるというイメージがわいていなかったのだ。



ポイント:

- 高齢者がトイレや風呂場で転倒して頭をぶついたり骨折したりという事故は多い。特に滑りやすい風呂場は危険だ。骨折し入院というような事態になるとその間に歩く力が急速に衰え、「寝たきり」につながりかねない。

住宅改修は、まさに「転ばぬ先の杖」。実はとても大事な安全対策なのである。

- サハリンやロシア東部と違い高温多湿の日本では、《入浴》は、体を清潔に保つのに最も効果的である。サハリンと気候のそれほど違わない北海道にも、日本の入浴習慣が根付いている。ここで紹介した浴室改修の他にも、介護保険を利用して、入浴のためのさまざまな支援を受けることができる。施設に通所して入浴を介助してもらい、自宅で訪問介護員に介助してもらい、また、浴室が狭くて介助が困難等のため自宅で浴槽に入ることができない場合の「訪問入浴介護」※等。

※移動入浴車で簡易浴槽を利用者宅に運び込み、専門スタッフが3、4人のチームを組んで入浴や洗髪を介助する。自宅の部屋に居ながらにして入浴ができるサービス。



4. 帰国者 D さんの心配(永住帰国当初の心配)：自力では全く生活できない。介護のために日本に連れて来た娘だが、このままでは娘が就労して日本でやっていける力がつかない。

D さん：帰国邦人本人、女性

→ 介護保険サービスをフルに活用。介護保険のおかげでここまでやってこられた！娘も働いて自立できている。

もともとロシアで脳卒中を起こし半身麻痺になっていた。一人では全く生活できない。

帰国当初より、自治体、支援・相談員、ケアマネジャーらが連携を取って介護保険サービスの利用を進めてくれた。

現在、訪問介護を週6回、通所介護と通所リハビリの施設を週に計5回利用、特殊寝台(電動ベッド)と車椅子のレンタル利用、トイレの手すりや玄関の段差解消のためのスロープを取り付ける住宅改修など、介護保険サービスをフルに活用して、生き生きと暮らしている。

訪問介護は、Dさんがデイサービスから戻ってくる時間帯に3名が交代で来ている。掃除、調理、洗濯と家事全般をやってもらい、車椅子を押してもらって一緒に買い物にも行く。

Dさんは、日本語学習の経験がなく、訪問介護員は3人ともロシア語は話せないが、明るく親切な人で、同じ人たちがずっと続けて来てくれているので気心も知れている。買い物するときなどは、買いたいものを指差したり、絵を描いて伝えたりして、意思の疎通は何とかなっているとのこと。

通所は2箇所。リハビリ訓練の他に、入浴もでき、昼食が出されるのでとても助かっている。施設のスタッフや他の日本人利用者の言葉はほとんど理解できないが、風船バレー等のレクリエーションに積極的に参加し、クラブ活動では絵画をやっている。

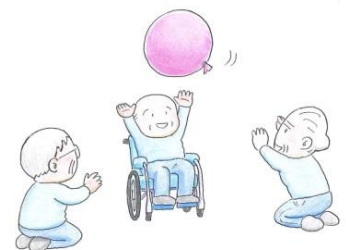
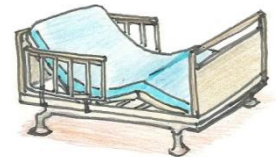
食事の味付けに関しては、日本料理なので口には合わないが、生きていくためにはそんなことは言っていられない。出されたものは皆ありがたいといただいているとのこと。

当初は、言葉もできなくてやっていけるのかと心配だったが、介護サービスがなければ生きていけないと覚悟を決めて頑張った。帰国時にくらべ体の機能は回復してきている。また、車イスの使い方にも慣れて、一人で過ごす時間も、自分で部屋の中を自由に動き回れている。これは、帰国当時には想像もしていなかったことだった。ここまで、自分がやってこられたのも、娘が仕事を続けていられるのも、介護保険サービスがあればこそと思って感謝している。

ポイント:

●訪問介護や通所介護をフルに使うことで、日中は1人で過ごせる。このサービスがなければ、娘は安心して仕事を続けることができなかつたろう。介護保険サービスは、2世が日本で自立していく力をつけるためにも大いに役立ったと言える。

●脳出血を起こしたのは何年も前のことであり、体の麻痺が改善するとは思っていなかったと D





さんは言う。しかし、通所施設で根気よくリハビリを続けていくなかで、徐々にではあるができることが増えてきた。

家族による介護はもちろん大切だが、**介護の専門家による指導や管理が加わる**ことの意味は大きい。

～～ こんな人も ～～

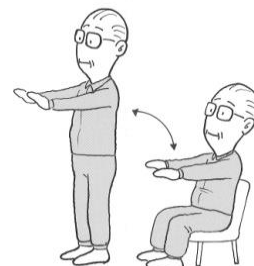
- 2世たちも仕事に子育てにと精一杯の生活をおくっている。
四六時中見守りが必要な認知症の帰国者だったが、家族の手で介護したいと、妻と近くに住む2世世帯が交替で介護していた。しかし、妻の病状が悪化したことで負担が増え、2世世帯も体力的に限界がきて、介護保険サービスに助けを求めたという例があった。
ケアマネジャーが、介護保険サービスをさまざまに組み合わせて、介護者の生活も守れるようプランを立ててくれた。
- ある婦人は入浴も介助が必要だったが、通所施設に通うようになってから、足腰が丈夫になり自分で浴槽に入れるようになった。
その施設では天気の良い日は毎日散歩に行く。雨の日もみんなで調理するなど、とにかく体を動かす活動をたくさん組んでいることが功を奏したらしい。
- 重い病気で長期入院した帰国者は、入院中に歩行困難になった。
退院後、通所リハビリテーション施設(デイケア)を利用、施設の理学療法士が彼のためのリハビリプランを立ててくれ、彼も熱心にリハビリに努めた。その効果があり、家の中では杖なしで動きまわれる程度に回復した。それで介護も非常に楽になったと妻は言う。夫が施設に行っている時間は、妻にとって貴重な自分の時間である。自転車で買い物に出たりしているが、そのうち日本語教室に行くことも考えているとのこと。

ポイント

上でも述べたが、家族ではない他人に介護を任せるという考え方ではなく、家族の介護に“専門家の目と手”が加わることでよりよい介護ができるのだという考え方が重要である。

高齢帰国者が元気になれば、本人にとってはもちろん家族にとっても嬉しいことである。

デイケアを利用することで車椅子だった人が歩けるようになり、外出できるまでになったという驚くような例があったが、これは特別だろう。このように目に見える回復ではなくても、介護の専門家が加わることで、現状を維持できている、あるいは衰えるスピードを緩めることができるということを知ってもらいたい。



5. 帰国者 E さんの娘の悩み：母親をずっと介護してきたが、自分の持病も悪化していることから、体力的にももう限界だと感じている。

E さん：婦人、長年 娘との 2 人暮らし

→ 介護保険サービスの利用で“共倒れ”を防ぐことができた！ 娘も自分の時間が持てるようになった。

母と娘の 2 人で帰国。以来ずっと母親の世話をして暮らしてきたが、自分も年をとり体力が落ちてきた。特に入浴介助は、力が要る上に浴室が狭いこともあり、自分の力では限界だと感じるようになった。支援・相談員が、訪問介護員に入浴介助だけでもやってもらってはどうかと勧めたが、他人を家に入れたくないと E さんがかたくなに拒否していた。

娘はもともと心臓の持病を持っており、体調をくずしがちだったが、最近は介護疲れから持病が悪化。見かねた帰国者仲間から連絡があり、支援・相談員が再度家庭を訪問した。

「このままでは娘さんの命にかかわる」と E さんを説得。まずは娘の体調が回復するまでと、何とか訪問介護の開始にこぎつけることができた。

母娘 2 人だけの暮らしに訪問介護員が来てくれるようになったことを娘はとても喜んだ。介護員がいわば「外の風」を運んできてくれたように感じると言う。

娘は母親の介護から解放された時間できちんと通院できるようになった。また、以前から行ってみたかったという日本語教室に通うことができるようになった。帰国者仲間や教室の先生方と交流し学習できる時間は彼女にとって貴重な時間になっている。

ポイント:

- 一番恐れなければならないのは介護される人と介護する人、双方の“共倒れ”である。介護保険サービスは利用者本人のためのものであるが、介護する家族の負担を軽減するための制度でもある。サービスを利用して介護している家族自身の疲れをとる、家族が介護を離れた自分の時間を持てるようにする、それが介護という“長丁場”をうまく切り抜けていくためのコツでもある。
- 高齢化社会に突入した日本では、高齢者を高齢者が介護するという「老々介護」が深刻な問題になっている。介護する二世が高齢化しつつある高齢の帰国者世帯も、同様の問題を抱えている。家族の介護は家族であるのが当然という帰国者は少なくないが、力の要る入浴介助は介護サービスの手を借りているという世帯は多い。
- 帰国者仲間がこの母娘世帯の深刻な状況を見て、支援・相談員に連絡をとってくれたのはありがたいことだった。



6. 帰国者 F さんの場合：リハビリのため通所しているが、施設で嫌なことがありもう通所を止めようと思った。

F さん：帰国者、男性

→ 支援・相談員のサポートで気持ちよく通所リハビリ(デイケア)を続けている！

F さんは脳出血を起こし入院。D さんと同じく半身麻痺の後遺症が残ったが、退院時に病院が、支援・相談員、ケアマネジャー、受け入れ先の介護施設と連携を図って諸手続を進めスムーズに介護に移行できた。現在、デイケア週 2 回、訪問入浴週 2 回、訪問看護週 1 回を利用している。



通所を続けるうちに、不愉快な出来事が重なり、利用を止めようとしたときがあったという。1 つは、麻痺があり動作の遅い F さんにいらだって聞こえよがしに文句を言う利用者がいたこと、1 つは、施設のスタッフの不注意から車椅子での移動中に危険な目にあったこと、そしてもう 1 つは、サロンの座布団に腰掛けたら濡れていて匂っていた、誰かが失禁したあとらしく、それが自分のズボンにもついてしまい一日中不快な思いをしたこと等。いずれもその場で抗議するとか、スタッフに注意すればよいものであったが、言葉の問題から我慢するしかなかったと F さんは言う。不愉快な座布団にしても、自分がやったのではないかと思われるのをおそれて黙っていたとのこと。

悔しかったこともあり、もう通所を止めると連絡したところ、ケアマネジャーが支援・相談員に協力を求め、ケアマネジャーを通して事情をきちんと伝えてもらうことができた。

施設はただちに謝罪し対応した。座布団が不衛生だったことについても、すぐに座布団を総点検し、クリーニングに出す頻度を改めたと言う。

F さんは、このことから、施設側は利用者が問題点を指摘するとききちんとそれを改善しようとしてくれるとわかり、施設に対する信頼はかえって増したという。

ポイント:

- 帰国者一世は、早い時期に帰国した人でも 40 代、平均的には 50 代、60 代で帰国、さらに 70 代で帰国したという人も少なくない。すでに若くない年齢で、あるいは高齢になって初めて日本語の学習を始めたという人々にとって言葉の壁は厚い。未習得のまま高齢者となった、また、努力して習得した言葉も、定年後使わないでいるうちにほとんどを忘れてしまったという帰国者は多い。彼らは、この言葉の壁から、抗議したくても、不満や要望があっても、その場でそれを言えないことが悔しいと言う。

それを黙って耐えるのではなく、2 世や、支援・相談員の助力を得て、言葉の壁を乗り越えることが大切である。

- 通所介護にしても訪問介護にしても、ケアマネジャーの定期的な家庭訪問があり、利用状況について尋ね、問題がある場合はそれを施設や訪問介護員などに伝えて解決を図ってくれる。深刻な問題や緊急事態のときには電話で対応してくれるところも多い。

このときに 2世や、支援・相談員 が通訳して間を繋いでくれればきちんと伝えられるのではないかと。

- 介護施設でも訪問介護でも、介護サービス提供側にいたらない点や気づかない点はある。利用者のこうした指摘を通して彼らも学んでいき、サービスを改善していくことができるのである。

介護に関する相談先／支援のキーパーソンは

- ★自治体／支援・相談員等
- ★地域支援包括センター
- ★ケアマネジャー(介護支援専門員)



『これで助かった！』

－サハリン帰国者介護サービス利用実例集－』

平成 29 年 8 月版

作成：中国帰国者支援・交流センター

イラスト：戸高 久智

※作成に当たっては 大阪河崎リハビリテーション大学教授
村川浩一 氏のご協力を得ました。

〒110-0015 東京都台東区東上野 1-2-13 カーニブ レイス新御徒町 7F

電話 03-5807-3173 (教務課)

メール info@sien-center.or.jp

ホームページ <http://www.sien-center.or.jp/>

－ 無断転載・複製を禁じます。ご利用の際にはご連絡ください。－