



# いそや千代美 と仲間たち

<http://iso-ya.com/chiyomi/>

## その2 ひとり暮らしの父を支えながら

### 住み慣れたこのまちで 豊かな老後を過ごしたい

実家でひとり暮らしの父が、元気とはいえ、だんだん生活面での大変さを感じるようになり、介護保険を使って、ヘルパーさんに来ていただくようになりました。

ヘルパーさんに来ていただく前に大掃除(?)をしたりと、受け入れる父の方もなかなか大変なのです。

父からすれば、まだ自分ひとりで生活できるという自負心もあるし、いざとなれば、娘や息子が来て手助けするのが当然という気持ちもあります。

一方、私たちはそれぞれの生活や、つれあいの親もいる中で、離れていての援助や介護には限りがあります。

毎週末に行って、食事を作ったり買い物をする程度だったのが、ここ数年、通院や銀行などひとりでは難しいことが次々に増え、そのフォローに追われています。また、離れていると、どんな状態なのか、よく掴めていないのも事実です。



## ヘルパーや福祉住環境コーディネーターの 経験を生かして

資格を取って少しだけヘルパーをしたり、福祉用具専門相談員・福祉住環境コーディネーターとして3年半勤務する中で、高齢者やご家族の相談に乗っていたことが、今とても役に立っています。

介護保険で手すりをトイレや風呂場・廊下に付け、普通の杖から4点杖へと、歩行の困難に合わせて用具を工夫したり、元気な時から、「目が悪ければメガネ、歯が無くなれば入れ歯、下の筋肉が調子悪ければ、紙おむつや尿取りパッドも当然」と、快適に暮らす心構えを話したりと、私なりにやっています。それでも、実際は困難なことが増えつつあります。自分の都合を優先して、親の気持ちにそっているか、考え込むこともあります。

## 家族・地域・行政の手助けで

父がひとり暮らしをできるのは、毎日顔を出してくれる近所の親戚や父の友人たち、そしてヘルパーさんのおかげです。

高齢者の自立して生きたい気持ちを尊重しつつ、必要な手助けを、家族や地域、行政が行うことが大切です。

静岡市の福祉行政と一緒に考えてみませんか。高齢者が安心して豊かに暮らせるまちにするために。私も、仕事や家族の経験を活かしていきたいと思います。

いそや千代美事務所では、暮らしの中の様々なテーマをみんなで話しあい、政策提言につなげようとしています。あなたも参加してみませんか！

毎週水曜日 夜7時～8時  
毎週日曜日 午後1時～2時



磯谷千代美 後援会  
(討議資料)

清水宮下町11-25 TEL 0543-67-8357  
(袖師学区) FAX 0543-66-5976