

一人ひとりの想いつたえたい >>> あなたの声でつくる情報誌

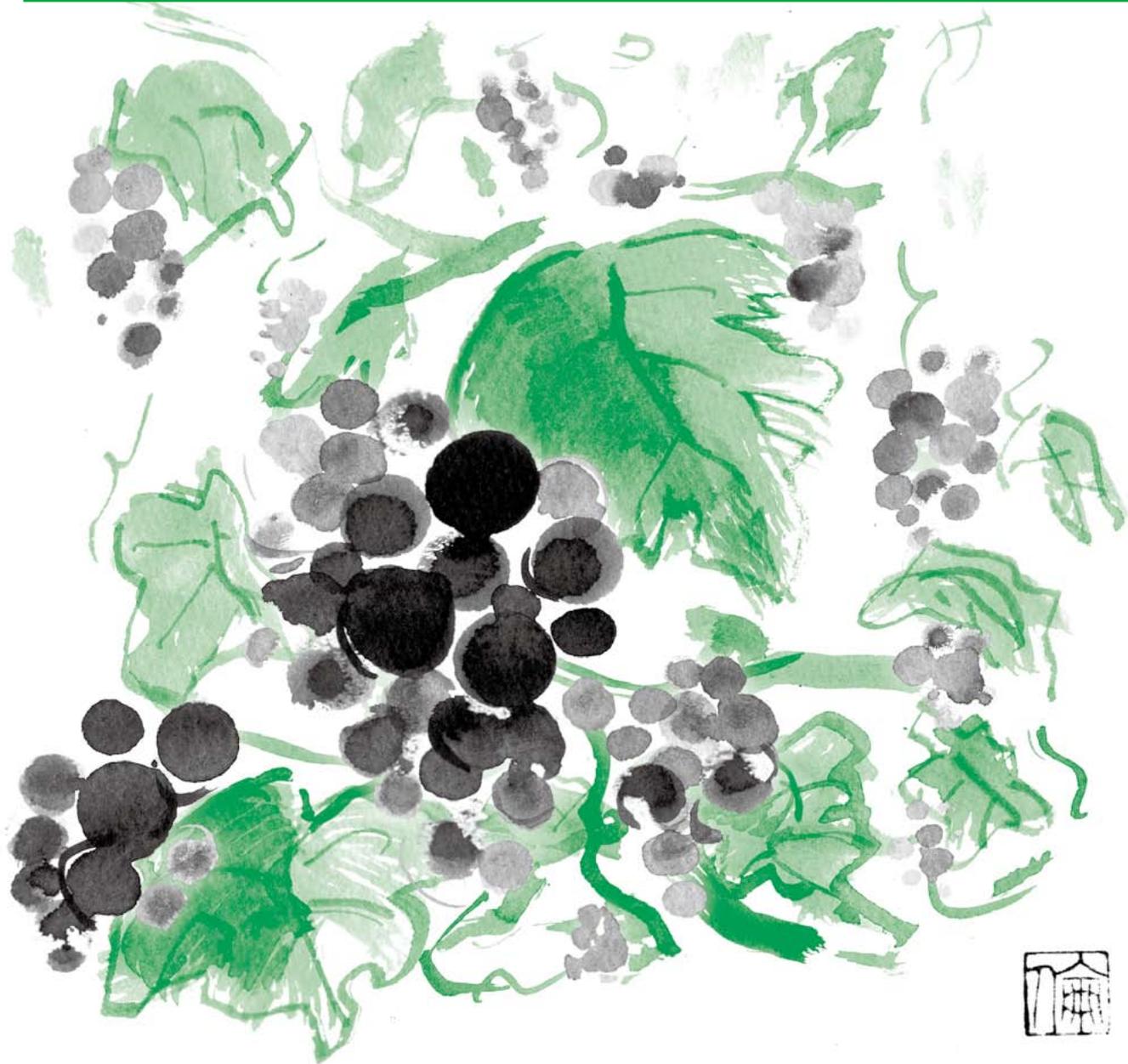
NO. 64

2006・秋号

まなこ

企画・発行

武蔵野市企画政策室市民活動センター男女共同参画担当



特集 健康維持とつらくならない介護

取材

- 介護はたいへんな仕事！でも、気持ちに余裕をもって
佐藤 聡美さん
レポーター体験記 森 淳子
- 男性の介護
内山 和巳さん
- 健康の秘訣は、頑張り過ぎないこと！笑顔で毎日を精一杯生きること！
湯沢 清枝さん

寄稿

・介護で学んだこと
まなこレポーター 上野 敏子

情報

・「女性に対する暴力をなくす運動」・東京ウィメンズプラザフォーラム
市民活動センター男女共同参画担当

本格的な少子・高齢社会を迎え、介護は、誰もが避けては通ることのできない問題です。たいへんな介護を少しでも明るく乗り越えるために、また介護を担う人がひとりで抱え込まず、心身ともに健やかに暮らすためにはどんなことが大切でしょうか。

64号では、「健康維持と つらくならない介護」をテーマに取り上げます。

介護はたいへんな仕事! でも、気持ちに余裕をもって

佐藤 聡美さん 吉祥寺北町

平成12年4月、公的介護保険制度が導入された。従来、家庭内で主に女性たちが担ってきた高齢者の介護が、社会化された画期的な制度だった。が、5年の見直し期間を経て、平成17年に介護予防に重点をおいた介護保険制度へと改正され、今年の4月から実施された。まだ、この制度の戸惑いもあるようだが、健康に天寿をまっとうするのは、誰もが望むこと。

今年も日本の女性の平均寿命が世界一になった。武蔵野市地区を担当しているケアマネージャー佐藤聡美さんから、介護する人、される人の愛情と介護負担についてお話をいただいた。



母、妻、嫁でもある佐藤さん。家族の協力が励みになる

増えつつある老々介護

佐藤さんが武蔵野市介護老人福祉施設でケアワーカーの経験の後、介護福祉士試験に合格したのは平成12年。まさに介護保険制度と同時スタートだった。今はケアマネージャー（介護支援専門員）として、介護を受ける高齢者の意思を尊重し、障害程度や生活環境に合わせたケアプラン作成など、適切なサービスが受けられるよう頑張っている。

「在宅で介護している人は、やはり女性が多いですが、配偶者や息子さんなど男性の介護者も増えてきました。この場合も老々介護が多いようです」。

住み慣れた町・家がいちばん!

多くの高齢者は病んでも身体機能が

低下しても、自宅で介護を受けたいと望んでおり、ことに「夫婦ふたり暮らし」では在宅志向が圧倒的に多い。

在宅介護の場合、要介護度によって訪問介護、訪問入浴介護、訪問看護などで救われてはいるものの、現在、長命になった高齢者の介護は長期にわたることが多く、家族が背負う荷は重いのが現状だ。そのためには介護者（自宅で介護をしている者）自身の健康を守ることも大切な事で、介護の渦中にいる者の心身の負担を軽減するためのアドバイスも積極的にを行っている。

介護者の健康維持は?

佐藤さんは「介護サービス利用の相談を受ける場合、まず介護者の存在を認め、介護の仕方にも必要以上に『こうしてください!』『こうした方がいい!』などと言うことはしない。介護者を追い詰めないためです。そして介護をされている人に『デイサービスやショートステイを利用してみるのも、お互いのリフレッシュになり、より良い介護を受けられるコツの一つですよ』と理解してもらいます。介護者にも『預けることは逃げてることじゃない。負い目を感じないで!』とひとこと加えています。

腰痛予防には①抱え上げる時など必ず体を密着させ、足を肩幅に開き常に膝をゆるめていること。②話をする時ベットや車椅子の場合は自分がしゃがんで相手の方が見下ろす形にすると心理的に対等になり自分の体にも無理がないですよ」と語る。

介護者の疲労の蓄積は、思わぬ悲惨な結果を生むこともある。虐待、心中、殺人事件のニュースにはやりきれない思いだ。

介護を上手にのりきるために

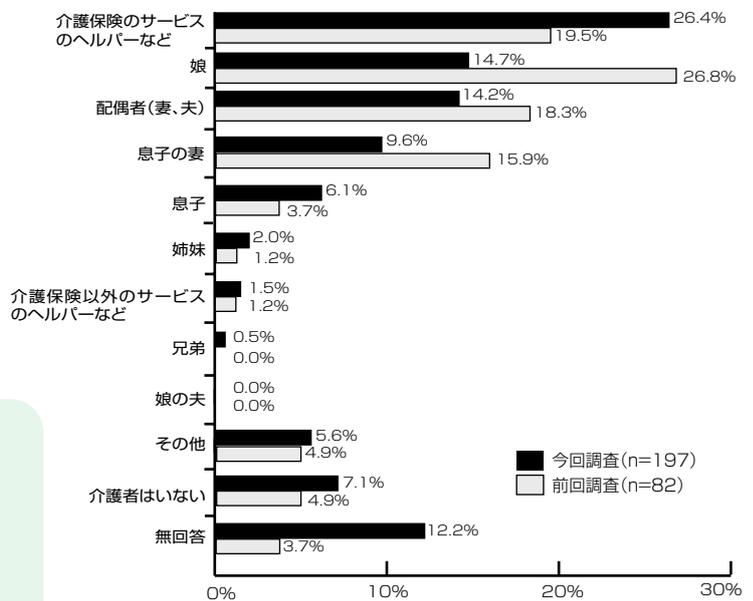
今年、佐藤さんの祖母が97歳で亡くなったが、出勤前と帰宅後のおむつ交換などをひきうけていた。また、鹿児島県に住む父親の看病にも何度も往復し、勤務明けで駆けつけた実家でダウン。何もしてあげられないまま帰宅したこともあった。そんな経験をもつケアマネージャーならではの説得力が、ケアプランの中にも見えるのではないだろうか。

「*武蔵野市では介護をしている方、これからの介護に不安な方のための講座もあり、家族が愛情をもつて明るい気持ちで介護ができるよう相談しながら、学びながらさまざまな支援も活用してのりきってほしい」と結んだ。

取材 浜 俊子

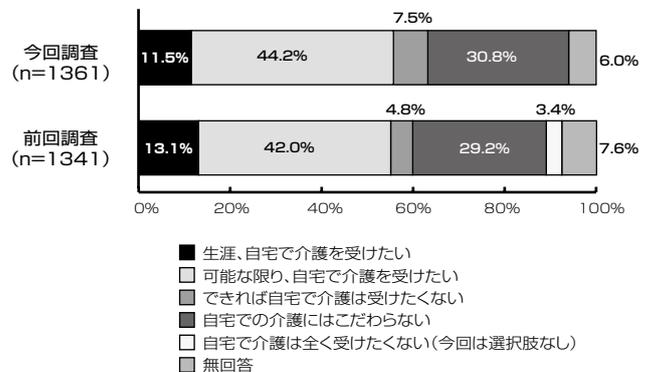
●主たる介護者の状況

要介護認定を申請して認定結果が「要支援」または「要介護1～5」の方におうかがいします。
現在あなたを主に介護している方はどなたですか。(1つに○)



●希望する介護の場所

あなたは、介護を受けなければならない場合、どこで介護を受けたいとお考えですか。(1つに○)



武蔵野市 福祉総合計画策定のための「武蔵野市 高齢者保健福祉実態調査 報告書」平成 17 年 9 月より

調査対象者…平成 17 年 3 月 1 日現在武蔵野市在住の 65 歳以上の高齢者 1,960 名
「n」…各設問に該当する回答者数
「前回調査」…平成 14 年 3 月に実施した「武蔵野市高齢者保健福祉実態調査」

情報

認知症予防は？
デイサービスは？
家族介護支援は？

介護が必要なときは無理をしないで先ず相談！

高齢者福祉課 0422(60)1846
介護保険課 0422(60)1845

●取材体験記

介護の不安

まなこレポート あつ 森 淳子

私には、田舎に介護認定を受けている主人の母がいます。母は一人暮らしで、周りに親戚はなく、具合が悪い時等はご近所のお世話になるしかありません。すぐに駆けつけられる距離ではなく、一番必要な時に何もしてあげられない事に対して、申し訳ない気持ちが募ることもあります。近い将来同居した時、母が東京での生活に順応できるだろうか？私は上手く介護ができるのか？仕事はどうするのか？先の事を考えると不安になります。

しかしながら、このような不安を和らげるべく定められているのが市の行政サービスや介護制度です。安価で様々な支援があることを考えると、とても心強いものです。一人で考えこんでも先に進めません。まずはこのようなサービスを知り、将来的には積極的に活用していく事が、介護の不安を和らげてくれるのではないのでしょうか？

男性の介護

内山 和巳さん

介護は女性がするものという考え方が一般的ですが、男性の立場で経験した7年間の介護を語っていただきました。



「教育問題のブログもしていますよ。広島の娘の家にもよく行きます」

「家族のこと」

今回取材させていただいた内

山さんは、現在75歳。武蔵野市内の小学校の校長として長く教育に携わってこられた。公立の幼稚園の園長を勤められているとき奥様の看病のため退職された。その奥様は、ひとりっ子だったため平成9年頃から、両親を引き取った。そして自分の病も後回しにして、認知症の進んだ母親の介護に尽くし、ついに11年7月に奥様は亡くなった。それから7年間、内山さんが義父母の介護を引き継いできた。義母は14年11月に95歳で他界、義母より6歳年下だった義父は今

7年間の介護を振り返って

突然介護者となったものの、それまで家事もしたことがなく、食べることから始まってすべての面で困ってしまった。介護サービスを頼んだり、特別養護老人ホームに相談に行き買ひ物の仕方を教えてもらったりして、世話のやり方を身につけていった。

「ひとつの苦労をお聞きしていると、介護を経験したことのない者には、びっくりすることは多かった。例えば、徘徊については、義父は昔住んでいた水道橋へ行ってしまふ。そのたびに警察からの連絡で迎えに行く。そのときの警察官の注意の言葉や通りがかりの人の目が気になって気持ちが悪くなったという。義父は内山さんを「世話してくれる人」として素直に従ったというが、それは内山さんの教育者の立場での人との接し方がそうさせたのだろう。男の介護で良かった点は、男性の声は説得力があるのではないかということだった。

そして自身「老々介護」と言われたが、これからの少子・高

齢社会でそれぞれが経験する予想は十分ある。老人介護病棟では月1回の「家族会」というのがあったそうで、肉親故の介護の悩みを聞き、内山さんは義父母という関係で客観的に対応できたという。

介護を経験して伝えたいことは？

- 介護者は他人の方がいいという考え方があがるが賛成する。
- 介護される本人が拒否すれば、いい制度があつても生かされない。
- いろいろな制度や情報を知るとともに、その人にあつた支援の手立てを考えておく。
- しっかり判断できる間に、最後の生き方を文書にしたり、施設などの手配をしておく。こんなふうに言われた。

いるし、家庭では夫も家事を積極的にこなしているので、これからの介護は、「女性がするもの」という考え方は改まっていくだろう。

「学生には介護ボランティアの単位が課せられるようになったが、レクリエーションや食事の手伝いだけでなく、寝たきりや徘徊老人の世話を是非体験してほしい。そういう本当の介護を通して、老化とは何かということや、老人の体や心の変化が理解できる」。

また、子どもたちに託すこととして、強い心身を保ち、自然や社会の事象に好奇心をもつことをあげられた。そしてそれはまた、現在のご自身が心がけていることでもある。内山さんは

「老年期とは、心と体のバランスが一番つりあっているときであると考ええる。その状態を保持するよう心がけている。内山さんの趣味は七輪陶芸だそう。しかし、4月からまだ再開されていない。どうぞ早くご自分の時間を取り戻してください。」

これからの子どもたちへ

今は男女とも家庭科を学んで

取材 栗原恵子

健康の秘訣は、頑張りすぎないこと！ 笑顔で毎日を精一杯生きること！

武蔵野総合体育館「のんびりヨガ」クラス講師 湯沢 清枝さん



「笑顔は、自分自身も元気になるし人も癒します」

武蔵野総合体育館4階柔剣道場、金曜日午前10時から11時半。湯沢清枝先生のヨガクラス参加希望者は、150名という定員を超えるという。先生がここで18年ヨガを通じて伝え続けているもの。それは、健康の秘訣かもしれない。

「目標は、介護されなくていいように最後まで健康でいること。そのためにはヨガを行いからの調和を整え、呼吸で、心の重みを吐き出し、代わりに宇宙からの生命エネルギーを吸い込むことですね」凛とした笑顔で自信を持って言い切る口調は、安らぎにみちている。

華奢で小柄な湯沢先生はその日、紫色のレオタードだった。

ひきつけられるように、なるべくしてなったヨガ講師

父の両親を介護し続けた母は、先祖を大切にしている信心深い人。「人のために生きなさい。どんなに辛いときも辛い顔を見せはだめ。辛いときこそ笑顔で」と育てられました。結婚後、夫を亡くし3人の子どもを連れ、頼った叔父のビルの中にヨガ学院があり、はじめはその事務を手伝っていました。

そのうちヨガの精神と母の言葉が重なり、ひきつけられるように講師コースを3年受講。5歳からの出発でした。学ぶ

ことは深く広く試験も厳しかったため、夜中にとび起きることもありました。0点をとる夢を見たのです(笑)。

ヨガで五感を研ぎ澄ますと徐々に第六感が鋭敏になってくるのですが、この感覚はあるとき、頭で考えた判断より正しいことがあります。自分のカンを研ぎ澄まして、信じることも大切です。私自身信じられずにあとで悔やむ経験もしました。苦しかったこの時期を乗り越えられたのは、ヨガがあったからだと思います。

ヨガでバランスを整える

ヨガでは、心と体と呼吸、三つのバランスで健康が維持できると考えます。

ヨガの呼吸で、疲れ・苦しみ・悲しみなどを吐き出し、代わりに元気を吸い込みます。そう意識することで翌日に辛さを持ち込まなくなり、心の健康を保てるようになっていくのです。から

だの健康はもちろん食べることも、そして足腰を鍛えること。ヨガのポーズでは普段使わない筋肉を伸ばします。こうしてバランスを整えるためにヨガはあるのです。



このポーズで心と体と呼吸をひとつにし、宇宙からの生命エネルギーを吸い込みます。

頑張りすぎないで

最近では女性に限らず、男性やご夫婦連れの参加者も増えました。はじめは奥様に無理に連れてこられていたご主人が徐々に笑顔を見せてくださるようになってのは嬉しいものです。妊婦の方や、介護をしている方対象のクラスも開きましたが、いろいろな方に参加してほしいですね。

今も毎回、クラス開始10分ほどは、健康や幸せについてなどお話をさせていただいています。伝えたいのは、「頑張りすぎていいよ」ということ。頑張りすぎて糸が切れるだけ。疲れたら他人の

手を借りればいいのです。それは悪いことじゃありません。ひとり抱え込まないで。人は、ひとりじゃないのです。

長い間ひとりで介護を続けていらつしやる方に、時にはデイサービスに預けてヨガ合宿にいらつしやいとお誘いしたら、勇気を出して実行されました。介護者の健康はまず心の健康。自分を大切に、自分らしく生きてほしい。それが他人を大切にすることにも本当の笑顔にもつながります。合宿でなくても体育館に来て、辛さも苦しさもここに置いていつてください。

過去は振り返らず、未来も心配せずに今日一日を精一杯生きること―寝る前にその日あったことは全て吐き出し、翌日に持ち越さない。朝目が覚めて、今日も生かされていることに感謝して、その日を精一杯笑顔で生きていきたいと思います。

肩の力を抜いて、笑顔で健康維持！いかがですか？ まずは一緒にヨガを始めてみませんか？ 試験はありませんよ。

取材 福井貴美子(文)
戸田真帆子



〈寄稿〉 介護で学んだこと

まなこレポーター 上野 敏子



母の入院で故里ふるさとに駆けつけ、退院の知らせで級友の院長に礼状を送った。母はリハビリをしてしっかり歩けるから心配不要、と折り返しの手紙嬉しかったが、やがて寝込み私の介護が始まった。

1ヶ月1週間、仕事を持つ私はこれが精一杯。新幹線で通う。元旦は工場が休業で空気が澄んでいるからだろうか、裾野からの美しい富士山は忘れない。ベッドの脇で寝起きを共にする。食事は母の楽しみ。消化の良いバランスの取れたもの、歯が悪いからと細かく刻まない。歯ごたえも大切、見た目の美しき香り味、食事のあり方を母から改めて学んだ。毎日1時間かけ末梢から全身マッサージを兼ね体を拭く。血行を良くし清潔保持のためだ。シーツの皺を延ばし、体位も変える。両手を胸に置き、下になる足の上に二方の足を乗せれば楽に横向ける。介護される時は感謝してしやすいよう協力する。声掛けしてから行動することを教えられた。母の介護でお互い相手を思いやる大切さ、心地よい介護は百人百様と知る。それにしても見舞客の多さに吃驚びっくりした。二人で語り合う嬉しさ喜びは介護出来るからと心底思った。

両親は共働き、学校から帰っても姿はない。父母は生物が好き。犬・猫・鶯・スッポンを飼う。多くの三本立ての大菊を育てる。両親は学校行事に来れない。人の命は大切と教えられているから不満はない。遠足の弁当は必ず母が作る。多忙なのに歌舞伎・文楽・歌劇等へ私を連れ出す。上京させ学ばせてくれた。故里では学校、家も自己責任の生活をした。

今、自立生活出来るのは母の教え。保存食作り、常備食を持ち、バランスの取れた食生活。サプリメントは使わず、食は美味しくくだ。早寝早起き規則正しい生活、心身の運動継続で生活習慣病一切なし。物事に興味を持ち、心癒しに歌舞伎・絵画鑑賞・温泉旅行に行く。世代の違う異種職業の仲間、お互い信じ合える友人を何人も持つお陰だ。感謝し大切にして、これから前向きに生きたいと願う。

まなこ64号アンケートから

『まなこ』のアンケートはレポーターを中心にお願いしています
(レポーターは毎年3月に募集)

Q1 「介護」の言葉から、どんなイメージを持ちますか？

- ・誰も通る道。
- ・なかなか休めない。
- ・嫁、娘、女の仕事。ヘルパーも女性が圧倒的に多い。
- ・基本的な生活習慣や歩行に困難を生じている人を手厚く手助けすること。
- ・つらく、重い。反面、優しく深い愛情や思いやり。
- ・出来れば、するのもしられるのも無縁で過ごしたい。
- ・終わりのない大変さ。老人介護は良くなることはなかなかないと思うので。
- ・「どうしたらよいか」「どこに相談したらよいか」という不安。
- ・気を使い、体力を使う仕事。
- ・身体に不自由な部分を抱える方を健康な者が目にかけること。尊いこと。

Q2 現在介護している人やこれから介護するかもしれない人に、いちばんつたえたいことは？

- ・たとえ1週間に1日でも自由な時間を作るべき。明日からの力になれるし、介護される人にもやさしくなれるから。
- ・孤独ではないとつたえたい。安心させてあげたい。
- ・無理や負担感がなく自然に任せ、持続することを念願として行ってほしい。
- ・「どうせわかってもらえない」とか「他人に知られたくない」と思わずに、周りの人に、つらさ、苦しさなどをまざまな気持ちで話し、聞いてもらう。
- ・言葉は無力。もし力添えをしたいなら、お金、時間、労力など具体的なものを提供すべき。
- ・無理をせず、公的なサービスを使いながら息抜きを。共働れにならないように。
- ・親を介護する場合、普段から自分の兄弟姉妹や家族間での会話を大切にし、何でも話せるような状態をつくらせておくことが必要だと思う。
- ・老人は子どもではないということ。子どもに言って聞かせるような口調は、人生の先輩に対して失礼だと思う。
- ・相談できる場所、お願いできる場所などには遠慮なくお願いして、自分自身の生活や健康も大切にすべきだと思う。
- ・介護をすることで得ることはたくさんあると思う。難しいことだが、介護する時間を大切にすることはとても貴重な体験だと思う。

■ このマークをご存知ですか？

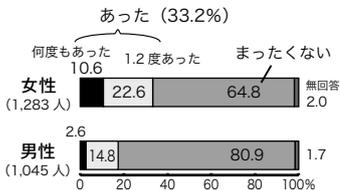


これは内閣府男女共同参画局で制定した「女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク」です。配偶者等からの暴力、性犯罪、売買春・人身取引、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為等、女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題です。

毎年11月12日から11月25日（女性に対する暴力撤廃国際日）までの2週間「女性に対する暴力をなくす運動」が実施されます。

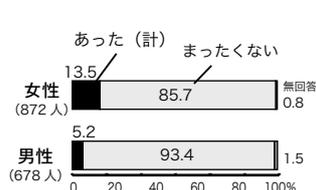
〈配偶者からの被害経験〉

「身体的暴行」「心理的攻撃」「性的強要」のいずれか一つでも受けたことがある



〈交際相手からの被害経験〉

10歳代、20歳代で「身体的暴行」「心理的攻撃」「性的強要」のいずれか一つでも受けたことがある



〔備考〕

- 1.内閣府「男女間における暴力に関する調査」(平成17年)より作成。
- 2.身体的暴行：殴ったり、けったり、物を投げつけたり、突き飛ばしたりするなどの身体に対する暴行を受けた。
- 3.心理的攻撃：人格を否定するような暴言や交友関係を細かく監視するなどの精神的な嫌がらせを受けた。あるいは、あなた若しくはあなたの家族に危害が加えられるのではないかと恐怖を感じるような脅迫を受けた。
- 4.性的強要：嫌がっているのに性的な行為を強要された。

(平成18年版 男女共同参画白書より)

■ 男女雇用機会均等法等が変わります

— 平成19年4月1日よりスタート —

男女雇用機会均等法及び労働基準法の改正法が、平成18年6月15日に成立、同月21日に公布されました。

〔改正の主なポイント〕

◆男女雇用機会均等法

- ①性別による差別禁止の範囲の拡大
 - ・男性に対する差別も禁止される。
 - ・禁止される差別が追加、明確化される。
 - ・間接差別が禁止される。
- ②妊娠・出産等を理由とする不利益取扱いの禁止
 - ・妊娠・出産・産前産後休業の取得を理由とする解雇に加え、省令で定める理由による解雇その他不利益取扱いも禁止される。
 - ・妊娠中や産後1年以内に解雇された場合、事業主が妊娠・出産・産前産後休業の取得その他の省令で定める理由による解雇でないことを証明しない限り、解雇は無効となる。
- ③セクシュアルハラスメント対策
 - ・男性に対するセクシュアルハラスメントも対象となる。
 - ・是正指導に応じない場合の企業名公表の対象に追加
- ④母性健康管理措置
 - ・是正指導に応じない場合の企業名公表の対象に追加
- ⑤ポジティブ・アクションの推進
 - ・ポジティブ・アクション（男女間の格差解消のための積極的取組）に取り組む事業主が実施状況を公開するに当たり、国の援助を受けることができる。
- ⑥過料の創設
 - ・報告徴収に応じない場合又は虚偽の報告を行った場合の過料(20万円以下)を創設

◆労働基準法

- ・女性の坑内労働の規制緩和

詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/index.html>

■ 東京ウィメンズプラザフォーラム開催

東京都の男女平等を推進する拠点である東京ウィメンズプラザで、全館あげて男女平等参画社会の実現について考える年1回のイベントが10月13日(金)・14日(土)に開催されました。

今年度は「ワーク・ライフ・バランス」をテーマにした公開シンポジウムや男女平等参画推進に取り組む団体・グループの成果発表などがあり、また都民参加によるワークショップや区市・女性センターの活動の紹介等様々な催しがありました。活動紹介に武蔵野市も参加いたしました。

東京ウィメンズプラザのホームページ

<http://www.tokyo-womens-plaza.metro.tokyo.jp/>

Q3

健康維持のために、日々どんなことに気をつけていますか？

- ・早寝早起き。規則正しい生活リズム。
- ・健康診断をきちんと受け、自分の体力、体調のレベルを把握しておく。
- ・バランスの取れた食生活。野菜、魚を中心とする。
- ・運動の継続。できるだけ歩く。
- ・心の癒し。リラックス。
- ・いさかい、競争など精神的ストレスの生まれる場面を避ける。
- ・おいしく食べ、たくさんしゃべり、心から笑い、楽しく運動する。気の合う仲間と過ごせばストレスもない。
- ・ストレスと上手につき合う。
- ・気持ちを前向きに明るく過ごす。
- ・頭脳の働きと身体の動きのバランスを取る。
- ・自分の身体が訴えている不調のサインを見逃さないこと。
- ・メンタルな面での強さを身に付けたい。

*このほかにもたくさんのご意見をいただきました。ありがとうございました。

レポーター会議風景

7月18日(火) 10:00~12:00
市役所第606会議室にて



63号「子育てと仕事と」を読んで

- ・育児関係の大切な情報をぜひ保存して役立てたい。
- ・子育て中は仕事をセーブしてつらかった。夫にあたたかさもあつたこともある。
- ・今思うと、子どもに育てられた。とても有難い経験をさせてもらった。
- ・兄弟姉妹が多ければ上の子が下の子の面倒を見てくれるし、ひとりっ子ならその子とじっくり関わられる。子ども的人数に関係なくそれぞれの良さがあると思う。

64号「健康維持とつらくならない介護」について

- ・健康維持には何でも楽しむ気持ちや息抜きが必要だ。
- ・身近な薬局で体調に合わせて漢方を処方してもらっている。
- ・家庭にいる若い主婦には、定期健診を受ける機会がなかなかない。
- ・介護の時間と自分の時間とのバランスをとるように心がけた。それは気持ちの余裕にもつながる。
- ・介護だけに向き合わず、頑張ってる仕事を続けていてよかった。
- ・要介護となり、生きる気力を失いうつになりかけた父を見るのが辛かった。同じ年代の元気な人の話は絶対にしないことにしていた。
- ・介護中は気軽に何でも相談できる場所と、そうできる空気が大切だ。
- ・市内ではさまざまな施設で、介護する家族のために介護講座が開かれている。



今回のテーマに関する本を、むさしのヒューマン・ネットワークセンターの蔵書の中から



● 介護 にんげん模様 少子高齢化社会の「家族」を生きる

春日キスヨ 著 朝日新聞社



「山を見てもその山をどの位置から見るかによってその姿が異なって見えるのと同様に、介護を『家族』として担う場合の『喜怒哀楽』は立場によって異なってくる」と語る著者。夫婦間の介護、老親の介護、また妻の立場で夫の親を看しているときと、娘として自分の親を看しているときでは問題が違ってくる。「美談」ではない家族介護のリアルな姿を自らの体験も含めて綴った一冊。

● よりよい介護のための89のヒント

岡山昌弘 監修・長尾哲彦 編集 メディカルレビュー社



介護する立場になったとき何をどうすればいいのか?介護についての基本から家庭での介護の工夫、介護保険に関する事などが、医師・看護師・薬剤師・リハビリスタッフ・栄養士など、病院内のさまざまな職種スタッフによって語られている。単なる介護の技術書ではなく、介護する人とされる人にとって、よりよい介護をするためのヒントとワンポイントアドバイスの詰まった一冊。

武蔵野市境2-10-27武蔵野市政センター2階 TEL・FAX 0422 (37) 3410
E-mail mhnc@tokyo.email.ne.jp URL http://www.mhnc.jp/

STAFF

レポーター	石丸惺恵子・上野敏子 後藤 瞳・田村恵子 平井弥生・真壁正江 森 淳子
取材・編集	森 治美(編集長) 栗原恵子・戸田真帆子 浜 俊子・福井貴美子 松田理恵
☆他にもたくさんの方のアンケート協力員、編集協力員に支えていただいています。	
レイアウト	小井戸厚子
イラスト	本田 倫
印刷	社会福祉法人東京コロニー

● 来年1月発行予定の65号のテーマは、「夢をかたちに(仮)」。起業を目指したり、再就職の道を模索したり、自分の夢を実現させるために頑張っている人たちの声を紹介します。

★ 親の介護は、私(たち)がすると思う。で私(たち)の介護は誰がするの? 友だちに会うといつも同じ話になる。(森)

★ 介護の大変さは、した者にしかわからない。でも、その間もなく逝かせてしまった身には、少しうらやましくも……。(松田)

★ 毎回ですが、字数制限のある原稿に書ききれない想いがあふれ、あふれて、積もっていきます。(福井)

★ 介護を経験した私は、長く介護をされたくない。せいでい身心を健康に保ち、霊験あらたかな神仏に「お願い!」。(浜)

★ 夫婦それぞれの故郷に帰省しました。山と緑、田舎の匂いが心癒してくれました。そして何より心に残る両親の「笑顔」。(戸田)

★ 初めての取材をどうにか果たせたかな? 人生の先輩から、介護のこと、そのほか貴重なお話をうかがう時間がもてました。(栗原)

編集後記