

# 多古で暮らす

高齢になっても、介護が必要になっても、住み慣れた多古町でいつまでも暮らしたい。その一方で、老後の不安を感じる方も多いのではないのでしょうか。このコーナーでは、介護が必要になっても地域でいきいきと暮らしている方を紹介しながら、高齢者の暮らしを支える町内の取り組みについても紹介していきます。

第1回は、ご夫婦で介護保険サービスを利用しながら、役割・生きがいを持って生活している岩内さんご夫妻です。



## 夫婦二人で介護保険を利用

介護保険サービスの利用内容が大きく変わったのは、ずっと和美さんのサポートをしてきた和雄さんの病気がきっかけでした。

和雄さんは、令和元年9月、台風15号が千葉県に上陸し、多古町がその影響で停電した日に体調を崩し、病院に運ばれました。脳梗塞でした。その日から、半年という長い間、和雄さんは自宅に戻りたいという一心で、治療とリハビリに奮闘しました。

入院中の目標は、「自宅に戻って田んぼを作ること」。元気になって自宅に帰るといふ強い信念を持って入院生活を過ごしました。



### 岩内さんご夫婦の一週間

(和美さんが利用している介護保険)  
 月曜日 通所介護  
 火曜日 訪問看護  
 水曜日 訪問入浴  
 木曜日 訪問看護  
 金曜日 通所介護  
 四点杖のレンタル  
 (和雄さんが利用している介護保険)  
 火曜日 短時間の通所サービス  
 室内の手すり設置

和雄さんが不在の中、和美さんの暮らしを支えるため、介護保険サービスの利用は増加していきました。そして、令和2年の春、和雄さんは田植えが始まる頃自宅に戻ってきました。

## 介護が必要になっても趣味や楽しみは続けられる

### 毎日欠かさず「コツコツと

和雄さんは退院してからも自宅自分なりの「トレーニング」を行っています。病院で教わった運動や犬の散歩を朝の日課と決め、毎日欠かさず続けています。「良くなりたいたいと思っています。和雄さんはそう話されます。

退院したばかりの頃は、体力が無く家の近所を歩くことすら大変でしたが、今は愛犬と一緒に散歩も楽しめるようになり、大好きな畑仕事で野菜も作っています。

和雄さんは、ふらついたりすることが多いと感じていて、現在介護保険サービスでは、運動機能向上に特化した通所型のサービスを利用しています。

## 病気と付き合いつつ暮らす

笑顔のすてきな岩内さんご夫婦。二人とも生まれも育ちも多古町。今は、介護保険サービスのサポートを受けながら、自宅で暮らしています。お二人が利用している介護保険サービスは左上の通り。

和美さんは、長く関節リウマチという病気と闘っていて、和雄さんも脳梗塞を患い、介護保険サービスを利用しています。

岩内さんご夫婦と介護保険のお付き合いは長く、もう8年くらいになります。笑顔のすてきな和美さんですが、病気のために何度も入院を繰り返して、体の痛みが強いときには、ベッドから起きることができないときもありました。長く内服している薬の副作用もあって、足には潰瘍ができてやすく、定期的な診察や訪問看護師による傷の処置、体調管理は欠かせません。関節が動かしにくく、変形があるためにお風呂に入ることも大変で訪問入浴サービスも利用しています。

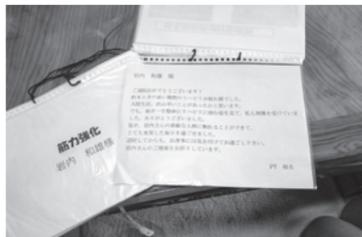
今は、月曜日から金曜日まで、介護保険サービスを上手に組み合わせて利用しながら、家事などを

## 生きがいづくり

入院中、目標に掲げていた「田んぼ」での農作業は、残念ながらご自身で行うことは叶いませんでしたが、大好きな畑作業はできるようになりました。病院を退院するときには、体がふらつくので畑仕事は無理かもしれないと担当の理学療法士から言われた和雄さん。退院後も毎日欠かさずトレーニングを続けたことで、畑作業が可能になりました。

また、趣味の活動も豊富で、どんどん進化しています。病気になつてから、自宅で過ごす時間が多くなり、何かすることがないかと始めたことが今、趣味につながっています。もともと凝り性だったようで、将棋の駒やバランスが絶妙なトンボ作りなど、訪問するたびに新しいことに挑戦しています。

友人も多く、今は離れに趣味の部屋を作つて、レコード鑑賞などもしています。



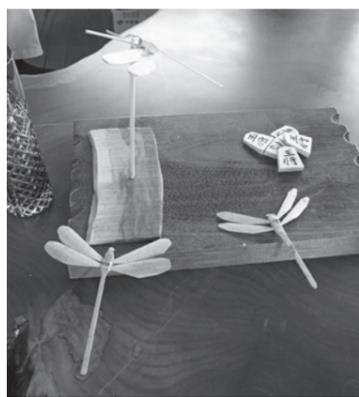
退院の際には理学療法士からのメッセージも

ご自身でできる範囲で行い暮らしています。

明るく朗らかな和美さんは、通所介護を週2回利用して、利用者同士、おしゃべりに花を咲かせています。現在は、週5日、介護保険サービスを利用している和美さんですが、長く利用していたのは、玄関の段差を昇り降りするための手すりのレンタルだけでした。ご本人の状況、ご家族の状況の変化に合わせて、介護保険サービスも変化してきています。



介護保険サービスを利用して設置した手すり



和雄さんお手製の将棋の駒・トンボ

## 自宅で暮らしていく

介護保険サービスの支援を受けながら、自宅で暮らしている岩内さんご夫婦。「自宅にいれば、好きなことを好きな時にできる」と話します。近所の方や友人が訪ねてきたり、犬や猫と暮らしたり、お孫さんの行事や成長を見たりと楽しみが日々増えています。岩内さんご夫婦は、笑いながら「二人で一人前」と話します。

介護保険サービスは自宅での暮らしの一部をサポートし、要介護状態になつても、自宅で暮らし続けていくことを応援する社会保険制度です。

岩内さんのように、ご夫婦で介護保険を利用している方々も増えてきています。お二人の「自宅で暮らしていく」「元気になりたい」をこれからも応援していきます。