

<ひとりでがんばらない 多重介護を考える>

多重介護は、二人の高齢家族の介護を担うことが大半ですが、親族も含めそれ以上の高齢家族の介護している方もいます。多重介護の状況も、日々の様子伺いから、買い物、通院の介助など、家事から身体介護までさまざまです。介護を継続していくためには、「ひとりでがんばらない」ことが大切ですが、どのような準備を行ったらよいのか、また、自分の生活と介護を両立させていくために、準備できることについて学びました。

オンラインセミナー（ZOOM ウェビナー）でしたが、先生から、最新の多重介護の現状スライドも多数紹介がありました。

多重介護とご自身の仕事や家庭内での生活が両立できるよう、優先順位を決め日常生活のなかに無理のないよう介護を組み込みスケジュール調整する、介護と仕事が両立できるよう職場の理解を得る、ケアマネジャーと相談しながら介護サービスの活用方法を検討する、家族や近隣者など他者に協力を求めるなどの対処方法もあります。要支援や要介護になる前から、できる準備や具体的な多重介護の方法などもあわせて、考える有意義なセミナーでした。

受講者からは「介護について、現状を知ると共に 助けをもとめる先がわかった」「介護にはやはり改めて、その事を忘れる時間が必要とわかった」「今後、多重介護の可能性があるので参考になったから」などの感想が寄せられました。