げんまい新聞

第4号　日々の在宅医療介護に役立つ知恵と情報をお届けします

製作者
玄米
クリニック
西原町翁長834
トムズビル2階
☎098-944-6663

「家に他人が来るのはちょっと…」
在宅医療・介護と上手に付き合うためのヒント

「住み慣れた自宅で、自分らしく過ごしたい」
「最期まで、この家で家族と一緒にいたい」
そう願う気持ちは、とても自然なことです。
在宅医療や介護サービスは、その大切な願いを叶えるための力強い味方です。
しかし、その一方で、こんな本音を抱えていませんか？
「メリットは分かるけど、知らない人が家に出入りするのは、なんだか落ち着かない…」
「いつも片付けておかないといけないと思うと、かえって気疲れしてしまう」
「家族だけの空間に、他人が入ってくるのは正直、抵抗がある」
そのお気持ち、とてもよく分かります。ご自宅は、ご本人とご家族にとって最もプライベートで、心安らぐ大切な場所。そこに「他人」が入ってくることに戸惑いや不安を感じるのは、決して特別なことではありません。
今回は、そんなお悩みを抱える方々へ、在宅医療・介護と上手に付き合っていくためのヒントをお伝えします。

最初はみんな「お客様」でも、次第に「頼れる味方」へ

初めて医師や看護師、ヘルパーがご自宅を訪問するときは、どうしても「お客様」を迎えるような気持ちになりますよね。緊張もするでしょうし、お茶を出した方がいいのか、などと気遣いをされる方も少なくありません。
でも、心配しないでください。私たちは、お宅に「お邪魔する」のではなく、ご本人とご家族の「療養生活を応援しにいく」専門チームです。
最初は少し距離があるかもしれませんが、定期的にお会いして、病気のことだけでなく、趣味の話や昔の話、日々のちょっとした出来事などを話すうちに、少しずつ関係性が変わっていきます。
「この看護師さん、孫と同じくらいの歳で話しやすいわ」
「先生が来てくれると、なんだかホッとする」
「ヘルパーさんの作ってくれるお味噌汁が、楽しみなのよ」
そんなふうに、訪問を心待ちにしてくださる方もたくさんいらっしゃいます。「他人」だった訪問スタッフが、いつしか「顔なじみの頼れる味方」に変わっていくのです。

「我が家のルール」を上手に伝えましょう

ご自宅での療養生活の主役は、あくまでご本人とご家族です。訪問スタッフは、その生活を尊重し、サポートするのが役目です。ですから、ご家庭のルールや希望は、どうぞ遠慮なく伝えてください。

- 「この部屋には、入らないでほしい」
- 「訪問時間は、午前中に集中してほしい」
- 「お茶などの気遣いは、本当にしないでくださいね」

最初にこうした「我が家のルール」を共有しておくことで、お互いに気持ちよく過ごすことができます。ケアマネジャーや訪問看護師に、ぜひ気軽に相談してみてください。

家族の「介護の悩み」を分かち合うパートナーに

介護は、ご家族だけで抱え込んでしまうと、精神的にも肉体的にも大きな負担となります。そんなとき、訪問スタッフはご本人のケアをするだけでなく、ご家族の「一番身近な相談相手」にもなります。

「最近、夜中に何度も起きるようになってしまって…」
「食事をあまり食べてくれないのが心配で…」
「ちょっとした愚痴を聞いてもらえませんか？」

そんなご家族の言葉に、私たちは真剣に耳を傾けます。専門的なアドバイスはもちろん、ただお話を聞くだけでも、ご家族の心が少し軽くなるかもしれません。介護の悩みを分かち合い、一緒に考え、支えてくれる人がいる。その心強さが、在宅療養を続ける大きな力になります。

まとめ：「暮らしの応援団」を迎え入れてみませんか？

家に「他人」が入ってくる、と考えると、どうしても壁を感じてしまうかもしれません。

少しだけ見方を変えて、「暮らしの応援団がやってくる」と考えてみてはいかがでしょうか。

医師、看護師、リハビリスタッフ、ヘルパー、ケアマネジャー…。たくさんの専門職がチームとなって、ご本人とご家族が安心して笑顔で暮らせるよう、全力でサポートします。

もちろん、無理にすべてを受け入れる必要はありません。まずは「週に1回の看護師さんの訪問だけ」というように、少しずつ試してみるのも良い方法です。

住み慣れた我が家での毎日が、より豊かで安心できるものになるように。私たち「暮らしの応援団」を、上手に活用していただけたら嬉しく思います。