# げんまい新聞

第10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

## 「介護に少し疲れたな…」と感じたら。ご家族のための「レスパイト入院」をご存じですか？

毎日、大切なご家族の介護、本当にお疲れ様です。
「24時間、気が休まらない」「自分の病院に行く時間もない」「たまには少し、ゆっくり眠りたい」。そう感じる瞬間は、誰にでもあるのではないでしょうか。
介護は愛情深く、やりがいのあるものであると同時に、心身ともに大きな負担がかかるものです。そんな時、介護される方と介護するご家族の双方が、安心して少しだけお休みするための仕組みが「レスパイト入院」です。

## 「レスパイト」って、どういう意味？

「レスパイト（respite)」とは、英語で**「休息」「息抜き」「一時的な中断」**といった意味を持つ言葉です。つまり「レスパイト入院」とは、ご家族が休息をとることを目的とした、短期間の入院制度のことです。
「入院」と聞くと、何か病状が悪化したのかと心配されるかもしれませんが、この入院は治療が主目的ではありません。いわば「介護者のための、計画的なお休み入院」なのです。

## どんな時に利用できるの？

例えば、こんな時に利用を検討できます。

- 介護者の心身のリフレッシュに（いわゆる「介護疲れ」を感じた時）
- 冠婚葬祭など、一時的に家を空けなければならない時
- 介護者ご自身の通院や、ちょっとした旅行の時
- 家のリフォームなどで、一時的に在宅介護が難しい時

介護をされているご自身が倒れてしまっては、元も子もありません。ご自身の心と体を大切にすることも、長く介護を続けるための重要な要素です。

## 近隣の地域包括ケア病棟がある病院

- 北中城村　北中城若松病院
- 宜野湾市　宜野湾記念病院　国立沖縄病院
- 南風原町　沖縄第一病院
- 那覇市　オリブ山病院　琉生病院　大道中央病院
- 浦添市　同仁病院

## 「地域包括ケア病棟」ってどんなところ？

レスパイト入院で利用されることが多いのが「地域包括ケア病棟」です。
少し難しい名前ですが、簡単に言うと「ご自宅での療養生活をスムーズに支えるための特別な病棟」です。
急な病気やケガを治療する「急性期病院」と、ご自宅との「架け橋」のような役割を担っています。医師や看護師はもちろん、リハビリの専門家である理学療法士などもおり、ご自宅での生活を続けるためのサポートが充実しているのが特徴です。
急な治療が必要なわけではないけれど、ご自宅での生活には少し不安がある…という方が、安心して過ごせる環境が整っています。

## レスパイト入院のメリット

【ご家族にとって】

- 何よりも、心と体をゆっくり休める時間ができます。
- 病院という安心できる環境に預けることで、心配事を減らせます。
- 自分の時間を持つことで、気持ちにゆとりが生まれ、また穏やかな気持ちで介護に向き合えます。

【ご本人（介護される方）にとって】

- 医師や看護師がいる環境で、体調管理をしてもらえ、安心して過ごせます。
- 必要に応じて、無理のない範囲でリハビリテーションを受けることもできます。
- いつもと違う環境で過ごすことが、良い刺激になることもあります。

## どうすれば利用できるの？

レスパイト入院は、かかりつけの病院や地域の医療機関で相談することができます。まずは、かかりつけ医の先生や、担当のケアマネジャーさんに「レスパイト入院を利用してみたいのですが…」と相談してみてください。
そこから、入院可能な病院の紹介や、手続きの流れについて具体的に教えてもらえます。

介護は一人で、また一家族だけで抱え込むものではありません。時には社会の仕組みを上手に利用して、計画的に「お休み」をとることも、大切なご家族との生活を長く、豊かに続けていくための知恵です。
「入院させるなんて、申し訳ない…」と感じる必要は全くありません。これは、介護者とご本人の両方が笑顔で過ごすための、前向きな選択肢なのです。
もし少しでも「疲れたな」と感じたら、勇気を出して、専門家にご相談してみてはいかがでしょうか。