

## 「いつまでもわが家で暮らしたいをささえる」 ～支える人@ショートステイ（短期入所）



◆プロフィール◆  
高橋和也 特別養護老人ホーム水晶苑  
生活相談員  
趣味：スポーツ観戦



◆プロフィール◆  
山下ますみ 特別養護老人ホーム水晶苑  
施設ケアマネジャー  
趣味：映画鑑賞

ショートステイ（短期入所生活介護）は、要介護者のためのサービスであり、介護を行っているご家族のためのサービスの機能も担っています。介護する側が体調を崩してしまったり、旅行や冠婚葬祭、出張などで不在の時もちろん、介護を一休みしたいという時にも利用することで、日頃、介護のためにおろそかになりがちな自分の時間を持つ事が可能です。

長年一緒に暮らしてきた自分の親を介護している場合でも、24時間365日、一緒に生活すると、どうしてもストレスが溜まってしまうものです。また、お互い家族だからこそ、感情的に接してしまう事もあると思います。そこで、ショートステイを上手に活用する事で家族の関係性を改善し、お互いのストレスも解消すると長く在宅生活が続けられることに繋がります。

それでも家庭環境によっては特別養護老人ホームなどへの入所を考えなければいけない方も多く、将来的に施設へ入所する事をお考えであれば、施設生活の練習という意味でも何度かショートステイを利用してみることも環境を整える事の一つと考えます。最初は本人もご家族もサービス利用時は不安もあ

り環境の変化に戸惑いを感じる事も多いですが、何度か繰り返すうちに顔見知りになりなじみの関係性ができると、本人が次のショートステイを心待ちにされるようになり、「ちょっとした旅行に来た気分になれる。」や「友達に会うのが楽しみ。」とのコメントも多く聞かれます。80歳～90歳代で初めて知り合い、友達ができる楽しみがあるのもショートステイのだいごみなんだと感じる事が多々あります。

### ■ショートステイ「短期入所」の様子を一部紹介します

施設に短期間宿泊し、介護を受けながら機能訓練やレクリエーションなどを行うサービスです。レクリエーション活動の一環として多様な活動を行っています。



広用紙を使って七夕飾りを作りました。季節の行事に合わせて制作を行います。



調理倶楽部の様子です。3時のおや作りを行います



塗り絵をされている様子です。細部までこだわって作成中です。

ひと昔前と違い利用される方は、サービスの選択ができること、多目的な理由で利用できることを幅広く知っていただき、介護する方、される方、お互いが円滑に生活できるよう施設従事者としては大切に役割を担っているといつも感じています。