

# 介護 なんでも 相談室



松永安優美 まつながあゆみ

栃木県出身、内科医。埼玉医科大学卒。同大付属病院を経て実家の松永医院に勤務。平成3年から特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、養護老人ホームなどを設立。現在、医療法人「聖生会」理事長、社会福祉法人「裕母和会」会長として、医院と8つの介護施設を運営している。

**Q** 妻に先立たれて、70歳で一人暮らしです。都内に一戸建ての自宅があり、庭で盆栽いじりや家庭菜園をするのが今の生きがいです。基本的に3食とも外食ですが、近所に住む息子の嫁がたまに来てくれて、掃除に洗濯、料理の作りだめをしてきています。ただ、孫たちの世話もあり、息子夫婦に面倒をかけ続けるのも心苦しいと思います。最近は、どこか近くの老人施設に入り、昼間だけ、自宅の庭いじりを続けようかと考えています。老人施設にかかる費用は貯蓄や年金で十分に賄えそうです。息子一家は、私の死後は家を継ぐ気はあるようですが、今のところ同居は望んでいないし、私も同居は疲れるので、遠慮したい思いです。私が考えているような「二重生活」をしている人はいますか？私の考えは間違っていますか？



**A** 老人ホームにうりやトマトを育て、収入しながら、穫する。何かを成し遂げる達成感は、認知症の予備で自宅にちよくちよ防にもなります。ぜひ早く帰っている元気な方はも続けて下さい。たくさんいます。昼間は一人暮らしの高齢者自宅の片づけや庭の手入で、散歩のために無理しれをし、食事はホームで犬を飼う方がいますとるという生活はメリハが、犬の世話がストレスリがあって健康のためにになると、かえって健康もいいことだと思いまに逆効果です。好きなことを無理なくすることが

いま有料老人ホームは健康維持の秘訣です。

レストラン付きのところ 最後にひとつ。老人ホームも多いので、食事のメニューは、もちろん元気な

に、自宅での高齢者の一方は少数で、介護が必要

人暮らしは、急病や防犯という人に囲まれているう

に対して不安があります。ちに、気が滅入って健康

から、ホームとの二重生活を害することもありま

活は、ご本人も息子さんです。ですから、二重生活

家族も安心できます。ホがベストではありません

ームに入居したことで、ん。家政婦さんを雇う方

同年齢の知り合いが増え法もありますから、自宅

るメリットもあります。にいた方が平穏な生活を

相談者のように、家庭送れそうの方は無理して

菜園が趣味というのもと二重生活は選ばないでく

てもいいことです。きゅださい。