



## 遠方に住む病気の両親のこと



### できるサポートには 限りがある

遠くに住んでいるご両親のことが心配なお気持ちはよく理解できます。とにかく、物忘れが目立つようになつてこられたお父様と、お父様の世話と毎日の家事で心身に負担がかかっているお母様のことを考えると、できるだけ頻繁に帰つてサポートしたいという気持ちが強くなるのは自然なことです。

しかし、私たちは万能ではありません。これは、遠くに住んでいる場合だけではなく、近くに住んでいても同じです。逆に、近くに住んでいると、ご両親の様子が気になりすぎる可能性があります。病院で軽度認知障害と診断され、趣味を持つたり人と交流をしたりする方がよいと言われても、ご本人がその気にならなければ変化は起きないでしょ。



とを避けるためには、あなたもお母様がお父様のことを大切に思われていることはよくわかりますが、そもそも、ご自分たちだけで頑張ろうとしないことが大事です。

ご家族がお父様のことを大切に思わ何ができるのか、冷静に判断するようにしてください。そして、ご自分たちに何ができるだけすれば、ご自分たちに何ができるだけ相談して手助けを受けるようになりますのがよいでしょう。高齢化が進んできた現在、様々な公的な支援が提供されています。そうした支援を上手に使いながら、ご家族がご自分たちでできる範囲でお父様をサポートしていくことができれば、安心だと思います。

### 無理のない範囲を見さだめよう

毎日テレビの前で居眠りばかりしている様子を見ると、腹が立つてくるかもしれません。そのように大変な状況のなかで、お母様が明るく振る舞われるるのは救いだと思います。しかし、この状況が続けばお母様にも疲れがたまつてくる可能性があります。そうしたこ

