『ベテラン・ケアマネジャーに聞く 介護未満の離れて暮らすひとり親とのつきあい方』

本の泉社

「親と別居している」「親が一人暮らし」「今はまだ介護が必要な状態ではないが、今後が心配」―高齢の親をもつ世代の頭の片隅に常にある不安や悩みを安心へと変えるためのケーススタディ本。ケアマネジャーの立場から実際に介護者から受けた質問を中心に、生活場面ごとに分けて細やかに解説している。

1～3章では生きる上で欠かせない「食事」「排泄」「清潔・生活」、4・5章では閉じこもりを防ぐ「外出」「運動・健康」、6・7章では物忘れに始まり緊急時に備える「認知症対策」「トラブル対応」を取り上げている。各章では子どもの疑問や悩みをテーマに設定し、解決策を例示する。

清潔・生活では『台所の洗い物や洗濯物がいつもたまっている』との悩みに、高齢期は「おっくう」との闘いの日々！であると説き、発想を転換し、食事の後の洗い物や洗濯物を干すことが運動になり、老化防止につながると子供から親に説明し、やる気やモチベーションアップにつなげてはとアドバイスする。

著者は介護関連書籍を多数執筆している現役ケアマネジャーの田中克典氏。今後の介護に役立つ見守りグッズやサービス、制度を紹介するコラムも収録されており、老いていく親と子の双方に寄り添ってくれる内容となっている。

本の泉社、A5判160ページ、定価1540円(税込)。

暮らしと健康の月刊誌
『ケア』2026年10月号