

CONTENTS

はじめに	2
------	---

第1章 親が倒れた。子どもはどうするの？

介護の始末

介護の始まりに備えて考えておきたいこと	12
介護者自身のこれからの生活を考える	14
高齢の親による介護は「共倒れ」に注意する	16

介護の計画

介護の方針は本人の希望を尊重して決める	18
介護にはチームで取り組むのが基本	20
役割分担を決めて家族全員が介護にかかわる	22
介護にかかる費用を知り資金計画を立てる	24

暮らし方と介護

子どもがいつしよに暮らし同居介護のポイント	26
子どもが近くに住む近隣・近距離介護のポイント	28
離れて暮らしながら行う遠距離介護のポイント	30
コラム 遠距離介護に役立つ運賃割引制度がある	32

第2章 親の介護に介護保険を利用する

介護保険

介護が必要になったらまず介護保険を申請する	34
-----------------------	----

介護保険について地域包括支援センターなどに相談する

介護保険の申請からサービス利用までの流れ

申請をしたら訪問調査が行われる

認定には「要介護」「要支援」「非該当」がある

要介護認定には有効期間があるので更新手続きを忘れないで行う

介護保険以外にも高齢者サービスがある

ケアプラン

サービスはケアプランに基づいて行われる

介護のパートナーとなるケアマネジャーは慎重に選ぶ

同じサービスでも介護事業者によって質が違つので注意する

利用者や家族の要望はケアマネジャーに具体的に伝える

サービスは見直ししながら利用するもの

介護サービスのいろは

介護保険で使える介護・介護予防サービス

居宅介護支援

居宅介護支援（介護予防を含む）

居宅サービス

訪問介護（介護予防を含む）

訪問看護（介護予防を含む）

訪問入浴介護（介護予防を含む）

訪問リハビリテーション（介護予防を含む）

居宅療養管理指導（介護予防を含む）

通所介護「デイサービス」（介護予防を含む）

通所リハビリテーション「デイケア」（介護予防を含む）

短期入所生活・療養介護「ショートステイ」(介護予防を含む).....	71
特定施設入居者生活介護(介護予防を含む).....	72
福祉用具貸与(介護予防を含む).....	74
福祉用具購入・住宅改修	75
福祉用具購入(介護予防を含む).....	76
住宅改修(介護予防を含む).....	77
地域密着型サービス	78
定期巡回・随時対応型訪問介護看護.....	79
夜間対応型訪問介護.....	80
認知症対応型通所介護(介護予防を含む).....	81
小規模多機能型居宅介護(介護予防を含む).....	82
認知症対応型共同生活介護(介護予防を含む).....	83
看護小規模多機能型居宅介護.....	84
施設サービス	85
介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム).....	86
介護老人保健施設.....	88
介護療養型医療施設.....	90
高齢者はこのようにして寝たきりになる.....	92
リハビリは早いほど効果的.....	94
リハビリを安全に長く続けるコツ.....	96
世話をしすぎると寝たきりになる.....	98

第3章 親を寝たきりにさせない介護

上手な声かけでやる気を起こさせる.....	96
日常の観察で健康状態をチェック.....	98
寝たきりが続くと褥瘡(床ずれ)になる.....	100
転倒を防ぐ家のリフォーム.....	102

第4章 介護に行き詰まらないための知恵と工夫

介護疲れ	106
介護者の4人に1人はうつ状態になる.....	108
家族の介護はがんばりすぎないことが大切.....	110
男性介護者は援助を受け入れることを心がける.....	112
女性介護者は「周囲の目」を気にしすぎない.....	114
介護うつを予防する	116
ストレスの原因を見極めることも大切.....	118
社会とのつながりをもち続ける.....	120
生活リズムを整えて心身の不調を改善する.....	122
介護者自身の食事もおろそかにしない.....	124
健康維持のためには質のよい睡眠が欠かせない.....	126
軽い運動でストレス解消&体力アップ.....	128
主たる介護者への気配り	130
感謝の気持ちはことばにして伝える.....	132
主たる介護者にもケアが必要.....	134
主たる介護者をむやみに批判しない.....	136

介護と仕事の両立

介護をしながら仕事を続けるには.....	132
仕事をやめることによる経済的なリスクを考える.....	134
介護と両立させるために転職が必要なこと.....	136
会社の介護支援制度を上手に利用する.....	138

親を理解する努力

病気や加齢による親の変化を受け入れる.....	140
親の気持ちを思いやり負担を感じさせない介護を.....	142
親のプライドを傷つけない接し方を考える.....	144
会話が合わないでもイライラしない工夫をする.....	146

コラム 1人暮らしの高齢者に役立つ「日常生活自立支援事業」.....148

第5章 親に認知症の心配が出たときの介護

認知症の知識

「老化によるもの忘れ」と「認知症」の違い.....	150
認知症が疑われたらどこで受診するか？.....	152
認知症は完治しないが進行を遅らせることができる.....	154
アルツハイマー型認知症の特徴.....	156
脳血管性認知症の特徴.....	158
レビー小体型認知症の特徴.....	160
その他の認知症の特徴.....	162
中核症状とはどのようなものか？.....	164
周辺症状とはどのようなものか？.....	166

認知症の人のケア

認知症の出入には法則がある.....	168
環境を変えるときは気をつける.....	170
認知症の人との接し方で大事なこと.....	172
認知症の予防と進めないための工夫.....	174
成年後見制度を利用する.....	176

BPSD対応の具体例

空腹の訴えや過食、異食.....	178
暴力をふるう.....	179
徘徊する.....	180
夜眠らない.....	181
夕方「家に帰る」と言い出す.....	182
排泄の失敗をくり返す.....	183
介護を拒否する.....	184
作り話をする.....	185
物を盗まれたと言う.....	186

第6章 親を施設に転居・入所させる

高齢者の住まい

高齢者向けの住まいにはいろいろなタイプがある.....	188
要介護度で住み替え先を選ぶ.....	190
費用で住み替え先を選ぶ.....	192
介護保険施設とグループホーム.....	194

サービス付き高齢者向け住宅の役割と特徴..... 196
不動産を活用して親の住み替え資金をつくる..... 198

有料老人ホーム

有料老人ホームには3つのタイプがある..... 200
ホーム選びには十分な時間をかける..... 202
ホームへの住み替えのためにかかるお金..... 204
ホーム選びの際に確認したいこと..... 206
効率のよい見学の準備と流れ..... 208
見学時のチェックポイントと体験入居..... 210
重要事項説明書はここを見る..... 212
入居後のトラブルに備える..... 214
入居に際して家族にできること..... 216
家族の面会のポイントとマナー..... 218
不満やフレームを上手に伝えるには..... 220
わくわく..... 222

※本書の内容は2015年4月時点の情報に基づいています。法律・制度の改正や医学の進歩により、内容の一部が適正でなくなる場合があります。あらかじめご了承ください。

第1章

親が倒れた。
子どもはどのように対応？