

目次

はじめに

時間という資産を有効に使う…25
動けなくても「リア充」な生活はできる…27
老後資金計画のワナ…28
介護を自分でデザインする …………… 30

第1章 しあわせ介護は準備で決まる

介護は誰にでもやつてくる…………… 12
自分の「要介護生活」を考えたことがありますか？…12
ピンピン、コロリは難しい…13
「なんとかなるさ」の世代…15
子どもたちに頼れるのか…16
介護状態になってからでは遅い…18
自分らしく生き抜くために…………… 20
勝手に人生を決められるという苦痛…20
効率性を重視する現場…22
「退屈」という苦痛…23

子どもに頼りすぎない要介護生活…30
家族以外の「人」財産を増やす…33
自己決定の大切さ…35
準備していないとこうなる…37
準備していれば「もめごと」を減らせる…38
家族との関係づくり…40
「意思を伝える」ことはわがままではない…41
さあ、「しあわせ介護計画」を始めよう…42

コラム 「要介護状態」を体でシミュレーション…………… 44

第2章 子どもに頼らないための9つの準備

①ひと
家族・親族とは集まる場をつながら…47
ママ友・パパ友関係を復活させる…47
地元を知り合いをつくる…48
仕事仲間は同期会で関係を続ける…48
サークル・カルチャースクールでつながりづくり…48
ファンクラブだと一気に距離が縮まる…49
同窓会は幼少・青春時代を共有できる仲間…49
②住まい
リフォームでシニアライフを快適にする…51
バリアフリー化で安心なシニアライフに…52
住まいを替える…52
③もの
断捨離のススメ…55
片づけ・収納のススメ…56
家電の買い替えのススメ…57

④お金
自家用車を替える…58
サイズダウンという発想…59
〈介護費用〉
介護費用の目安…61
介護保険の自己負担を想定する…62
民間の介護保険で備える…63
認知症保険に加入する…64
〈年金・資産運用〉
もらえる年金額をシミュレーションする…64
自力で年金を増やす…65
資産を「見える化」する…66
資産を運用する…67
〈生活費〉
家計を「見える化」する…68
家計ダイエット〜固定費を見直す…68
家計ダイエット〜変動費を見直す…69
老後のやりくりをシミュレーション…71

〈その他のお金〉

- 銀行口座を整理する…71
- 老後の「収入」を増やす…72
- リバースモーゲージ…72
- 遺産の活用…73

⑤ 情報

- WiFi環境を整える…75
- 動画配信サービスを楽しむ…75
- 音楽配信サービスを楽しむ…76
- スマホの活用…76
- 便利なアプリを活用する…77
- スマートスピーカーの活用…79

⑥ 生きがい・エンタメ

- 音楽…81
- 文学…81
- 芸術…81
- 鑑賞・観戦…82
- 学び…83
- 実用を兼ねた趣味…83

- エンターテインメント…84
- ペット…85

⑦ 仕事・ボランティア

- キャリアを生かして働く…87
- 特技を生かして働く…87
- シルバー人材センターに登録する…88
- 介護生活の経験を生かす…88
- ボランティア…89

⑧ 美容・健康

- 運動…91
- 栄養管理…92
- 歯の健康…92
- 睡眠…93
- おしゃれ…94
- マイクレッスン…95

⑨ 意思決定

- 成年後見制度の「任意後見」を利用する…97
- 家族信託を利用する…98
- 「マイケアノート」の作成…99

コラム 「おひとりさま」の身元保証サービスに注意…100

第3章 押さえておきたい 介護保険サービスの基本

- 介護保険サービスを利用するための手続き…102
- 要支援と要介護の区分とは？…104
- ケアプラン作りとケアマネジャー選びの勘所…106
- 介護保険サービスと介護保険外のサービス…108

第4章 しあわせ介護の 計画作り

- しあわせ介護計画を実現するツール…118
- 要介護状態を想定して セルフケアプランを作ってみよう…120
- 要介護1 童謡コーラスと月2回のホームパーティーで リア充の78歳の私…128
- 要介護2 趣味の菊作りを生かして いきいきボランティアに励む81歳の私…136

コラム 「要支援」で利用できる介護予防サービス…168

第5章 わたしらしい「身じまい」 最期をイメージしてみる

- 延命治療は「意思表示」が必要…171
- 最期をどこで迎えたいですか？…173
- 葬儀の方針を決めておく…174
- お墓にも「自分らしさ」を出してみる…175
- 死後の始末を先取りしておく…178
- お気に入りの写真や動画を準備しておく…178
- デジタル遺産の整理…179

飼い主亡き後のペットの世話…182
 遺言書を書いておく…183
 「負の遺産」は残さないのが「筋」…186
 「付録」マイケアノート…188

おわりに

※SNSやインターネットサービスなどの名称は読みやすさを考慮してで
 きるだけカタカナで表記します。また、次の用語を略記します。
 ・「特別養護老人ホーム」↓「特養」
 ・「老人保健施設」↓「老健」

●本書の構成

- 第1章…「しあわせ介護計画」を立てる必要性、そして
 計画を立てることと人生がどんなふうに変わっていく
 のかを説明します。
 第2章…老後や介護生活をいきいきと過ごすための準
 備を9つのカテゴリーごとに提案します。様々な提案
 の中から自分に合った備え方を考えてみましょう。
 第3章…自宅で介護生活を送るうえで、最低限知って
 おきたい介護保険サービスを紹介します。
 第4章…5つのモデルケースを基に「しあわせ介護」の
 シミュレーションプランを示します。
 第5章…自分らしい身じまいの方法を考えます。

STAFF

ケアプラン監修…奥田亜由子(ふくしの人づくり研究所)
 執筆協力…白井美伸(ヘンギン企画室)
 デザイン…池田和子
 イラスト…霜田あゆ美
 DTP…野中賢(システムタンク)

要介護1

78歳の咲恵さん



私の暮らし・願い改善

シート (居宅サービス計画2)

第2表

生活全般の解決すべき課題(ニーズ)	目 標				援助内容										
	長期目標	期間	短期目標	期間	サービス内容	※1	サービス種別	※2	頻度	期間					
童謡サークル「さくらんぼ」の秋のコンサートに参加して歌う 童謡サークル「さくらんぼ」に参加して歌を歌い続ける ステージのドレスを自前で1着は作れる	6ヵ月	3ヵ月	・300m先の山下公園まで1日2回散歩をする ・サークルで歌の練習をする (公園の名前が入っているのがいいです)	3ヵ月	①1日朝夕屈伸運動をする ②リハビリに取り組む ③3食食べて体力をつける ④サークルに毎週参加する	◎	①自分 ②デイケア ③自分 ④サークルメンバー	略	①毎日 ②週2回 ③毎日 ④週1回	6ヵ月					
			トイレに気にせずに外出ができるようになる (トイレが近いのは困りますね)	3ヵ月							①尿失禁トレーニングをする ②公衆トイレMapを作る ③服薬で体調を整える	①自分 A医院 ②自分 ③B薬剤	①随時 隔週 ②週1回 ③毎日	6ヵ月	
			洋裁教室に通って仮縫いができるようになる	5ヵ月											①仮縫いの動作や道具(ハサミ、針、型紙)ができるようになる ②洋裁教室でドレスのデッサンをする
月2回は得意の料理を振る舞うホームパーティーを開いて、友人たちとワイワイ楽しくおしゃべりしたい クリスマスパティーをする	6ヵ月	3ヵ月	・包丁や鍋が安全に扱えるようになる。 ・友人と料理を作る (和洋中が書かれているといいですね)	3ヵ月	①包丁や鍋など料理道具を扱う練習をする ②切る、こねる、まぜるなどの練習をする ③料理を作る (手首、腕の筋力UP!! ^o^)	◎	①デイケア ②デイケア ③友人	略	①②週2回 ③随時	6ヵ月					
			30分程度は疲れずに立ち仕事ができるようになる	3ヵ月							①下半身のバランスがとれる筋力トレーニングをする ②自宅で屈伸運動をする (手伝うことで学べますヨネ!)	①デイケア ②自分	略	①週2回 ②毎日	6ヵ月
			月2回はリビングをパーティー風に飾る	3ヵ月											

第4章 しあわせ介護の計画作り