

# “そのとき”にあわてないために 介護をシミュレーション

「介護は突然やってくる」と言うが、親は急に歳

## ヨソへ

元気なうちに備え

あらかじめイメージしておけば  
変化を受け入れ、行動できま

ある日突然、介護が始まる  
ではなく、たいていは親にか  
かの子老があるもの。小さか  
が徐々に大きくなって、久  
に親に合ったときに「突然、  
しちゃったの?」と気づくの  
わずかな変化を見つけるに  
日ごろから定期的に連絡をと  
親に変わったことがないか、話  
よく聞き、観察することが大事。  
動画もいだろう。準備や心構え  
があれば慌てなくてすむ。

みんな人でも、体は老化していく。  
今は元気でも、親の年齢が高くな  
たらサポートが必要。健康状態や生  
活環境にもよるが、75～80歳くら  
いになったら、なんらかのケアやサ  
ポートが必要なもの。先々について  
親とシミュレーションしてみよう。

### 2

#### コミュニケーションに 変化を感じる

野球好きな親に「昨日の大リーグ、  
大谷、すごかったね」と声をかけて  
も「誰、それ?」という反応なら、  
野球や大谷選手を忘れてしまったの  
かも。「今日の昼ご飯は何を食べた  
の?」「最近、お出かけした?」な  
ど、直近の話題にどれだけ反応する  
かもチェック。話をごまかす、怒る、  
早く終わらせようとするのは、

「いつかは」は「め  
受け止め

海外入  
もの。  
一だっ  
ける、滑  
現実的な

### 3 ケガや病 病院にナ

段差で足をひ  
で膝や腰を打  
ケガのうち  
きな事故  
になるケ  
出先で  
院し、  
「今回  
た」  
りに  
対処

「と、あらかじめシミュ  
たらこんな選  
子測でき  
いは  
介  
と、あらかじめシミュ  
たらこんな選  
子測でき  
いは  
介  
というときにすばやく対応できる。

本。



教えてくれた人  
高室成幸さん

たかむろ・しげゆき ● ケアプラン評  
論家・ケアタウン総合研究所代表。  
ケアマネジャーや地域包括支援セン  
ターなどへの研修講師など、多方面  
で活躍。著書に『子どもに頼らない  
しあわせ介護計画』ほか多数。

まず  
相談

#### 地域包括支援センター とは?

高齢者の保健福祉の相談や支  
を受ける際の総合窓口。住み  
れた地域で安心して暮らせる  
うに、保健福祉や介護の専門  
家が相談に対応する。そして必  
要に応じ、介護や医療機関、市  
町村などと連携し、高齢者支援  
サービスを受けられるよう手続  
きをする。市町村によって設置  
数と委託法人が異なり、詳しく  
知るには親の住む市町村と地域  
包括支援センターを検索して相  
談を。「地域ケアプラザ」(横浜  
市)、「高齢サポート」(京都市)  
など、親しみやすい名称にして  
いる自治体もある。



# 介護はこうして始まっていく!? 想定パターンをイメージしておきましょう。

介護が始まるパターンと、その先に起こりがちなことを知っておこう。  
介護保険サービスを利用する際のおおまかな流れでもある。

