

介護の「困った」「知りたい」がわかる本

Contents

この本の読み方

7

巻頭特集

あなたの親は大丈夫？

それって、要介護のサイン？

「様子がおかしい」と思ったら…

8

介護の第一歩！

介護される人・する人、

今から知っておきたいこと

10

自分の生活を犠牲にしないことが大事。

自分にあった介護スタイルで

「介護疲れ」を回避しよう

14

親子共倒れが一番こわい！

肉体的負担軽減の工夫と

「イライラ」への向き合い方

16

1 章 制度と手続き編

21

「介護保険ってどんな制度なの？」

24

介護保険申請の流れと

要介護認定について具体的に知りたい！

26

介護保険は誰でも利用できるの？

28

要介護認定の調査、

何について調べられるのでしょうか？

30

仕事が忙しくて実家に帰れない…

要介護認定の申請は

32

遠隔地から可能ですか？

2 章 介護サービス編

33

在宅介護の負担を少しでも減らしたい！

在宅サービスについて知りたいです

36

地域密着型サービスとはどんなもの？

40

入所する介護施設によって

受けられるサービスはどう変わる？

42

ケアプランとケアマネジャーについて

詳しく教えてほしいです

44

高齢者向け入居施設を選ぶポイントとは？

46

家事代行や外出の付き添いまで！

介護保険外サービスは手軽に頼める？

48

介護についての不安や悩みは

どこに相談すればよいですか？

50

3 章 介護の原因編

51

高齢者が転倒してけがをする

要介護になってしまうのはなぜですか？

54

最近よく聞く「高次脳機能障害」とは？

どう介護すればよいですか？

56

介護のきっかけ第1位といわれる

認知症の症状と介護方法が知りたい

58

「寝たきり介護」の最大の脅威

「床ずれ」の原因と予防法は？

60

4 章 お金編

61

在宅介護にかかる費用、

みんなどのくらいかけているの？

64

介護の 第一歩!

介護される人・する人、 今から知っておきたいこと

〃人の力をうまく借りて暮らす〃
という考え方が大切です

老化や病気はいずれ 誰にでも起こること

誰でも初めて「介護」に直面すると、動揺してしまいうものです。介護をする側の子どもは「あんなにしっかりと生きていた親に手助けが必要になるなんて……」と少なからずショックを受けるうえ、何をしなければいけないのかわからず不安になります。介護を受ける側である親自身も「こんな簡単なことにも手助けが必要になるなんて」とその現実にショックを受けるものです。

介護を受けながら 人間らしく暮らすには

介護が必要になると、まるで「人生が終わった」かのように考える人もいますが、そんなことはありません。たとえば手が麻痺して食事介助の介護



を受けたとしても、それ以外が健康なら入院する必要もないように、介護を受けることになっても、「高齢者になり不自由になった機嫌を繕うために利用できるもの」とポジティブに考えましょう。

実際、介護の社会保険制度である「介護保険」は、介護が必要になった人が自分らしく生活するために介護サービスを利用できるようにできた制度（仕組み）です。介護を受けることになったときは、このような公的な制度を利用したり、年金や貯蓄などを使って、生活に必要なサービスをいつ、どれくらい使っていくか計画を立てていきましょう。

ですが、介護サービスを必要とする被介護者自身が制度を利用するために必要な要介護度認定の申請やケアプランの作成などの必要な手続きを行うのは、実質不可能です。

主に介護をしてくれる家族や、介護経験のある友人、地域包括支援センターの主任ケアマネジャーの力を借りて、介護を受ける準備を整えていきましょう。

介護を受ける側も特に押さえておきたいこと

介護を受ける側の親も、介護の担い手となる子も、一緒に考えてみましょう。

お金編 (P61~)

「介護にはお金がどれくらい必要?」

▶ P64

「在宅介護での費用の目安は?」

▶ P64

「介護施設の種類は? 費用はいくら?」

▶ P66

「介護保険以外に使える制度は?」

▶ P68

ほか

介護の原因編 (P51~)

「高齢者の4大家庭内事故って何?」

▶ P52

「転倒骨折でなぜ介護になるの?」

▶ P54

「高次脳機能障害の介護方法は?」

▶ P56

「認知症の場合はどう介護する?」

▶ P58

ほか

制度と手続き編 (P21~)

「介護保険って何?」

▶ P24

「私の親も介護保険を利用できるの?」

▶ P28-30

「どうやったら介護保険を利用できるの?」

▶ P28

「介護保険はいくらもらえる? いくら支払う?」

▶ P22-27

ほか

介護サービス編 (P33~)

「介護サービスって何?」

▶ P34

「在宅と施設ではどう違う?」

▶ P36-42

「ケアマネジャーって何?」

▶ P44

「介護保険が利用できないサービスはどうすれば?」

▶ P48-50

ほか

住環境編 (P75~)

「在宅介護のために何をすべき?」

▶ P76-78

「介護にはどんな関わりが理想的?」

▶ P80

「介護しやすい家とは?」

▶ P82

ほか

車椅子の乗り降りの補助がラクになる 移乗テクニックはありますか？



A

移乗させるときの
負担が少ない
体の使い方がある

大切なのは股関節を
うまく使った中腰の姿勢

ポイントには、介護者が腰を落とし、骨盤の位置を要介護者と同じ高さまで下げ、要介護者の自然な前傾を引き出すことです。次に、つま先とひざを聞き、股関節をうまく使って中腰の姿勢をとりま

す。ひざの曲げ伸ばしだけに頼るのではなく、股関節を軸として下半身全体で負荷を受け止めるようにします。

たとえば「立ち上がるね」など、動作ごとに要介護者にはしっかり声かけを行います。座るときは、腰から「ドスン」と落ちないように、最後まで要介護者の重心を前方で支え続けます。理由が見えないので、着座するタイミングで声をかけ、不安を減らすようにしましょう。

困った 知りたい

CASE 22

両親と同居女性（44歳）

立ったり歩いたりするのが難しくなって
車椅子を利用するようになった75歳の母。
私が車椅子に乗り移るときはの介助をしていますが
一日に何回も移乗介助しているうちに
最近腰が痛くなってきました。
このままでは体がもたないかも……。

ベッドから車椅子への「移乗」(ベッドから椅子、椅子から車椅子などとも同様)は、「立ち上がる、体の向きを変える、座る」という動作の連続です。

自力で立ち上がるときも座るときも、人間は自然に腰を下げるもの。そのため、介助でも自然な前傾姿勢をとってもらいます。頭が下がれば自然にお尻が浮き上がり、力を使わずに立ち上がることができ

ます。

逆に、無理やり引っ張り上げるような動きは要注意です。うまく立ち上がれないだけでなく、介護者が腰を傷める原因にもなります。

椅子から立たせる・座らせる



ベッドから車椅子への移動

