

はじめに

「えっ、介護ケアプランは自分でつくれるんですか？」

利用者や家族の方とお会いしたとき、自分でつくる介護ケアプランのお話をすると、みなさん一様におどろかれます。

「介護ケアプランはケアマネジャーにお任せするもの」と思い込んでいる人は多いですが、利用者や家族が自作することもできますし、自分たちのつくったプランをケアマネジャーに手を入れてもらうこともできます。

このように介護ケアプランに主体的に関わる最大のメリットは、自分たちの生活の中で「本当にしたいこと」を見つける点にあります。なかには、「無茶」な介護をがんばって、辛い思いしている方もいるかもしれません。今まで見逃していたこうした「無理」や「無駄」を見つけるのも、メリットの1つでしょう。

本書はケアプランを依頼するときに役立てていただきたい本です。そのために、全国から「上手にサービスを利用している家族」の事例を集め、ケース別に分け、ケアプランのポイントから料金のめやすまでを、わかりやすく解説しています。さらに、本人や家族の希望をケアマネジャーに伝える「サービス・オーダー表」も巻末に付けました。コピーしてご利用ください。

利用者や家族はもちろんですが、ケアプランを作成するプロであるケアマネジャーのみなさんにも役立つ本になっています。

介護は長く続くマラソンのようなものです。

自分たちの「意向」が反映されないケアプランで満足できるでしょうか？

「まかせっきりのプラン」に疑問や不満を抱えたまま介護を続けていたら、いつまでも介護を前向きにとらえられません。これから介護を始める方から長く介護を続けている方まで、本書に込められたたくさんの「介護の知恵」を活用することで、「介護のある生活」がずっとしやすくなり、イキイキとした毎日が送れるようになります。

どうか、介護を前向きにとらえてください。その1つとして介護ケアプランづくりに関心を抱いてくださる方が増えてくれたら、これにまさる喜びはありません。

ケアタウン総合研究所 所長
高室 成幸

CONTENTS

本書の特長とケアプランの事例の見方	2
はじめに	4

第1章

介護保険のしくみ

介護保険とはどういうもの？	10
介護保険の申請からサービス開始までの流れ	12
まずどこに相談するか？	14
要介護認定の申請のしかた	16
訪問調査の受け方	18
サービス利用のポイント	20
良いケアマネジャーとは？	22
利用者側に不満があるときは？	24

第2章

ケアプランの立て方

介護ケアプランとはどういうもの？	26
主なケアプランの書類の見方	28
ケアプランに主体的に関わろう	30
ケアプランづくりのための大変なチェックポイント	32
①本人の健康状態と生活機能をよく知る	32
②キーパーソンを決める	33
③お金の計画を立てる	34
④本人の生活のようすをよく知る	35
⑤できることは本人にしてもらう	36
⑥本人の希望をよく聞く	37
⑦家族の役割を明確にする	38
⑧家族の希望を整理する	39

CONTENTS

⑨多様なサービスを組み入れる	40
⑩メリハリをつけることが大事	41
⑪できるだけ「外出」「交流」を組み込む	42
⑫ケアプランは見直しながらつくるもの	43
サービス・オーダー表をつくる	44
サービス・オーダー表の記入例	46
無理をしないケアプランの立て方	48

第3章

ケアプランの事例

同居介護のケアプラン	50
要介護1●社交的な母が軽い認知症に。閉じこもりがちで心配	52
要介護2●家から出たがらない頑固な94歳の母を同居で介護する	54
要介護3●認知症はあるものの息子家族と楽しく同居	56
要介護4●マンション住まいの長女夫婦が認知症の母親を呼び寄せる	58
要介護5●若くして寝たきりだが、長女の家族が協力して介護	60
近隣・近距離介護のケアプラン	62
要介護1●うつ病で悩む母を近距離の長女と次女が支える	64
要介護2●在宅酸素療法を続けながら夢を追う父親を長女が応援	66
要介護3●遠慮がちな後妻の母を近隣に住む長男夫婦が介護	68
要介護4●独身の画家の姉を近隣に住む弟が通い介護	70
要介護5●近隣に住む3人の子どもが交代で寝泊り介護	72
遠距離介護のケアプラン	74
要介護1●通所介護を中心にして、遠距離から電話による支援	76
要介護2●東京在住の次女が、週末佐賀に帰省して母を介護	78
要介護2●後妻である実母を次男が遠距離介護で支える	80
要介護3●住宅の改修や福祉用具などの利用で、遠距離でも安心	82
要介護3●子ども3人が遠距離介護と資金援助で父親を支える	84
老老介護のケアプラン	86

要介護1●「もっと歩きたい」の頑張りが機能を回復させた	88
要介護2●妻のプライドを考慮しながら夫が家事を分担する	90
要介護3●アルコール依存症の夫がパーキンソン病の妻を支える	92
要介護4●180cmを超える大柄な夫を腰痛で非力な妻が介護	94
要介護5●寝たきりの夫を最期まで工場兼自宅で看取りたい	96
認知症介護のケアプラン	98
要介護3●認知症対応型通所介護を利用し、共働きと介護を両立	100
要介護4●認知症の妻を高齢の夫が長女の協力を得て「老老介護」	102
要介護5●93歳の認知症の母を70歳の長女が同居で介護	104
終末期介護のケアプラン	106
要介護4●訪問看護と家族・親族の支えで、終末期の父を介護	108
若い要介護者のケアプラン	110
要介護2●脊髄小脳変性症の男性（46歳）の自立を老親が支える	112
要介護4●重度の関節リウマチの母親を同居の2人の子どもが支える	114
介護予防のケアプラン	116
要支援1●「男の料理教室」で、自立した生活にチャレンジ	118
要支援2●孫とのふれあいが動機となり、介護予防のリハビリにはげむ	119
要支援2●老老介護で閉じこもりがちの妻が介護予防でイキイキ生活	120

第4章

介護保険 サービスのいろいろ

訪問を受けるサービス（介護給付）	122
●訪問介護 ●訪問看護 ●訪問入浴介護 ●訪問リハビリテーション ●居宅療養管理指導	
通所・短期入所サービス（介護給付）	126
●通所介護 ●通所リハビリテーション ●短期入所生活介護 ●短期入所療養介護	
住宅改修・福祉用具貸与のサービス（介護給付）	128
●福祉用具の貸与 ●福祉用具の購入費の支給 ●住宅改修費の支給	

CONTENTS

介護予防サービス（予防給付）	130
●介護予防訪問介護　●介護予防通所介護　●介護予防通所リハビリテーション	
●介護予防訪問入浴介護	
地域密着型サービス（介護給付）	132
●小規模多機能型居宅介護　●夜間対応型訪問介護	
●地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護	
●地域密着型特定施設入居者生活介護　●認知症対応型共同生活介護	
●認知症対応型通所介護	
施設サービス（介護給付）	135
●指定介護老人福祉施設　●介護老人保健施設　●指定介護療養型医療施設	
市区町村のサービス（市区町村事業）	138
その他のサービス（インフォーマルサービスなど）	141
サービス・オーダー表	142

- 参考資料
 - ・「遠距離介護の上手なやり方」（かんき出版）
 - ・「別居介護～成功の秘訣～」（創元社）
 - ・「家族と介護関係者でつづるリレー式介護日誌」（法研）
 - ・「絵を見てできる 介護予防」（法研）
 - ・「介護保険のサービス内容・料金 早わかりガイド」（日本実業出版社）
 - ・「よくわかる! 新しい介護保険のしくみ」（瀬谷出版）
 - ・「よくわかる! 介護保険徹底活用法」（高橋書店）
 - ・「これで安心 介護保険サービス完全ガイド」（高橋書店）
 - ・「改正 介護保険 利用のしかた」（成美堂出版）
 - ・「イラストでよくわかる はじめての介護」（成美堂出版）ほか

編集協力●有限会社耕企画
カバーデザイン●吉井里江子
カバーアイラスト●百田まどか
本文デザイン●石川妙子
イラスト●山下幸子

第1章

介護保険のしくみ