

もう限界!!

親の介護と実家の片づけ

はじめに.....

2

第1章 プロが教える 実家の片づけ10事例

事例1	片づけを嫌がる母親だったが、孫を連れていくと急に積極的に.....	10
事例2	認知症の母が暮らす実家をすっきりさせた体験談.....	12
事例3	バリアフリーにして外に行きやすくなった事例.....	14
事例4	思い出の品を残しておいて心穏やかになった母.....	16
事例5	外との交流を積極的に行うことで片づけにも意欲的になった母.....	18
事例6	残薬を片づけて、服薬の間違いがなくなった事例.....	20
事例7	退院をきっかけに片づけを行い、在宅介護を成功させた事例.....	22
事例8	遠距離介護で、積極的に片づけにかかわった事例.....	24
事例9	家事代行サービスを利用して家事嫌いの母の家を片づけ.....	26
事例10	思い切って一度リセット！捨てられない母親の片づけ.....	28
コラム	健康寿命を延ばす「介護予防」.....	30

第2章 高齢者が暮らしやすい家への片づけ

●片づけの基本	自立している親の片づけを手伝う場合.....	32
	要介護の親の家を家族が片づける場合.....	34
	片づけの優先順位―親が自立している場合.....	36
	片づけの優先順位―親が要介護の場合.....	38

「きれいな家」ではなく「暮らしやすい家」をめざす	40
親といっしょに片づけることが「よい介護」につながる	42
親が片づけに乗り気ではないとき	44
まずは「子どもの物」を片づける	46
「使う物」と「使わない物」の見分け方	48
片づけをスムーズにする言い回しの工夫	50
捨てない処分法で「もったいない」に對抗	52
ゴミ出しのサポートでリバウンドを防止	54
片づけのスケジュールにはゆとりをもたせる	56
●快適な家	
要介護の親のための快適な環境づくり	58
介護・介助に必要な物を使いやすく	60
家具類の配置を変える際に注意したいこと	62
出し入れしやすい収納で片づいた状態をキープ	64
室内の臭いにも気を配る	66
●安全な家	
高齢者にとって安全な住まいとは	68
高齢者に多い家の中の転倒事故	70
住まいの段差をチェックする	72
すべり止め対策を行う	74
高齢者に多いやけどに気をつける	76
住まいの地震対策も行う	78
熱中症・脱水に気をつける	80

感染症に気をつける..... 82
薬の管理と飲み方..... 84

●部屋別の片づけ

キッチン..... 86
リビング・ダイニング..... 90
浴室・脱衣場..... 94
トイレ..... 98
玄関まわり..... 102
寝室..... 106
廊下・階段..... 110
..... 114

コラム 寝たきりになると心配な褥瘡

第3章 介護保険を利用した実家の片づけ

●介護保険の基本

介護が必要になったら介護保険を利用する..... 116
介護保険はどのように利用するか?..... 118
申請すると要介護状態区分が認定される..... 120
介護保険にはどのようなサービスがあるか?..... 122
ケアプランを作成しサービスを利用する..... 124

●サービスの利用法

訪問介護を利用して家に人の出入りを増やす..... 126
訪問介護のスタッフに頼める片づけ..... 128

訪問介護のスタッフに頼めないこと..... 130

家族による片づけの手助けになる通所介護..... 132

徹底的に片づけたときは短期入所を利用する..... 134

住宅改修で安全な環境をつくる..... 136

介護保険を利用してレンタルできる介護用品..... 138

購入費用の補助が受けられる介護用品..... 140

介護保険以外のサービスを利用する..... 142

コラム 要介護認定やサービスに不満があったら..... 144

第4章 親に認知症の兆候が見られたら

●認知症の基礎知識

認知症の種類と特徴..... 146

認知症はどのように進むか..... 148

MCI（軽度認知症）とは?..... 150

記憶障害に代表される中核症状..... 152

介護に手のかかる周辺症状..... 154

●認知症の兆候

もの忘れがひどくても認知症とは限らない..... 156
片づけができなくなったら認知症を疑う..... 158
疑いがあったら専門医を受診する..... 160
ひとり暮らしができなくなるめやす..... 162
●認知症の親の家の片づけ..... 162

プロが教える 実家の片づけ10事例

第1章

認知症の親への接し方の基本	164
認知症の親の家を片づけるときの注意点	166
BPSDへの対処と片づけ	168
コラム 認知症の人や家族が利用したい成年後見制度	170

第5章 親が介護施設に転居するとき

●介護施設の知識	172
介護施設などへの住み替えのめやす	174
介護を受けられる住み替え先の種類と特徴	176
介護施設の費用	176
●転居のポイント	178
住み替え先の探し方	180
見学と体験入居	182
転居の準備と家族が注意すること	184
住み替え先に持っていく物	186
親の持ち物はすぐに処分しない	188
保管しておく物の整理のしかた	190
最後の片づけには親に立ち会ってもらおう	190