

介護のために、 今から知っておきたいこと



昨年11月、くらしの助け合いの会主催の学習会「今こそ知ろう！介護保険の基本のキ」が開催されました。「介護保険ってどんなことに使えるの？」
「親の介護が必要になったら仕事を辞めなくちゃいけないの？」
そんな疑問に答えるべく学習会の一部を抜粋して紹介します。

介護という期間が 宝物となるために



講師
新潟市在宅医療
介護連携センター 保健師
ほしむら 細道 奈穂子さん

介護にまつわるお話

介護保険は、使い方がポイントになります。ご本人の希望や状態に合わせて選んで使う形なので、ご近所の方がこうしていたから私も同じにというふうにはなりません。介護保険は本来により制度なので、デメリットは分かりにくさといえそうです。
病気の種類によって介護のノウハウが異なり、介護保険の使い方も変わってきます。少し例をあげてみます。
がんの場合、日常生活を自分自身で過ごすことができなくても、最期の2ヶ月位になると急速に機能が変化します。介



護保険サービスの申請は「まだ困っていない」とか、「それより病院に通わなきゃ」と、なかなかタイミングをつかみきれない場合があります。急に変化が起きた時に本人も戸惑うし、それまで介護に慣れていないご家族は非常にパニックになるので、「早めに相談に行つた方がよい」とおすすめます。
心臓、肺などの内臓疾患の場合、風邪をこじらせた、肺炎になったなどで入院を繰り返して、徐々に機能が下がって行くことがあります。こういう方は、普段からの健康管理を重視した介護サービスをとり入れることをおすすめます。
認知症が進んでいるという場合、長い方で十年も介護された方がいらつしやいます。そんなとうとう家族だけでは無理です。なるべく家族の負担が大きくなるないように、早い頃から介護サービスやショートステイなどを入れていくことが必要になります。



介護休業を知っていますか？



介護のために離職される方が年々増えています。離職により精神面・肉体的面・金銭面での負担が増えたという統計結果もあります。介護・看護離職の割合をみると「男性・女性ともに「55歳〜59歳」が最も高くなっています。50代で介護離職した場合、その方のその後の生活はどうなるでしょう。同じ職場に復帰できるかといえは、それも難しいかもしれません。離職により時間的には楽になっても、その他の面でのデメリットは多いようです。介護期間は、平均で5年1ヵ月。あくまで平均ですけれど。

介護離職をしないために知っておきたいのは「育児・介護休業法」です。介護休暇、介護休業などがありますが、ポイントは、育児休業と同じに考えてはいけないということです。介護休業は「自分が介護しなきゃいけないから何カ月休みます」という使い方はありません。介護には、パニック期・環境調節期・生活期・看取り期があります。介護休業は93日の範囲内で合計3回まで分割して使えるので、どのタイミングで取るかを考えておくとよいです。

介護保険とは



講師
新潟南病院 医師相談員
こはなみ 小林 奈美さん

家族の負担を軽減し、介護を社会で支えること、介護が必要の方が自立した生活が送れるように支援することを目的に、2000年に創設されました。介護保険の利用についての相談先は、市・区役所健康福祉課や地域保健福祉センター、お住まいの地域を担当する地域包括支援センター、お近くの居宅介護支援事業所です。



介護保険でできることは

- ①人が来るサービス
訪問介護（ヘルパー）、訪問看護、訪問入浴介護、訪問リハビリテーション
- ②本人が出かけるサービス
通所介護（デイサービス）、通所リハビリテーション（デイケア）、短期入所生活介護・短期入所療養介護（ショートステイ）
- ③生活環境を整えるサービス
住宅改修費の支給、福祉用具購入費の支給、福祉用具の貸与

最重要の「人生会議（ACP）」

「もしもの時、どのような医療やケアを望んでいるか」「人生で大切にしていること」などについて、あらかじめ信頼するご家族に話し、周りの人も共有する取り組みを「人生会議」といいます。例えば、医師から治療方針の選択について聞かれた時、ご本人の意思を聞いて、「ご家族は、母はこうしたいと言っていた」と明確に答えられます。ご本人の希望をご家族が分かっていることで、意外さんなりと決められます。その選択に間違いはないと思います。自然に看取るのも、最期まで治療するのもどちらも正解です。ご本人の「こうしてほしい」にご家族は1番納得すると、かわる中에서도感じています。だから、本当に些細な話でもいいのでいろんなことを共有しておいてほしいです。介護はご本人の希望がそのご家族にとって1つでも2つでも叶えてあげることができれば、はなまるです。最終的に介護という期間が宝物になってほしいと私は思っています。

学習会参加者の感想

今回は、私自身の話として聞かせていただきました。自分の子どもにも心配をかけないように、話し合うことが大切だと思います。

病気になるって聞くより事前の話し合いは大切だと思いました。今までできていなかったので、親と話し合いたいです。



85歳Aさん (腰椎圧迫骨折入院)のご家族の場合



介護休業★が 必要になるのは…

パニック期
★★★★

Aさん入院…

- ・病院で医師との医療相談
- ・担当者（ソーシャルワーカーなど）と退院後について相談

急な入院にご家族はパニックになりがちです。専門家と相談していきましょう。

環境調節期
★★★★★

入院中…退院後に介護が必要と診断された

- ・介護保険の相談と申請（新潟市は申請から介護認定の結果決定まで平均46日）
- ・「くらしの助け合いの会」などの民間サービスにも相談

介護が必要と分かったら、介護保険申請は早めに行いましょう。いろいろなサービスがありますので、いつどのように使うのかを考えておきましょう。また病状が進行した場合のお休みも考慮してください。

生活期
★★

退院…サービス活用開始

- ・Aさんの状態などを各サービスに説明

介護中は様々な理由でお休みが必要になります。介護のための休みは介護休業です。休日は自分の用事に使ってください。

専門家の助言は必須ですが、ご本人のことを1番よく知るご家族によるプランニングは欠かせません。上記の期間中に介護休業を使いじっくりと相談し、あとは周りにお願いする気持ちでいきましょう。離職せずに介護をスムーズに行っていくために、職場や近所の方に普段の状況を話しておいたり、仕事の整理をしておくことも大切です。介護休業は直接ケアするための休業制度ではなく、仕事と介護を両立するための準備、仕組みを作る時間と考え、ご本人やご家族、専門の方や周りの方と相談していきましょう。

※アドバンス・ケア・プランニング(Advance Care Planning)

組合員同士が、お互いのくらしを支えあい助け合う有償の活動を新潟市で展開中

「くらしの助け合いの会」活動会員募集中!

- 活動時間 / 概ね1時間程度 ※平日(月~金)10:00~16:00
 - 活動地域 / 新潟市 ※地域によっては対応できない場合もあります。
 - 活動会員 / 利用会員 / 年会費1000円~
謝礼 / 1時間800円+交通費
※別途運営協力費として利用会員は、利用1回につき100円
 - 賛助会員 / 年会費/1000円~
- 会員は、総会・交流会・学習会などに参加できます

資格は必要ありません。
活動内容は掃除・洗濯・買い物
などの家事援助中心です

活動に参加する仲間が増えるといいなあ。
待ってまーす!



生活協同組合コープデリにいがた **くらしの助け合いの会**
TEL 025-269-5833 受付時間 平日(月~金)9:00~16:00
メールアドレス niigata_jig998@coopdeli.coop

詳細はこちら→

