

「混乱期」「負担期」「安定期」「看取り期」 介護のロードマップ

家族の介護を考える際、介護のスタートからゴールまでのロードマップを理解しておくことが大切です。

まず、普段の行動や会話に違和感を覚えたり、認知症の兆候が見られたりと、日々の変化に混乱する「混乱期」が訪れます。親や配偶者が介護を必要とする状態になったことを受け入れ、前向きに準備を進めていくためには気持ちを整理する時間も必要になるでしょう。

実際に介護を始めてすぐの段階では、介護に携わる大きな負荷が発生する「負担期」が訪れます。介護を受ける方にとっても、ストレスや疲労がたまり、できなことが増えてくることに対する絶望を感じることも多くあります。



認知症などの症状が進み、寝たきりの状態が続く段階になると、介護の負担や気持ちの面が落ち着く「安定期」に入ります。介護を受ける方も現状を受け入れやすくなり、ご自身の状況を割り切って考えられるケースも出てきます。安定期の期間は人それぞれに違い、数か月の場合もあれば、何年も続く場合もあります。

そして最後の時を迎える「看取り期」が訪れます。必ずやってくるお別れの日に備え、延命治療や遺産相続などの話し合いも事前に進めておくのが望ましいでしょう。

大切なのは 家族全員と介護についての話し合い

家族が要介護状態になった際には、国や自治体から介護支援サービスを受けることができます。介護保険サービスを利用することにより、介護費用は1割から3割の自己負担ですみます。要介護度によってはホームヘルパーや



他人事ではない「初めての介護」

親や配偶者の介護は、ある日突然始まるケースが殆どです。高齢になると要介護となるリスクが高まり、いきなり介護が必要になることは珍しくありません。そこで初めての介護で気をつけたいポイントをまとめてみました。

通所介護といったサービスも受けられます。

親や配偶者が介護を必要とする状態になった際は、「誰が中心となって介護を行うか?」を家族全員で話し合っておく必要があります。また、介護に直接かかわらない家族が、経済的にどれだけサポートするのかを明確にしておくと安心です。

介護について家族で話しあい、言語化させておかなければ、介護をきっかけに家族の関係にヒビが入ってしまう可能性があります。その後の遺産相続の際に、介護負担の差でもめることも少なくありません。介護の中心になる方や経済的な支援、介護施設の利用などは早めに決めておくことが大切です。

介護保険サービスを受けるためのステップ まずは市町村窓口への申請

介護保険サービスを受けるためには、まずお住まいの自治体の役所、または地域包括支援センターでの申請が必要です。

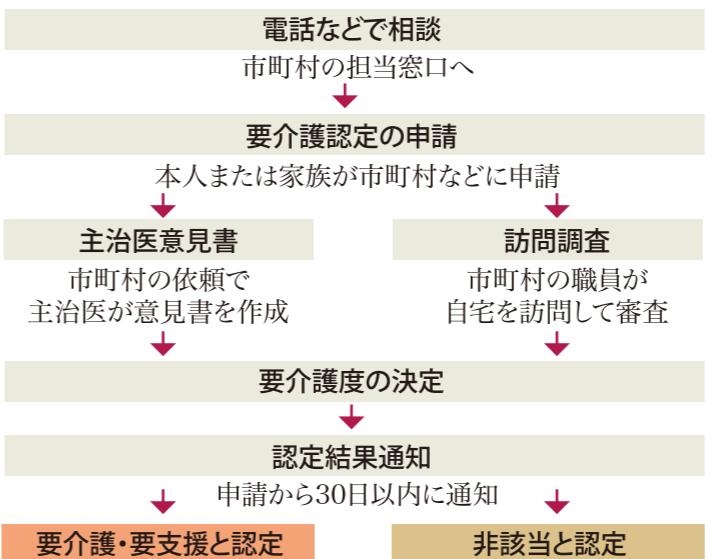
申請が通ると職員がご自宅を訪問してヒヤリングを行い、医師の診断結果などをもとに要介護度を決定します。

要介護度が決定すると、介護支援専門員(ケアマネージャー)の方とともに、具体的にどのようなサービスを受けるかを決める「ケアプラン」を作成します。受ける介護保険サービスは、このケアプランをもとに決定します。

ケアマネージャーは介護の専門家として、介護を続けるうえ

で、最も身近な相談相手となる大事な存在で、しっかりコミュニケーションをとることが必要です。場合によっては自治体に相談してケアマネージャーの変更も依頼するといいでしょう。なお、要介護認定の手続きの流れは下記の通りです。

要介護認定の手続きのステップ



「在宅介護」or「施設介護」? そのメリット、デメリット

同居する家族が要介護になった場合、自宅で介護する「在宅介護」と老人ホームなどで預かって介護してもらう「施設介護」のどちらかを選択することとなります。

介護を受ける方にとっては、住み慣れた自宅にそのまま住み

続けることができる「在宅介護」は、環境の変化が少なく負担が軽減できるメリットがあります。一方、介護に携わる同居の家族の負担が大きくなりやすく、ご自身の時間がとりづらくなる点がデメリットです。

一方、「施設介護」は、介護・医療の専門家が見守ってくれるため、持病のある方や体調を崩しやすい方でも安心して任せられるメリットがあります。また、他の利用者との共同生活になるため、コミュニケーションの回数が増え、レクリエーションを通じて新たな楽しみが生まれたりすることがあります。

但し、介護施設では、入居する施設によっては高額な費用負担が毎月発生する点がデメリットです。特別養護老人ホームに入ることができれば費用負担は抑えられますが、民間の介護施設を選んだ場合、毎月10万円以上の費用を要するケースもあります。年金や親族からの支援を踏まえ、慎重に資金計画を立てなければなりません。

はじめての介護で不安になった場合、ひとりきりで悩むことなく家族や親せき、福祉の支援などもうまく活用しながらつきあっていきましょう。



介護について 相談したいと思ったら

●地域包括支援センター

地域の高齢者を支援するために自治体が設置している窓口です。社会福祉士や保健師、主任ケアマネージャーなどが在籍し、介護についてトータルにサポートしてもらうことができます。

相談料は無料で気軽に利用できますが、管轄エリアが決まっているので気をつけましょう。

●居宅介護支援事業所・ケアマネージャー

ケアマネージャーを派遣し、ケアプランの作成や受けるサービスの調整を行ってくれる事業者を指します。要介護認定を受け、介護をスタートした後は居宅介護支援事業所のケアマネージャーが主な相談先となります。

●医療機関

かかりつけ医で介護について相談できる場合もあります。病院によっては「地域連携相談室」などを設置しているケースもあり、適切な窓口を紹介してもらえる可能性もあります。