



介護への備え ガイドブック

～仕事と介護の両立を目指して～

愛媛県

愛媛県の取り組み

愛媛県在宅介護研修センター（愛称：愛ケア）

～介護を自分のこととして学びましょう～

愛媛県在宅介護研修センターは、全国的にも珍しい一般県民向けの介護の研修施設で、～みんなで学ぼう介護のいろは～をキャッチフレーズに年間を通じて介護に関する様々な講座を開催しています。

いつか自分が、あるいは自分の家族が、介護を受けるようになったとき、「受けたいと思うような考え方や方法での介護」を実技や体験学習を通して学ぶことができます。介護は初めてという方から、介護家族や介護ボランティア、介護経験のある方まで、どなたでも幅広くご参加いただけます。研修事業の種類は大きく四つあります。

- ①主催研修（日時・場所指定の研修です）
- ②出前講座（地域の介護講座に講師を無料派遣）
- ③見学研修（住宅改修のヒントになる設備等を見学）
- ④研修宿泊（要介護者の方と一緒に介護者が宿泊して実技を学ぶことができます）

講座の開催スケジュールや募集チラシなどの詳細は、ホームページに掲載しています。研修内容や施設利用等に関するお問い合わせは、下記までお気軽にお寄せ下さい。

〒791-0122 愛媛県松山市末町甲9番地1 Tel:089-914-0721/Fax:089-914-0732

E-mail:aitokokoro.e@sgr.e-catv.ne.jp

ホームページ <http://home.e-catv.ne.jp/e-zaitakukaigo/>



介護情報アプリ&ホームページ

愛媛県からの **お知らせ**



突然の介護であわてないために
基礎情報をコンパクトに

「はじめての介護」

はじめての介護
日常の暮らしを続けるために

4つのメニューで
サクッと検索



ダウンロードはこちらから ➡
Googleplay / AppStoreで無料配信中！



えひめ介護情報サイト「愛顔ケアねっと」 <http://egaocare.net/>

注）このサイトからのセミナーお申込みは出来ません。

介護への備え
ガイドブック
～仕事と介護の両立を目指して～

本冊子は「働く家族の介護力強化事業」として、
愛媛県が愛媛県法人会連合会に委託し作成したものです。
（平成30年3月発行）

※掲載している内容は今後見直される場合がありますので、最新情報は上記「愛顔ケアねっと」又はお住まいの市町村にお問い合わせください。

〈お問い合わせ先〉
一般社団法人 愛媛県法人会連合会
TEL 089-933-5596

はじめに

少子高齢化の進展により、ご家族の介護を理由に離職する人は、全国で年間約10万人に上っています。その半数以上は40〜50代のベテラン従業員であり、介護離職の増加は、企業等の競争力を低下させる経営上のリスクとなっています。

今後、介護を必要とする高齢者は更に増加するとともに、人口減少の加速により、支え手である労働力人口の不足は、層深刻化すると見込まれることから、親などの介護を担う現役世代の負担を軽減し、介護離職を防ぐための取り組みが喫緊の課題となっています。

介護は、突然直面することが多いことから、事前の「備え」が重要です。このため、県では、「介護離職ゼロ」を目指して、現役で働く世代の方達に介護への理解を深めていただくための取り組みを進めています。突然介護に直面した場合にも、様々な介護サービス等を活用して、働き続けることが可能であることを、介護に直面する前に、ぜひ積極的に学んでいただきたいと考えています。

このガイドブックが、皆さまの「介護への備え」の一助となれば幸いです。

愛媛県保健福祉部

生きがい推進局 長寿介護課

なぜ今、介護への備えが大切なのか

減少する現役世代が、増加する高齢者を働きながら支える時代が到来しています

全国で毎年約10万人もの人達が
介護を理由に離職しています

少子高齢化が進展する中で、長寿化する高齢者を、減少する現役世代が支える時代となってきました。本県の高齢化率は現在、31%で全国8位。約20年後には、1.2人の現役世代でひとりの高齢者を支える肩車型の社会となる見込みです。

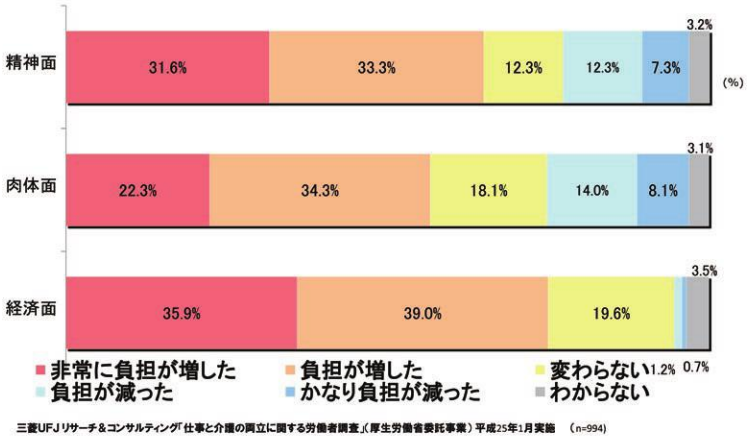
介護離職による本人のリスク

介護離職者の半数以上が「離職前より負担が増した」という調査結果（下図）があるように、介護で離職すると、経済的に立ち行かなくなったり、社会的に孤立して精神的に追い詰められるリスクが高くなると言われています。

核家族化やきょうだいの減少、共働き世帯の増加など、家族の在り方が大きく変化するなかで、「嫁」による介護は急激に減少し、現役世代でも介護に関わらざるを得ない時代、誰もが働きながら介護をする可能性がある時代となっています。

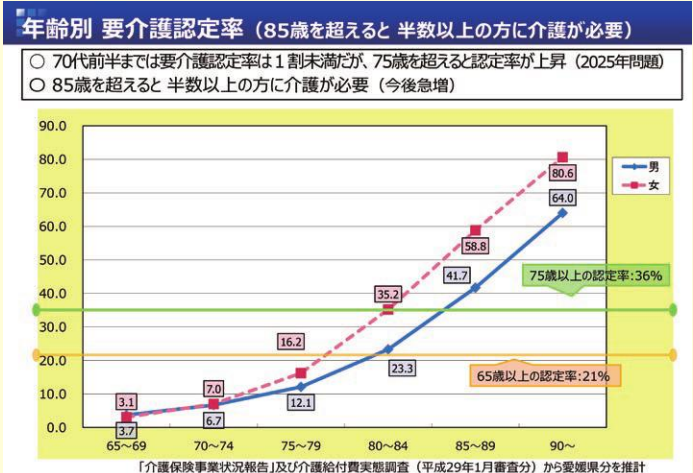
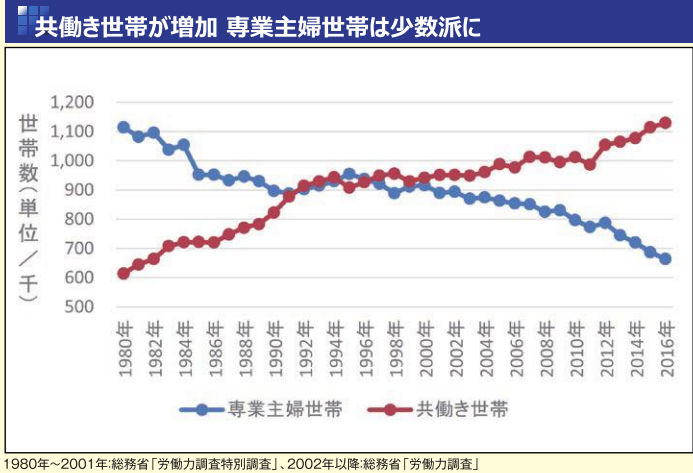
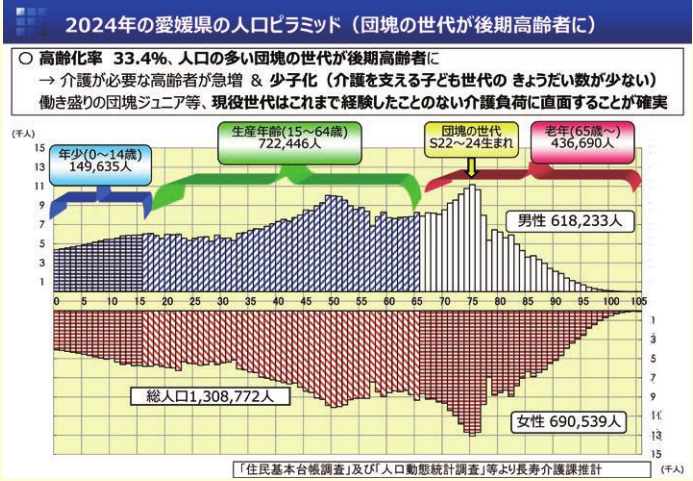
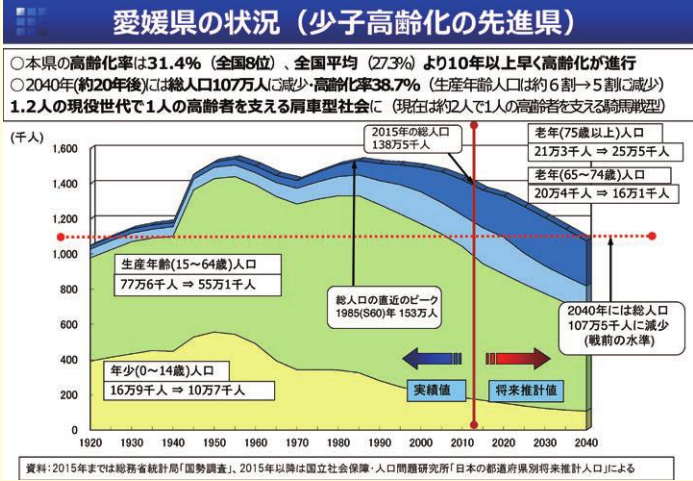
また、2025年には、人口の多い団塊の世代が後期高齢者となることから、介護が必要な高齢者が急増し、働き盛りの団塊ジュニア等、現役世代はこれまでに経験したことのない介護の負担に直面することが確実と言われています。

■介護離職者の半数以上が「離職前より負担が増した」



「備えよ常に」介護は突然やってくる

介護は、脳血管疾患（脳卒中）や認知症、骨折などをきっかけに、突然必要となる場合が多いものです。また介護が実際に始まると、介護者は状況変化に応じて次々と選択を求められ、やらなければならない事が増えます。「その時になったら考えよう」と思っている、倒れた親を抱えながら介護保険制度や介護サービスについて一から調べるのは大変なことです。介護に直面する前の「事前の備え」が重要です。



コラム

介護による経営上のリスク
社会保険労務士産業カウンセラー！
賃金コンサルタント
（有）清水式賃金研究所代表 清水肇



人材不足 採用難の状況が続くなか、介護離職の防止は、企業にとって今後重要な経営課題となるでしょう。従業員の離職は、欠員補充のための採用 育成コストなど、「視えない人件費のムダ」を発生させます。新入社員が3年で退職した場合でも、戦力にならない期間1年半分の給与（20万×18か月＝360万）、募集費（100万）等で約500万円のロスとなります。特に、中核人材である管理職やベテラン従業員が、突然介護で離職すると、失われるノウハウや人脈など、経営に与えるダメージは計り知れません。「一番大きなロスは、「企業の競争力が低下すること」です。製造力や販売力など「企業の競争力」は人によつて左右されます。「熟練した人の集まり」と「熟練していない人の集まり」で、同人数で同じ商圏で戦ったとしたら、結果は目に見えています。また、人が辞めると雰囲気（社風）が悪くなり、退職を誘発します。お金に換算すると億単位になるのではないのでしょうか。

まずは自社の離職率を確認しましょう。退職理由を確認し、早急に対策を考える必要があります。働きやすく、良い人間関係がある職場が、業績も良いものです。例えば、当社では、パートタイマーのスタッフが有給休暇を100%消化しています。家庭の都合や学校行事を優先してもらつて構わないとお伝えしています。そうしますと、求人でも多数の応募があり、その結果優秀なスタッフに恵まれ、離職率が下がり、正社員も休暇が取りやすくなるという好循環が生まれています。

一歩先を行く取り組みは、企業のインセンティブになります。会社を守る「介護離職ゼロ」の職場環境づくりを、今から始めましょう。

家族が抱く、介護に関する五つの大きな不安

その①「介護が必要となった時、まず、すべきことは？」

まずは、最寄りの地域包括 支援センターにご相談ください

介護が必要となった時、まずは地域包括支援センターに相談しましょう。

地域包括支援センターは、市町村が設置している介護や高齢者に関する相談支援の総合窓口で、専門家が電話でも相談に応じてくれます。介護が必要な方の住所地によって管轄が決まっていますので、所在地や連絡先は、Webや市町村の介護保険担当窓口で確認しましょう。

地域包括支援センターは、地域の介護事業所や、自治体の独自支援サービスなど、地域の介護情報の宝庫です。医療施設や警察、民生委員とも連携を図ってくれます。相談は無料ですので、介護や高齢者の生活で困っていることがあれば、まずはお電話で問い合わせてみましょう。

介護保険を利用するには 要介護認定の申請が必要です

介護保険は、医療保険とは異なり、65歳になったから送られてくる介護保険被保険者証を持っているだけでは利用できません。

介護保険を利用するには、市町村の要介護認定が必要です。認定を受けるには、市町村役場に本人や家族が申請をする必要があります。（代行申請も可能）具体的な申請方法は、市町村のホームページ

や地域包括支援センターで確認しましょう。①認定調査員による訪問調査や、②主治医の意見書、③認定審査会の判定などが必要で、通常ひと月程度かかります。（P9～10）

認定までの間でも、介護保険のサービスを利用することは出来ますが、全額自己負担となる場合もありますので、ご注意ください。

要介護要支援の認定を受けたらケアプランを作成します。ケアプランとは、介護サービスの利用計画の事です。どの介護サービスをいつ、何日利用して、どのように生活したいかをケアマネジャーに遠慮なく伝え、プラン作成に主体的に関わりましょう。

職場にも事情や当面の見通しを 報告しておきましょう

家族の介護が必要になると、様々な手続きでお休みをいただいたり、勤務時間中にも電話しなければならぬことが増えるかもしれません。職場の上司や同僚、関係部署に、概要だけでもまずは報告しておきましょう。

できる限り事情や当面の見通し等を説明し、理解や協力を得る工夫も大切です。

介護休暇や介護休業、時差出勤制度、介護休業給付金など、職場の仕事と介護の両立支援制度や申請方法も確認し、必要に応じて活用しましょう。（P8）

家族が抱く、介護に関する五つの大きな不安

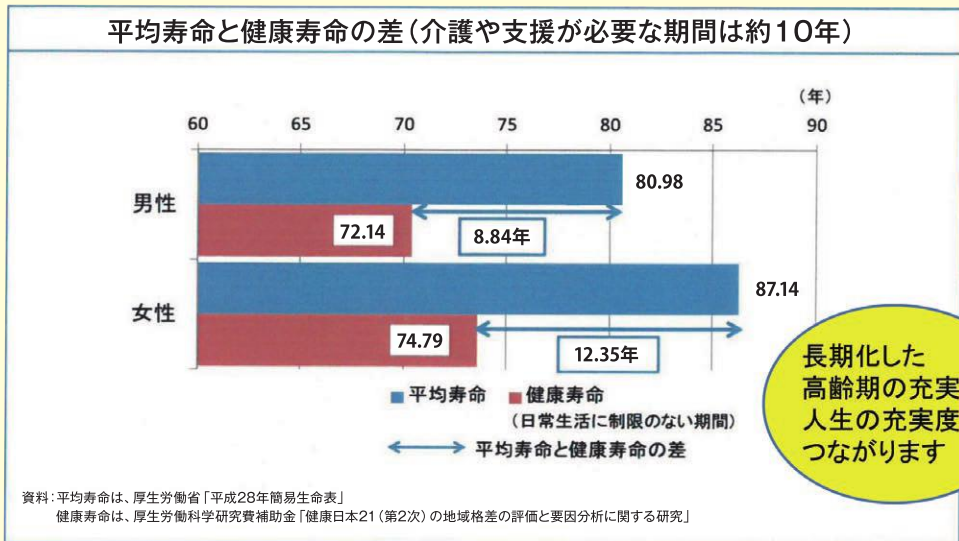
その②「将来の見通しが立たない！」

介護が必要な期間は約10年、 介護は長期戦です

厚生労働省では健康寿命を「日常生活に制限のない期間」と定義しています。健康寿命と平均寿命の差を、「介護や支援が必要な期間」とすると、男性で約9年、女性で約12年強となります。しかし、これは平均値であり、個別には大きく異なります。それが、ある程度スケジュールを標準化できる子育てとの大きな違いです。短い場合もあれば、平均より遥かに長期に渡る可能性もあります。ですから、期間に捉われることなく「無理なく取り組める介護」や「長続きする介護」に努めましょう。また、「最近、急に状態が悪化した」とか「前はこうじゃなかった」といった、状況の変化に「喜ばない、多少のことには動かない心構えが、もともと先の見えない介護には必要です。

介護をしながら働き続けるために

介護は長期化する場合が多く、先の見通しが立ちにくいものです。また、子供が成長してだんだん手がかからなくなる子育てとは逆に、徐々に介護が必要な度合いが高くなるのが一般的です。このため、自分で直接介護をしようとすると、仕事を続けることが難しくなります。働き続けるなら、「介護サービス



をうまく組み合わせて使いこなす」「マネジメントする」ことを意識なさってください。

介護休業は介護に専念するための 期間ではありません

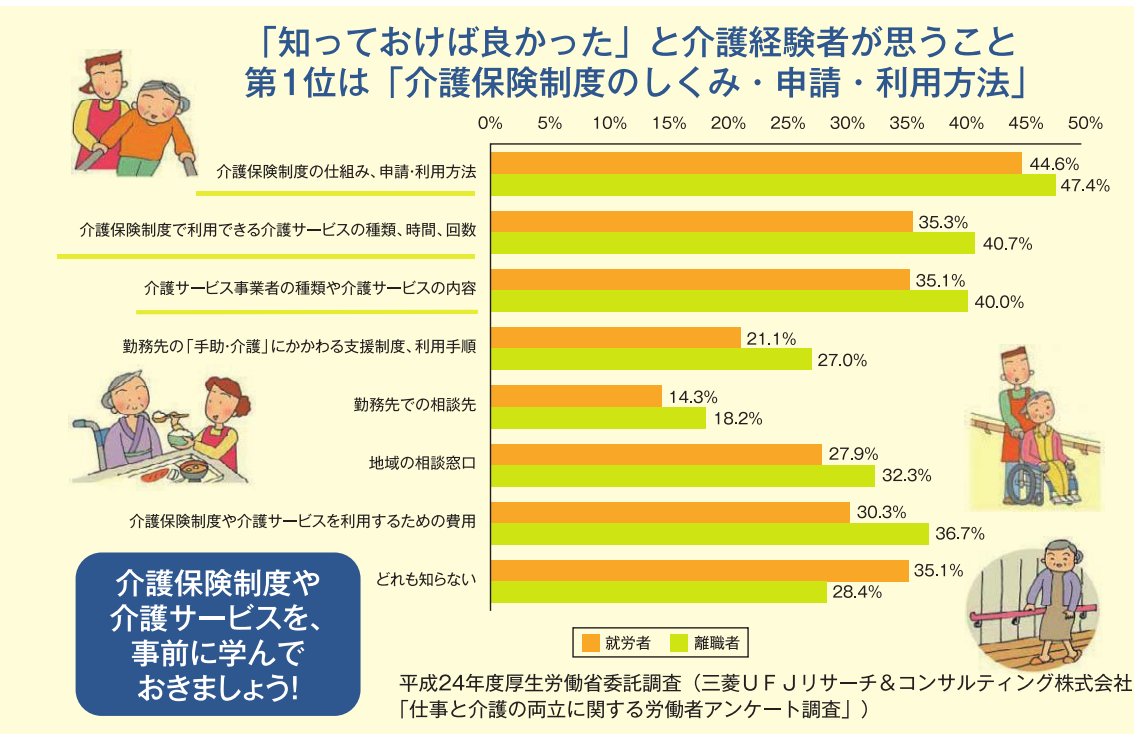
介護休業は、緊急対応や要介護認定、介護施設の選定など、将来にわたって「仕事と介護を両立していくための体制を構築する期間」です。上手に活用して、働き続けることができる体制を整えましょう。

介護をする人やその家族の生活も 大切にしましょう

介護される方も、自身の介護で家族に過重な負担を強いることは、きつと望まれないでしょう。

介護は長距離走です。

介護者も休息をとったり、趣味や憩いの時間で、心身のリフレッシュを心掛けましょう。



家族が抱く、介護に関する五つの大きな不安

その③「お金のことが心配。介護にはどれ位かかるの？」

介護保険の支給限度額は要介護度に応じて月5〜36万円、自己負担割合は本人所得に応じて利用料の1〜2割

介護保険では、要介護度に応じて1か月に利用できる介護サービスの支給限度額が決まっています。（左記参照）自己負担額は、ご本人の所得に応じて利用料の1〜2割（平成30年8月からは1〜3割です。限度額を超えた利用もできますがその場合には、医療保険と異なり全額自己負担となります。介護費が高額になった場合の負担軽減制度もありますが、注意が必要です。介護にかかる費用は、利用するサービスによって異なります。サービスを利用するほど、その分出費が増えていきます。

在宅介護の場合には、住居改修や介護用品等の初期費用が必要になるでしょう。手すりの取付や段差解消車いすや介護用ベッドのレンタル等については介護保険が利用できますので事前に確認しましょう。同じ入居入所施設でも必要となる費用や契約条件は様々です。

要介護状態区分	支給限度額	自己負担額
要支援1	50,030円	5,030円
要支援2	104,730円	10,473円
要介護1	166,920円	16,692円
要介護2	196,160円	19,616円
要介護3	269,310円	26,931円
要介護4	308,060円	30,806円
要介護5	360,650円	36,065円

介護に使える予算を見定めておきましょう

介護費用は本人の収入、資産で賄えるように組み立てる事が重要です。そのためには、本人の収入や資産、負債について把握しておく必要があります。介護費で家計が赤字になり、家族の生活を圧迫するような事はできる限り避けたいものです。そのためにも、本人を交え、家族間でよく相談して、介護に使える予算を見定めておく事をお勧めします。

コラム

知っておきたい

介護保険利用のポイント
居宅介護支援事業所 愛と心えひめ
管理者 主任介護支援専門員 鈴木大



① 介護にかかる費用は？

介護費用はケースバイケースですが、前述の「支給限度額」を二つの目安として、なるべくその限度内に収める事が望ましいでしょう。本人の自立心や意欲、家族の協力や介護力が大きいほど介護費用は少なく済みますが、介護の現状で意外に多いのが「できるけどやっていない」事です。軽い家事などできる事を続ける。やっていない事、できない事もやってみる。そう言った視点を持つ事は、介護費用の軽減にも繋がり、本人の自立心や心身の機能維持、生きがいにも繋がります。

② 入居・入所施設の費用の目安は？

月7〜20万円程度が目安です。（下表参照）介護保険施設なら「所得に応じて「食費」や「居住費」の負担軽減制度（特定入所者介護サービス費等）があります。施設には

様々な種類がありますので、慎重に検討しましょう。

③ 介護費用が高額になったら？

介護保険サービスの自己負担額が上限額（現役並み所得者のいる世帯：月44,000円、生活保護被保護者：月5,000円等）を超えたら、「高額介護サービス費」の申請をしましょう。上限額を超えた分は払い戻しが受けられます。

また、介護費と医療費の合算が高額となった場合の「高額医療・高額介護合算療養費制度」や、医療費負担を軽減する「高額療養費制度」、税金の医療費控除制度もあります。忘れずに申請しましょう。

④ 障がい福祉制度等の助成は活用できませんか？

身体に障害があれば「身体障害者手帳」、精神に障害があれば「精神障害者保健福祉手帳」の申請が可能かも知れません。いずれも症状が固定している事が要件となります。介護保険では補えない支援や介護が必要な場合、障害福祉サービスと併用で介護を受けることができ、税金や交通費の減免、公共料金割引などのメリットもあります。医療費の自己負担が大幅に軽減される「重度心身障害者医療費助成制度」や「難病医療費助成制度」も利用できる場合がありますので、詳細は市町村の担当窓口にお問い合わせください。

⑤ 市町村独自の助成や社会福祉協議会、民間サービスもあります

配食サービスや緊急通報、見守りサービス、金銭管理貸付、おむつの助成など、独自の支援サービスを行っている市町村や社協もあります。民間サービスも上手に活用しましょう。

【入居、入所施設 月額費用の目安】

- ・特別養護老人ホーム・・・7万円～
- ・グループホーム・・・12万円～15万円
- ・介護付き有料老人ホーム・・・15万円～20万超
- ・サービス付き高齢者住宅・・・15万円～20万超
- ・ケアハウス・・・7万～11万円

※介護度や負担割合、施設の種類により異なります

家族が抱く、介護に関する五つの大きな不安

その④「誰が介護を担うのか？」

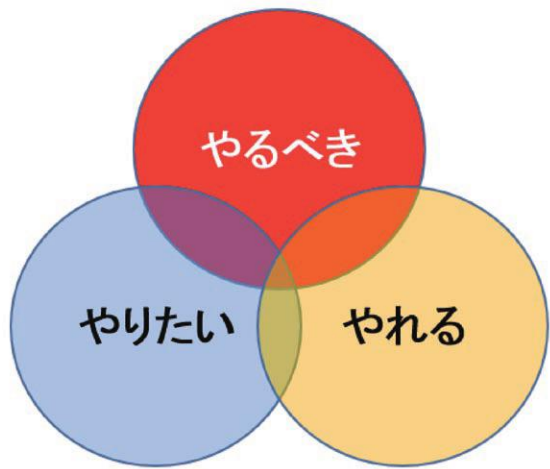
「窓口は一人、介護者は複数」が理想形です

介護では、家族に対して様々な選択が求められることが多いものです。例えば「〇〇はどうしますか」「何時からにしますか」など、担当ケアマネジャーや介護事業者など、外部の関係者との調整は頻繁に行われます。その際に、家族側としての意思が固まっていな

いと、判断が遅くなり、介護に支障を来す場合もありますので、外部との窓口として、家族側の代表（キーパーソン）を一人、予め決めておく和良好的でしょう。一方、日々の介護に関しては、出来るだけ負担が特定の

人に偏らないように、複数の家族で手分けしながら行うことが、介護を良好に長続きさせるコツともなります。

核家族化や少子化が進み、きょうだい数が少ない中では、以前のように長男・長女だからというだけでは、主たる介護者を決められなくなっています。家族間で十分相談して、それぞれができることや得意なことを活かして役割を決めましょう。家族での話し合いについては、介護が必要となつてからの初めての相談では、なかなか意見がまとまら



家族間で事前の話し合いが大切です

「どんな介護を望むのか」
「予め親の希望を聞いておく」

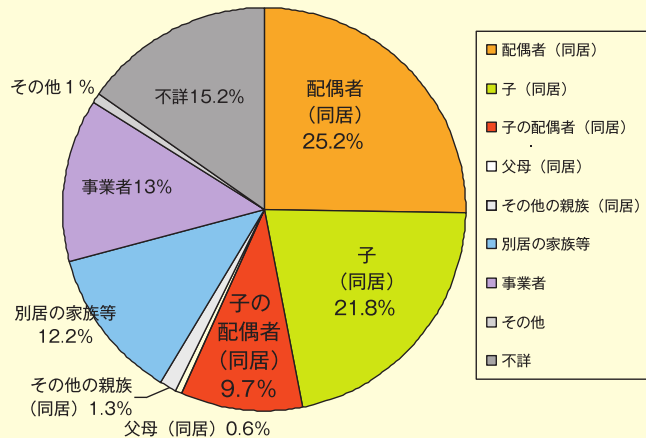
ご家族で介護について話し合うとき、忘れてはならないのがご本人の希望です。ご本人の意思に沿った判断や選択が出来るよう、お元氣なうちからご本人の考えを確認しておくことをお勧めします。

ない場合が多いものです。可能な限り、ご本人が元氣なうちから、お盆や正月、GWなど家族の多くが集まる機会に、意識して相談されておくことをお勧めします。

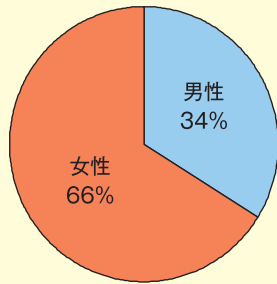
介護の担い手は今（嫁による介護は減少、配偶者や実子が主な介護者に）

- 同居の嫁（子の配偶者）による介護は減少し1割未満、配偶者や実子による介護が主流。
- 男性の割合が増加し、同居の主な介護者の3人に1人は男性という時代に。

要介護者等との続柄別 主な介護者の構成割合



同居の主な介護者の性別構成割合



厚生労働省「平成28年国民生活基礎調査」



6 転勤に対する配慮

事業主は、労働者に就業場所の変更を伴う配置の変更を行うとする場合に、その就業場所の変更によって介護が困難になる労働者がいる時は、当該労働者の介護の状況に配慮しなければなりません。

7 不利益取扱いの禁止等

事業主は、介護休業などの制度の申出や取得を理由として、解雇などの不利益な取扱いをしてはなりません。ハラスメントの防止措置も義務づけられています。

介護休業給付金（雇用保険）

雇用保険の被保険者が要介護状態にある家族を介護するために介護休業を取得した場合、一定の要件を満たした時に支給されます。

- 対象者／雇用保険の被保険者
- 給付金額／休業開始時賃金月額額の67%、介護休業開始日から最長3ヶ月

仕事と介護の両立支援制度（働く介護者が利用できる休暇や公的給付など）

育児・介護休業法では、家族の介護を行う労働者の職業生活と家庭生活の両立が図られるように下記の支援制度を設けています。**介護に直面したら、まず会社の上司や人事部などに相談してみましょう。**これらは法定の内容であり、これを上回る内容の両立支援制度を整備している事業所もあります。自社の制度を確認しておきましょう。

〈事業所向けの助成金もあります！〉「両立支援等助成金」※詳細は厚生労働省のホームページをご確認ください。

1 介護休業

労働者は、事業主に申し出ることにより、要介護状態の家族1人につき、3回の介護休業を分割取得することができます（一定の範囲の期間雇用者も対象となります）期間は通算して93日までです。

2 所定労働時間の短縮措置等

労働者は要介護状態にある家族を介護する場合、下記のいずれかの措置を事業主から受けることができます。

- ①短時間勤務制度
- ②フレックスタイム制度
- ③始業・終業時刻の繰り上げ・繰り下げ
- ④労働者が利用する介護サービスの助成その他これに準ずる制度

上記の制度は、対象家族1人につき、介護休業をした日数とは別に、利用開始から3年の間で2回以上利用が可能です。

3 介護休暇

要介護状態の対象家族の介護その他の世話をを行う労働者は、事業主に申し出ることにより、対象家族が1人であれば年に5日まで、2人以上であれば年に10日まで、半日単位で休暇を取得することができます。

4 法定時間外労働の制限

要介護状態の対象家族の介護を行う労働者が請求した場合には、事業主は、事業の正常な運営を妨げる場合を除き、1ヶ月24時間、1年150時間を超える時間外労働をさせてはなりません。

5 深夜業の制限

要介護状態の対象家族の介護を行う労働者が請求した場合には、事業主は、事業の正常な運営を妨げる場合を除き、その労働者を深夜（午後10時から午前5時まで）に労働させてはなりません。

コラム

仕事を辞めないで

愛媛県介護支援専門員協会 会長 矢川ひとみ



「生きている間に親孝行したい」とか、「他のきょうだいや親せきに迷惑をかけられない」、「仕事を辞めればもつと介護に専念できる」と考え、仕事を辞めて介護をしようと考えている方がおられます。

もちろんそれは貴重な思いですが、「仕事を辞めないで」とお伝えしたいと思います。離職すると、まず収入が減ります。介護にお金をかけず、介護サービスも使わずに自分でみるようになります。自分の時間がなくなり、心に余裕がなくなりがちです。また、気がかりなのは、孤立してしまうことです。介護つづや、煮詰った果ての虐待は意外に多いものです。

介護は、短い期間で終わる可能性もあります。離職後うまく再就職できるとは限りません。介護が終わった後のあなたの人生はどうなりますか？自分自身の存在価値を見失わないでください。社会とのつながりや、そこで果たすべき役割があつてこそ、心に余裕をもつて介護することができま

頑張らない介護の5原則

仕事と介護を両立していくために、がんばらない介護をお勧めします。

- ①一人で介護を背負い込まない（自分の時間を確保）しんどいと思つても休めない、自分のことが後回しになるなど、介護は大変です。一人で背負い込もうとしないでください。
 - ②積極的に介護サービスを利用する（使える制度は活用）
- 介護サービスや施設の利用は、決して恥ずかしいこ

コラム

介護は従業員の誰にでも訪れる問題 （元）株式会社アイテック 経理部総務課 渡辺 恵子



県の「働く家族の介護力強化事業」の1環である「介護離職0（ゼロ）を目指して」のセミナーに参加して、「介護は誰にでも訪れる問題である」という、至極当たり前なことに気づかされ、当時私が従事していた総務で取り組むべき重要な業務の一つを示唆してくれるものとなりました。その時すでに、義母が要介護状態で、高齢者施設にお世話になつておりましたが、セミナーに参加するまでは、この状況は「誰にでも起こりうる」という点に思いが至つていなかったのです。

私は、介護の必要な家族を抱え、ぎりぎりのところで働いている従業員の実情を知った時、「本当に働きやすい企業とは何か」と考えさせられました。介護の問題は、出産や育児と違つて見えにくく、状況判断は自己申告頼りであること、また介護者は、自分の置かれた状況をなかなか外部に発信しないことが、対応の遅れにつながるということも確認できました。労働力の確保が今後ますます難しくなつてくる昨今、育児看護・介護・メンタル不調等々で、貴重な従業員を失うのはできるだけ避けたい。そのためには、特に、誰にでも訪れる可能性のある介護問題については、従業員全員が今回のようなセミナー等で気づきや情報を得るようになり、また担当者は情報を的確に提供できるよう、必要に応じて関係機関とのネットワークを持つておく。さらには、それらのことを従業員に向けて周知し、安心して働ける場所であることをアピールする。これらの対応を積極的に進めていくことが必要であると考ええるようになりました。

介護の真つただ中では、例えば法の矛盾点や施策の不備な点にもどこかしらを感じることも多々ありました。企業と関係機関の連携、介護問題の扱いに不満を覚えたこともありましたが。経験者には同様に感じている人も多いのではないでしょ

良いケアマネジャーと出会う

介護保険制度は複雑です。しっかりと理解し、説明してくれる人が必要です。ケアマネジャーの力量は、「事態が変化した時にいかに素早く適切に動いてくれるか」や「何とか事態を乗り切るためにどれだけの知恵を出せるか」で分かります。情報量・ネットワーク・フットワークがポイントです。利用者の立場に立ち、「何とか工夫して要望に応えよう」という姿勢があるか、理解できるように説明してくれるかどうかも大切です。ケアマネジャーの交代や事業所変更は可能です。

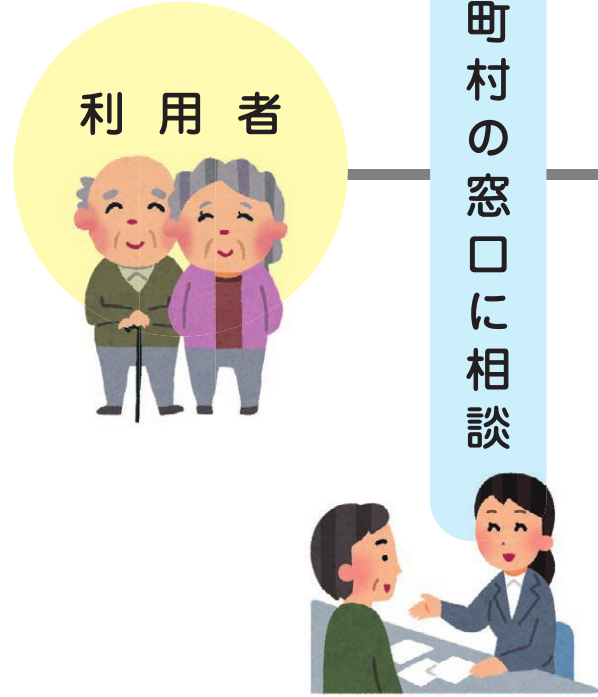
休暇を有効に使うポイント

仕事をしていても、ケアマネジャーとの最初の出会いの時や、契約時、ケアプラン説明、サービス担当者会議には立ち会うことをお勧めします。1日・半日の有給までは必要ない場合が多いものです。緊急事態でお休みしなければならぬ可能性もありますので、休暇は有効に活用しましょう。

親の介護を考える

離れて暮らしているなら特に、たまの電話や訪問では親の変化に気づかないものです。どこまで親のことを分かっていますか？たまには泊まつて様子を見てみませんか？機会をみつけて親子できょうだいで、今後のことを話しておくことをお勧めします。

介護サービスの利用手続



※明らかに介護予防・生活
支援サービス事業の対象
外と判断できる場合

10

2 施設サービス等

①介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）	日常生活で常に介護が必要で、自宅での介護が困難な方に、日常生活の介護、健康管理などを行います。
②介護老人保健施設（老人保健施設）	医学的管理の下で、介護、看護、機能訓練、その他必要な医療などを行い、家庭への復帰を支援します。
③介護療養型医療施設（療養病床等）	長期療養が必要な方に、介護体制が整った医療施設で、看護、医学的管理下での介護、その他必要な医療などを提供します。（今後廃止予定）
④介護医療院	長期療養と介護が必要な方に、「日常的な医学管理」や「生活施設」としての機能を提供します。（平成30年4月創設）
⑤認知症対応型共同生活介護（認知症高齢者グループホーム）	認知症の高齢者が少人数の家庭的な雰囲気の中で、介護職員の世話を受けながら共同生活を行います。
⑥軽費老人ホーム（ケアハウス）	食事や見守りなどのサービス機能がついた入居施設。入居者の収入に応じ、軽い費用負担で入居できます。
⑦有料老人ホーム	食事や家事援助などの各種サービス機能がついた入居施設。介護付有料老人ホーム、住宅型有料老人ホーム、健康型有料老人ホームの3種類があります。
⑧サービス付高齢者向け住宅	安否確認と生活相談サービスが付いた、高齢者が生活しやすいバリアフリー住宅。
⑨特定施設入居者生活介護	介護保険の指定を受けた介護付有料老人ホームやケアハウスなどに入居している方に、入浴や食事などの介護や療養上の世話などを行います。

3 各自治体・社協等の独自の支援制度

※各自治体等によってサービスが異なります。

①配食サービス 身体状況などにより食事を作ることが困難な方等が食事の配達等のサービスを受けることができます。	④安否確認サービス ひとり暮らしの高齢者等の自宅を訪問し、安否を確認するサービスです。
②おむつの助成 紙おむつの現物給付や費用の助成を受けることができます。	⑤家族向けの介護セミナー 愛媛県では、愛媛県在宅介護研修センターで、広く一般県民を対象とした介護講座を通年で開催するとともに、現役で働く世代向けの「働く家族の介護力強化セミナー」を県下各地で開催しています。
③緊急通報サービス 急病や火災などの緊急時に通報ボタンを押すこと等により、コールセンターが対応したり、近くの協力員が駆けつけるサービスです。	

※詳細は「^{えがお}愛顔ケアねっと」（巻末掲載の介護情報アプリ）又はお住まいの市町村にお問い合わせください。

主な介護サービスの種類と特徴

自宅で介護をする方は「在宅サービス」、自宅での介護が困難な方は「施設サービス」を受けることができます。各市町村や社会福祉協議会等も様々な支援制度を用意しています。

1 在宅サービス（自宅で暮らす人を支えるサービス）

A. 自宅で利用するサービス（訪問系）

①訪問介護（ホームヘルプ） 訪問介護員（ホームヘルパー）が家庭を訪問し、入浴・排泄・食事などの身体介護や調理、洗濯、掃除などの生活援助を行います。
②訪問入浴介護 浴槽を積んだ入浴車が家庭を訪問し、自宅の浴槽での入浴が困難な方に、介護職員等が入浴の介助を行います。
③訪問看護 医師の指示に基づき看護師などが家庭を訪問し、健康チェックや療養上の世話、診療の補助等を行います。
④訪問リハビリテーション 理学療法士や作業療法士等の専門家が家庭を訪問し、心身機能の回復に必要なリハビリテーションを行います。
⑤居宅療養管理指導 医師・歯科医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・歯科衛生士などが家庭を訪問し、療養上の管理や指導を行います。
⑥定期巡回・随時対応型訪問介護看護 日中・夜間を通じて、介護士や看護師が、短時間の定期巡回訪問と随時の対応により訪問介護と訪問看護を一体的に提供します。
⑦看護小規模多機能型居宅介護 小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせたサービスを提供します。
⑧夜間対応型訪問介護 夜間の定期的な巡回訪問や、利用者等からの連絡に応じた随時訪問を組み合わせる訪問介護を行います。

B. 自宅から通って利用するサービス（通所系）

①通所介護（デイサービス） 日中日帰りで介護事業所へ通い、入浴や食事の介助、レクリエーションなどを行います。
②通所リハビリテーション（デイケア） 介護老人保健施設や病院などに併設され、理学療法や作業療法などのリハビリテーションを日帰りで行います。
③小規模多機能型居宅介護 「通い」によるサービスを中心に、「訪問」や「宿泊」を組み合わせて、入浴、排泄、食事等の介護サービスを提供します。

C. 短期滞在系サービス

①短期入所生活介護（ショートステイ） 介護老人福祉施設などの施設に短期間入所し、入浴・排泄・食事などの日常生活の支援や機能訓練などを行います。
②短期入所療養介護（ショートステイ） 介護老人保健施設や病院などの施設に短期間入所し、医学的管理のもとに、介護や医療、機能訓練などを行います。

D. 福祉用具や住宅改修のサービス

①福祉用具の貸与 車いす・介護用ベッド・リフトなど、日常生活の自立を助けるための福祉用具をレンタルすることができます。
②特定福祉用具購入費の支給 直接肌に触れて使用する入浴や排泄の福祉用具（特定福祉用具に該当するもの）の購入費の一部を支給します。
③住宅改修費の支給 手すりの取付・段差解消などの住宅改修にかかる費用を支給します。（限度額 20 万円）

介護とは何か

く生き活きた暮らしを支えるく

愛媛県在宅介護研修センターセンター長 金田 由美子

介護の役割とは何でしょう

介護というと、「やってあげる」というイメージが強いのですが、何から何までやってあげる介護をする、人はやがて「寝たきり」になります。ですから介護は、単に「やってあげる」ことではなく、あくまでも本人が主体であることと、どこが不自由で、どう補えば残された機能が生かせるかということを見極めていく必要があります。

自分で出来ることは自分でするということが、生きているということです。□から出る言葉が「すまないねえ」「世話になるねえ」だけになってしまわないように、上手に手を貸しましょう。介護とは「生き活きた暮らしを支えること」です。

介護に縁のない人はいません

もともと介護に正解はありません。介護する人・される人の組み合わせだけを考えても、介護のスタイルは千差万別です。例えば兄弟姉妹でも、お互いの性格や相性、これまでの人生で親とどのようにふれ合ってきたかで違いが現れるでしょう。

介護が軽度でも施設入所をされる人もいれば、かなり重介護でも在宅介護を受けている人もいます。子供が大勢いても施設入所される人もいれば、一人っ子が介護して在宅で看取られた人もあります。それもこれも各々の状況から選択された各々のあり方です。

ただ、介護が原因で兄弟姉妹や夫婦の仲が悪くなるような事態は、避けたいものです。介護される人にとってそれが一番気掛かりなことでしょう。

介護不安は解消できます

介護の不安に対する私からのアドバイスはただ一つ、「事前の備えが肝心」ということです。例えば、介護が必要になったら、まず地域包括支援センターに相談に行ってください。でも「それはどこにあるの?」「誰が行く?」などと、そうなる前から右往左往するのはなく、事前に調べたり、ご家族でキーパーソンになる人を決める話し合いをしておきましょう。

大事なことは、その方の介護に当たれる『介護力』（介護に関わる人数や時間など）をしっかりと見極めることです。当然介護保険も使って生活を組み立てるとしても、介護に必要な『目』と『手』の全てを介護保険だけで賄うのは到底無理となれば、介護施設への入所も必要になるでしょう。介護が始まる前にここまで



見通せたら、納得ができる施設選びをする時間もあるはず。介護が必要になって、初めてこれらのことに直面し、「どこでもいいから入れる所はないか?」というような差し迫った状況で、「本当は納得がいかないけれど、他に手立てがないからしょうがない」というようなことで慌てて施設入所をする、きつと後悔が残ります。介護に関しては、漠然とした不安感を抱えているのではなく、事前の備えをして、何が必要かを把握しておくことが大事なのです。

介護良ければ終わりよし 終わりよければすべてよし

介護は、出来るだけ避けて通りたいものと思われています。でもそう思われている方も、医学の進歩には多大なる期待をされています。もつと医学が進歩したら、脳血管疾患でもマヒが残らず、普通に暮らせるようになるかも知れません。認知症になっても、それが治るような薬が出来るかも知れません。でも、今はまだそこまではいっていません。昔だったら失われていた命が救われるところまでです。どちらの場合も、介護を受けて暮らせる人生が残されているのです。ただ、そのとき出会う介護によって、それからの日々が天国と地獄ほどに違いが出るということを、みなさんに知っていただきたいと思います。より良い人生の締めくくりに、良い介護が欠かせないものだという、ことを、どうぞご理解ください。



「親が元気なうちから把握しておきたいこと」チェックリスト

～突然、介護に直面しても困らないために～

★このチェックリストは、「介護への事前の備え」の一環として、親の状況や介護を行う側の状況、親の住む地域の地域包括支援センターの情報などを確認・記録するためのツールです。各自の状況に合わせてご活用ください。

把握項目	詳細	チェック欄	内容	記入欄
親の状況を把握する	親の老後の生き方の希望は?	☐	介護が必要になったら、誰とどのように暮らしたいか	
		☐	子どもに介護してもらうことへの抵抗感の有無	
		☐	自宅で在宅介護サービスを利用することへの抵抗感の有無	
		☐	介護施設に入居することについて、どのように考えているか	
		☐	最期はどこで暮らしたいと思っているか	
		☐	延命治療を希望しているか	
	親の生活環境や経済状況は?	☐	親の1日、1週間の生活パターン	
		☐	高齢になって、生活上困っていることや不便に感じている場所	
		☐	親の経済状況（どれくらいの生活費で生活しているか、生活費を何でまかなっているかなど）	
		☐	親の財産（預貯金、株式、保険、不動産、借入、年金など）	
	親の趣味・嗜好は?	☐	大切な書類（健康保険証、介護保険証、病院の診察カード、年金手帳、生命保険証書、預金通帳、印鑑類など）の保管場所	
		☐	親の趣味や楽しみ	
	親の交友関係は?	☐	親の好きな食べ物	
		☐	親しい友人や何かあったとき連絡すべき人の名前・連絡先	
	現在の親の行動面・健康面の状況は?	☐	地域の民生委員や配達員など、家族や友人以外で親の安否を確認できる人の有無・連絡先	
		☐	食事のとり方	
		☐	耳の聞こえ方	
		☐	トイレ・排泄	
		☐	動く様子（歩き方、歩く速さ、つまずく、転ぶなど）	
		☐	物忘れの傾向（同じものを買ってないかなど）・頻度	
		☐	親の既往歴や血圧など	
		☐	親の服用している薬（市販薬を含む）やサプリメント	
介護を行う側の状況を把握する		☐	親のかかりつけ医	
		☐	親の不安・悩み	
		☐	兄弟姉妹・配偶者の介護に対する考え方	
		☐	兄弟姉妹・配偶者の親との関係性	
		☐	兄弟姉妹・配偶者の健康状態	
地域包括支援センター等		☐	兄弟姉妹・配偶者のそれぞれの家庭の状況（子育ての状況、他の要介護者の有無など）	
		☐	兄弟姉妹・配偶者の仕事の状況（勤務形態、転勤の有無、残業の有無、出張の頻度、勤務先の仕事と介護の両立支援制度など）	
勤務先の「仕事と介護の両立支援制度」		☐	親の住む地域の地域包括支援センターの所在地、連絡先	
		☐	親の住む地域で利用できる各種介護サービス・支援制度	
勤務先の「仕事と介護の両立支援制度」		☐	勤務先の「仕事と介護の両立支援制度」の具体的な内容	
		☐	上記の両立支援制度を利用する際の申請方法	

さらに詳しいチェックシートは厚生労働省ホームページからダウンロードできます。
ホーム > 政策について > 分野別の政策一覧 > 雇用・労働 > 雇用均等 > 仕事と介護の両立 > 仕事と介護の両立支援