

# ① 介護に直面しても 困らないために



介護は、ある日突然、誰にでも起こる可能性があります。いざというときに慌てないよう、親が元気なうちから、少しずつ将来の介護に向けての準備を始めましょう。

## Contents

- 1. 将来の介護に向けて知っておきたい6つのこと
- 2. 親が元気なうちから把握しておきたいこと

## 1. 将来の介護に向けて知っておきたい6つのこと

### ① 社会全体で介護を支え合うための『公的介護保険制度』があります

公的介護保険制度は、介護が必要になった時に1～3割の自己負担で介護サービスを利用することができる社会保障制度です。

介護は一人で抱え込まず、介護保険サービスを有効に活用しましょう。

【参照】 介護保険サービスを利用するにはp.13



大切な家族を支えるために、一人で介護を抱え込まず、専門家に相談しましょう。

### ② 高齢者の総合相談窓口として『地域包括支援センター』があります

『地域包括支援センター』は、高齢者の介護・福祉・健康・医療等に関する相談ができる「高齢者の総合相談窓口」です。

『地域包括支援センター』は地区担当制のため、将来介護になることが予想される方の住所地を担当する『地域包括支援センター』を調べておきましょう。

こんな相談ができます！

介護

介護予防

悪徳商法被害

医療

虐待

### ③ 将来の介護に向けて『元気なうちに家族で話し合い』をしておきましょう

親が元気なうちに面と向かって「将来介護になったらどうしたいか」とは聞きにくいかもしれませんが、しかし、事前に家族で将来の介護について話し合いをして方向性を確認しておけば、いざ介護が現実化したときに慌てなくて済みます。あまりかしまらず、気軽に話をしてみることをお勧めします。

【参照】 親が元気なうちから把握しておきたいことp.7



#### ④ 当社には『仕事と介護の両立支援制度』が用意されています

介護が現実化したからといってすぐに会社を辞めることが、みなさん自身やみなさんのご家族の人生にどのような影響を与えるか、よく考える必要があります。私たちの会社には介護をしながら仕事が続けられるよう支援するための制度がありますので、よく確認しておきましょう。

【参照】 当社の介護支援制度 p.30～38



介護に直面した時に効果的に活用できるよう、今のうちから制度の内容を確認しておきましょう。

#### ⑤ 介護に直面した時に備えて普段から『働き方の見直し』をしておきましょう

介護に直面すると、これまでと同じように仕事をするのが難しくなる場合もあります。突然の休暇取得などの変化に対応できるよう働き方の見直しをしておきましょう。

##### 【働き方の見直しの例】

- ◎ 自分の仕事内容の「見える化」を図る
- ◎ 自分にしかわからない仕事をできるだけ減らす
- ◎ 本当に必要な業務が見極めるために定期的に棚卸しを行う
- ◎ 業務に優先順位をつけ、集中して効率よく働くことを心がける



#### ⑥ 困った時に支え合えるよう職場で『お互い様意識』をつくっていきましょう

職場で介護に直面している人がいたら「困った時はお互い様」という意識でサポートしましょう。みなさんがサポートしてもらおう側になる可能性も十分あります。



## 2. 親が元気なうちから把握しておきたいこと

将来の介護に向け、「もし親が介護になったら」という視点で親の状況を把握しておくようにしましょう。親が元気なうちに、事前に将来の介護について話し合っておくことをお勧めします。

【参照】 介護に関するあんしん度チェックリストp.3

## 老後の生き方の希望は？



要介護になってからでは親の本音を聞けない場合があります。親が元気なうちに「老後の生き方」や「介護が必要になった場合の暮らし方」の希望を聞いておきましょう。具体的な希望を持っていなかったり、物理的に希望をかなえることが難しいと思われる時こそ、じっくり話し合しましょう。

## 生活環境や経済状況は？



親の生活環境や経済状況を把握しておくことは、介護に直面した際、親にどのような介護サービスが必要か、どのように親を支援していくかを判断することに役立ちます。

## 親の趣味や嗜好は？



「好きなこと」や「好きなもの」をふまえて支援を考えることで、要介護であっても生活に楽しみや喜び、やる気を感じてもらうことができます。趣味や嗜好は変化することもあるので、最新の情報を確認するようにしましょう。

## 地域とのつながりは？



親と離れて暮らしている場合、地域の人の見守りや気づきが大きな助けになることがあります。隣人・近所の友人・民生委員など、親の「地域とのつながり」を把握しておきましょう。

## 健康面の状況は？



健康面の状況は年齢と共に変わっていくものです。持病の悪化や食欲などの心身の変化や物忘れの傾向に意識を向けてみましょう。また、かかりつけ医や服用している薬などを定期的に確認しておきましょう。

## 介護を行う側の状況は？



親が元気なうちに、兄弟姉妹・配偶者などと介護が必要になった場合の役割分担や体制について話し合っておきましょう。お互いの状況を理解し、負担が一人に集中しないよう配慮し合うことが大切です。