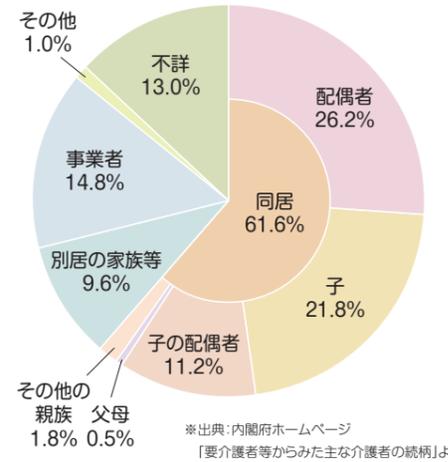


高齢化が進み介護を必要とする人が増えると同時に介護する家族も増え、悩みも多様化しています。今回は高齢の方とご家族がともに自分らしく、安心して生活を送ることができるよう、介護が始まる前のこと、始まってからのことについてコープぎふ介護事業部に聞きました。

日本の介護事情について

3世代世帯が多かった頃の日本は、1軒の家にたくさんの方が住んでいましたが、現在は単独世帯や夫婦と子どものみ（核家族）が増え、介護のあり方にも変化が起きています。高齢化が進み、介護を必要とする人は15年前と比べて2.4倍増加、家族介護者も1.5倍増加しています。一人で抱えこまずに、家族や地域との連携、介護サービスを利用しながら、自分や家族の将来について考えていくことが大切です。

要介護者からみた主な介護者の続柄



組合員さんに聞きました！
自分や家族の介護を考えたとき、不安に思うことは？

主人の親が80代になりそのうち介護になるとどうしたらいいのか心配です。同居していない親の介護はどうしたらよいのでしょうか。(瑞穂市 やまっ子さん)

知識がないことが不安です。具体的にどれくらいの金額が必要なのか？不安だらけです。(関市 nobさん)

不安解消 その1

家族が元気なうちに一緒に考える

あれこれ準備や相談をしなければ、と考える前に、まずは日常のコミュニケーションをとって、お互いに介護について話し合える場をつくりましょう。



1 日々のコミュニケーション

- 定期的な電話をするなど、連絡を取りやすい関係をつくる
- 元気なうちに一緒に旅行（お出かけ）に行くなどして孤立させない

2 「もしも」について話し合い

- 近所に住む友人のことや日頃の習い事などを教えてもらい、いざと言うときに助けてもらえる関係づくりをする
- エンディングノートと一緒に書いてみる
- 地域の包括支援センターの場所を把握しておく

不安解消 その2

気になる介護にかかるお金をチェック

要介護度（支援度）や地域によって受けられる介護サービスの内容・料金は様々です。住んでいる地域で介護サービスを利用することになった場合のことを、事前に調べましょう。

近くの施設・事業所が
すくに分かる！ 介護事業所・生活関連情報検索

住んでいる地域の介護事業所・包括支援センターの検索や、介護サービスの概算、高齢者向け住宅（有料老人ホームなど）の検索ができる、厚生労働省のWebページです。

URL <http://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/>

その他、地域の包括支援センターや、市町村の相談窓口でも
問い合わせることができます。



デイサービス職員です。自宅での介護は本当に大変なので（特に精神的に）介護サービスをどんどん活用しましょう！高齢の方がイメージされる施設と現状は違うことが多いですし、大きいところ、古民家のところなど、色々あります。たくさん見に行ったり、ケアマネさんに見つけてもらったりしてその方に合ったところを見つけたいです。施設を利用始めて明るくなられる方も多いです。(大垣市 猫吉さん)



地域包括支援センターって、何をやる所？

包括支援センターは、介護が必要になった人のためだけでなく、高齢者の暮らしを地域でサポートするための総合的な窓口です。「主任ケアマネージャー」「社会福祉士」「保健師」が所属し、日常生活に関する様々な相談に応じています。

例えばこんな相談

- 介護が必要な人への必要な申請手続き（要介護認定の申請等）
- 要介護認定を受けている高齢者のケアプランを作成するための、プランナーの派遣
- 高齢者の心身の状態に合わせた医療機関の提案
- 悪質商法などの被害防止と対応、高齢者虐待の早期発見と防止
- 介護予防につながるサービスの利用方法の提案



組合員さんに聞きました！
「介護のココが不安」「こうしておけばよかった」エピソード

今介護をしているところです。家で介護をするということは本当に大変です。自分でやってわかりました。自分の親なので怒ってはかりいて、イライラストレス満タン。また、誰も手伝ってくれないのでまたストレス。どこに行く事もできないので、何の為に生きているの？と考えた事もありました。「こんなはずじゃなかった」はかりです。(岐阜市 みーちゃんさん)

誰も手伝っていただけない状況で自身の親さんの介護をしておられるとのこと。本当に頑張っていらしたんですね。介護には休みの日はありませんから、心も身体もお疲れの事とお察しします。介護保険を使ったサービスの利用に関しては、コープぎふではケアプランセンター各務原・ケアプランセンター大洞虹の家でケアマネージャーが介護相談を承っています。ご本人、ご家族のご希望はもちろんです。休息を必要とする介護者のためにも、様々なサービスをご紹介します。(介護事業部より)

母が介護をしていたのを見て、とても苦勞して、自らを犠牲にした介護でした。もっと他に方法があったらと思う。例えば、介護は身内がするのなら家事を他に頼む、介護について他者と話しあったり情報交換したり。(美濃加茂市 ふうちんさん)

祖父母ですが、要望を聞いておいてあげたらよかったなと思います。どんな生活をしたいかとか、認知症になってからは聞けないので。(大垣市 かげのすけさん)

コープぎふ
ケアプランセンター各務原

☎ 0120-588-132
管理者 いしき まちこ
石木 幸子



コープぎふ
ケアプランセンター大洞虹の家

☎ 0120-107-152
管理者 さいば きなえ
齋場 早苗



知っておきたい、認知症のこと 加齢による物忘れと認知症の違いについて、知っていますか？

- 物忘れ**
- 目の前の人の名前が思い出せない
 - 物の置き場所を思い出せない
 - 約束をうっかり忘れてしまった
 - 物覚えが悪くなったように感じる

- 認知症**
- 目の前の人が誰なのか分からない
 - 荷物の置き忘れ・紛失が頻繁になる
 - 約束したこと自体を忘れている
 - 数分前の記憶が残らない

早期発見のために、日常生活でのチェックポイント

- 冷蔵庫の中に賞味期限が切れたものや食べ残した物が多く入っていないか
- 手続きや支払いに関する書類がたまっていないか（手続きや支払いができていないかどうか）
- 部屋が（今までとは違い）汚れていないか

人それぞれ、個人差がありますので、「今まで出来ていた事が出来なくなっているかどうか」がポイントです。気になる場合は、強く問い詰めたりせず、優しく声をかけましょう。

コープぎふで介護のお仕事をしてみませんか？

仕事内容
訪問介護サービスを利用されている方のお宅を訪問し、身体介護や家事援助など日常生活に必要なサービスを提供する仕事です。

必要な資格
介護初任者研修(旧ヘルパー2級等)修了者、または介護福祉士、普通自動車免許

問合せ まずはお電話ください。
コープぎふ訪問介護ステーション長良 ☎ 058-231-2135
コープぎふ訪問介護ステーション各務原 ☎ 058-380-3030
受付 / 9:00~17:30 (月~土)
※ 詳しくはコープぎふのホームページをご覧ください。

