

介護にあたっての心構えや備え

もしもに備え、人生会議

P23に記入してみましよう!

元気で暮らしていたとしても、突然、病気やケガで入院し、その後、介護やお世話が必要になることもあります。いざというときのために、元気なうちから「あなたやあなたの大切な人が望む医療やケア」について、家族・親族、身近な人などと話し合っておきましょう。



気づかないうちにストレスや疲れが…

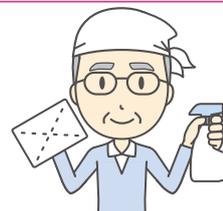
P24に記入してみましよう!

介護やお世話で、気づかないうちにストレスや疲れがたまっています。日頃から、家族・親族、身近な人などに、介護やお世話のことを伝えましょう。そして、相談できる関係を築いておきましょう。身近な相談窓口(地域包括支援センターや総合相談窓口など)に相談しましょう。



住まいの整理整頓・片付け

身体の状態にあった「住まい」「暮らし方」になっていますか? 老いに伴い、足腰が徐々に弱ったり、病気やケガにより思うように身体が動かなくなったりします。それに伴い、家の中でも転倒することが多くなります。今のうちから住まいの整理整頓・片付けをはじめましょう。



コラム 人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)

命の危機が迫った状態になると、約70%の方が医療やケアなどを自分で決めたり、望みを伝えたりできなくなるといわれています。

あなたが大切にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを望むかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと共有する取り組みを「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」といい、自らが希望する医療やケアを受けるための大切なプロセスになっています。

詳しくは、西淀川区(得)に~よん参考書~人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)編~をご覧ください。



お問合せ 西淀川区役所保健福祉課(健康推進グループ) ☎06-6478-9882

コラム 入院するということは退院する日が来るとのこと

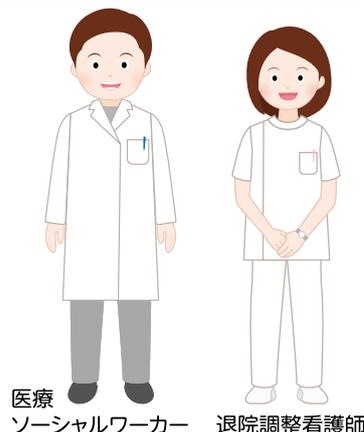
高齢になるとさまざまな原因で入院する機会が増えます。入院前より身体が弱ったり、後遺症が残った状態などで「退院」といわれても、退院後の生活に不安を感じることもあるでしょう。

こんな時は、病院内にも相談できる窓口があります!

医療ソーシャルワーカーや退院調整看護師が安心して退院後の生活を送れるようご相談に応じます。

例えば…介護保険の申請、退院後の自宅での生活の備え、施設への申込み、経済的なこと、様々な制度のことなど

近年、国の政策で、在院日数(入院期間)は短くなっています。入院と同時に退院後の生活について考えていくことが必要になってきています。不安なことがあれば、早めに相談しましょう。



医療
ソーシャルワーカー

退院調整看護師

2 介護保険ってよく聞くけど何？

介護保険制度の主な特徴

介護保険制度は高齢化が進み、要介護高齢者の増加、介護期間の長期化など介護ニーズのますますの増大、核家族化の進行・介護する家族などの高齢化など、要介護高齢者を支えてきた家族をめぐる状況も変化してきたことから、高齢者の介護を社会全体で支え合う仕組みとして、2000（H12）年に創設されました。

主な特徴

自立支援

単に介護を必要とする高齢者の身の回りのお世話をするだけでなく、高齢者の自立を支援することを理念としています。

- ① **介護が必要な状態になることをできるだけ予防する**
- ② **もし、介護が必要となっても、それ以上悪化しないようにする**

介護保険法第4条（国民の努力及び義務）に

- **自らの要介護状態になることを予防するため、常に健康の保持増進に努めること**
- **自身の持っている能力の維持向上に努めること**

と定められています。

利用者本位

利用者の選択（自己決定）により、多様な主体（民間、NPOなど）から保健医療サービス、福祉サービスを総合的に受けられます。

利用者自ら選択してサービスを受けられる



コラム 支え上手 支えられ上手

ボランティアは自由な意志に基づいて、自発的に行う社会参加活動のことです。特技や趣味を活かして「**できることを、できるときに、できる範囲で**」活動し、人々の共感と想いで成り立っています。

ボランティア活動には新たな「**出会い**」や「**気づき**」があります。活動を通してたくさんの人と交流し、地域の新たな発見をしてみませんか？

困っている人に気づいたら積極的に声をかけたり、ちょっとしたお手伝いのできる『**支え上手（な人）**』になりましょう。また、助けるばかりではなく、**しんどい時は「助けて!」と気軽にいうことができる、近所の人などに頼ることができる『支えられ上手（な人）**』になることも大切です。

西淀川区ボランティア・市民活動センターの登録ボランティア団体はホームページでもご覧いただけます。



（紹介ページ）



地域の方々とつながりをつくり、お互いがお互いを支え合う
「支え上手 支えられ上手な人があふれるまち西淀川区」をめざしましょう！

要介護・要支援認定とは？

介護サービスを利用するには、まず、要介護・要支援認定の申請をし、認定を受ける必要があります。認定にあたっては『認定調査(心身の状況などの聞き取り)』を受けるとともに、大阪市から主治医に心身の障がいの原因である病気などに関して意見を求めるため『主治医意見書』の作成が依頼されます。

認定調査を受けるにあたって

- 主に「日頃の生活の様子」を聞かれます。
- 「介護の手間・頻度」を具体的に伝えましょう。
- 認定を受ける人の中には、困っていることや不自由になっていることを他人に知られることに抵抗を感じたり、とりつくろったりする場合があります。その場合、日頃の生活の様子を知っている家族などが調査に同席し、その場で伝えにくいことは調査後に場所を変えて伝えましょう。

かかりつけ医に主治医意見書をお願いするにあたって

- 複数の医療機関にかかっている場合、生活機能低下の原因になっている疾病を診てもらっている医師にお願いしましょう。
- あらかじめ、要介護・要支援認定の申請をすることを医師に伝えておきましょう。
- 日常生活の様子、困っていることなどを伝えましょう。「主治医意見書問診票(大阪府・大阪府医師会)」を記入し、医師へ渡す方法もあります。



詳しくは

大阪府医師会 主治医意見書問診票

検索

介護保険の要介護認定・要支援認定を申請される方へ(問診票記入のお願い)

○この問診票は、介護保険の要介護認定・要支援認定に必要な「主治医意見書」を正確に記載するための参考にするものです。日頃の様子や状態をわかる範囲でお答えください。
 ○質問の内容がわからないところは、無理に記入しなくて結構です。わかる質問のみご記入のうえ、できるだけ早く主治医(かかりつけ医)にご提出ください。
 ○必要に応じて、電話での質問や外来への受診をお願いすることがあります。
 ○問診票に記載のある個人情報については、介護保険・主治医意見書を作成する目的以外に使用することはありません。 大阪府・大阪府医師会

主治医意見書問診票

記入日 年 月 日

わかる質問のみご記入ください。質問の内容がわからないところは、無理に記入しなくて結構です。口には、し印をお願いします。

申請者本人(認定を受けられる方)のお名前	問診票を書いた方のお名前(申請者本人の場合は記入不要です)
性別	性別
氏名	氏名
生年月日	本人との続柄
男・大・固 年 月 日生	□夫 □妻 □子 □兄弟姉妹 □その他()
職 種	職 種
□無職なし □同居あり	□夫 □妻 □子 □兄弟姉妹 □その他()
〒アフリカを除く国名と郵便番号を記入してください	〒 電 話
〒 専 用 番 号	電 話
〒 電 話	電 話

今日の介護保険申請について教えてください。

(更新・区分変更の場合は、現在の介護度を○で囲んでください)

現在の介護度 (要支援 1・2 要介護 1・2・3・4・5)

在宅で介護する上で困っていることを教えてください。

□状態の悪化 □介護者の負担が大きい □物忘れの進行 □その他()

現在、他に治療を受けている病院・診療所はありますか？

病院・診療所名 () () ()

診 療 科 目(わかれば記入ください)

□内科 □精神科 □外科 □整形外科 □脳神経外科 □皮膚科 □泌尿器科 □婦人科 □眼科 □耳鼻咽喉科 □リハビリテーション科 □歯科 □その他()科

1 療病について

主治医が必要になった原因の療病名は何ですか？(わかれば記入ください)	療病の療病名 おおよその年月だけでも構いません いつ頃 年 月 日頃 - 不明 療病名()
上記のほか、今までにかかった大きな病気などについて記入してください。	おおよその年月だけでも構いません いつ頃 年 月 日頃 - 不明 療病名() いつ頃 年 月 日頃 - 不明 療病名()

要介護・要支援って、どんな状態？簡単に教えて！

- 要支援は、「現在、介護の必要はないものの、将来的に要介護状態になる恐れがあり、家事や日常生活に支援が必要な状態」です。
- 要介護は、「入浴、排泄、食事などの日常生活動作について常時介護を要すると見込まれる状態」です。

区分	要支援			要介護			
介護状況	軽			重			
介護認定調査からみた状態像 低下している日常生活能力	■起き上がり ■立ち上がり			■買い物			
	■片足での立位 ■日常生活の意思決定			■歩行 ■洗身 ■つめ切り ■薬の服用			
	■寝返り ■排尿 ■口腔清掃			■金銭の管理 ■簡単な調理			
	■上衣の着脱 ■ズボンの着脱			■座位保持 ■両足での立位			
	■移乗 ■移動 ■洗顔 ■洗髪			■麻痺 ■食事摂取 ■外出頻度 ■短期記憶			
介護認定	要支援 1	要支援 2	要介護 1	要介護 2	要介護 3	要介護 4	要介護 5

ケアマネジャー(介護支援専門員)とは？

ケアマネジャーは、正式には「介護支援専門員」といい、介護保険法に位置付けられています。

具体的には、介護やお世話などが必要な高齢者(以下、利用者という)やその家族などの相談に応じ、その心身の状況に応じた適切な介護サービス、地域の社会資源、福祉サービスなどが利用できるように、ケアプランを作成し、関係機関と連絡・調整を行う幅広い知識をもった専門職です。

なお、ケアプラン作成にあたっては、「利用者」と「介護支援専門員が所属する事業者」との契約が必要です。ケアマネジャーの利用料については、原則、自己負担はありません(令和3年3月時点)。



自宅で、介護保険サービスを利用したいけど、介護支援専門員って、どこにいるの？

- 要介護認定を受けた方は、「[ハートページ:介護サービス事業所リストページ](#)」の「[居宅介護支援\(ケアプラン作成\)](#)」をご覧ください。
- 要支援認定を受けた方は、[最終ページの地域包括支援センター](#)にご相談ください。
※小規模多機能居宅介護、看護小規模多機能居宅介護にも、ケアマネジャーがいます。

介護サービスの利用の仕方は？

[ハートページ「介護が必要になったら」](#)「[介護サービスの利用のしかたについて](#)」をご覧ください。

または、[大阪市ホームページ\(介護保険制度のご案内\)](#)をご覧ください。

詳しくは



ケアプランって、何？

- 簡単にいうと利用者が介護サービスを利用するための計画書です。サービスを利用するにあたっては、どの介護サービスを「いつ」「どこで」「どれくらい」利用するか計画を立てる必要があります。

ケアプラン作成にあたり、ケアマネジャーが大切にしていること

- 利用者や家族などの気持ち・思いを丁寧に聴きます。
- さまざまな専門職から、専門的な助言をもらいます。
- 介護保険の仕組みやサービス、利用料について、わかりやすく説明します。また、できないことについて、わかりやすく説明します。
- 介護サービスのみでなく、地域の社会資源や福祉サービスなども情報提供します。



コラム 地域包括ケアをご存じですか？

ひと言でいえば、「医療や介護が必要な状態になっても、可能な限り、住み慣れた地域でその有する能力に応じ自立した生活を続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される」という考え方です。

自分たちの地域には、どのようなニーズがあるのかを知り、どのような資源があって、不足している資源は何か、どのように資源をつなげば有効に活用できるのか、といったことを把握しなければなりません。こうしたことを、それぞれの地域で検討し、実施していく、いわば「[ご当地システム](#)」が求められています。

西淀川区では「[に~よん地域包括ケアシステム委員会](#)」「[生活支援体制整備事業協議体会議](#)」「[認知症施策推進会議](#)」「[地域ケア推進会議](#)」などで検討し、取り組みにつなげています。



3 知っておきたいケアのこと!

少しでも動くことがリハビリに! 立ち上がり・乗り移り・移動介助のポイント!

(西淀川区理学療法士会
かなえるリハビリ訪問看護ステーション西淀川 理学療法士 長瀬 正幸)

「イスからの立ち上がり」「ベッドから車いすへの乗り移り」「移動」「排泄」などの介助は、お互いに心理的・身体的な負担が大きいです。

無理な介助をすることで、お互いにケガをする危険性があります。特に、高齢者は骨がもろくなっていることから、転倒で骨折しやすくなります。

介助のポイント

- ① 力を入れて、抱えるような介助をしないこと
- ② 本人の持っている力を最大限に活かすこと
- ③ お互いのタイミングを合わせるため、声かけて介助すること

立ち上がり・乗り移り・移動などの動作の1つ1つが運動やリハビリにつながります!

立ち上がり

- ① 少し浅く腰かける
- ② 足をできるだけ引く
- ③ おじぎをして立ち上がる
- ④ タイミングを合わせるための声かけを!!

❗ ベッドやイスが低すぎると立ち上がりにくいです。



介助者が近すぎると立ち上がりできません。



引き上げるのではなく、手前に介助します。

乗り移り

- ① 声かけしながら介助する
 - ② 介助者は本人の動きを妨げないようにする
- ❗ 脳卒中などで麻痺のある場合、麻痺のない側へ乗り移ります。
- ❗ 乗り移りの際は「高いところから低いところへ」が原則です。その都度、ベッドの高さを調整しましょう。



移動(歩く)

- ① 杖などを持っていない側に斜めに立つ
 - ② 軽く支える
- ❗ 強く支えると歩きにくくなります。
- ❗ 前から引っ張るような介助では、本人の「歩く」能力を十分に引き出せません。

