

わたしの介護保険

利用術

いきいきライフのすすめ!

問い合わせ 介護保険課 ☎(866)2069

介護保険サービスは、介護が必要なたの心身や、その家族の状況などで、利用の仕方はさまざまです。安心していきいきした生活を送るために、自分にとって一番いいサービスの利用法を、ケアマネジャーと相談しながら考えましょう。

週1回のデイサービスが リフレッシュの源です

三浦昭夫さん(72歳・要介護4)
サツさん(73歳・要支援)
(金足黒川字黒川)

三浦昭夫さんとサツさんは、ご夫婦で介護サービスを受けています。

昭夫さんは平成三年に脳梗塞で倒れ、左半身に障害(身体障害者手帳一級該当)が残り、訪問介護による自宅での入浴やデイサービスなどの利用を始めました。その後、介護保険制度がスタートすると、要介護4に認定され、いろいろなサービスを利用して利用しています。

サツさんは昨年、要支援の認定を受け、訪問看護と家事援助のサービスを利用するようになりました。サツさんは昭夫さんの身の回りの世話で手いっぱいなので、自分自身も家事援助などのサービスを利用して、介護の負担を軽くしています。

お互いに自分の時間 を持つことが大切

「デイサービスなどで、どんな外にでたい。夏場の散歩も楽しみ」とリハビリに対する意欲が強い昭夫さん。サツさんも「夫がデイサービスで外出することで、自分の時間が持てます。外出の介助も容易でない年齢になったので、夫が外出できるサービスを利用したいです」と話してくれました。

自宅で介護する人も高齢になつている場合、介護疲れなどによる「とも倒れ」が心配されます。三浦さんのように、デイサービスや散歩などのサービスを利用することで、介護する人がリフレッシュする時間をつくることも、介護サービスの上手な利用法の一つといえるでしょう。



よりよい
訪問介護サービスを
利用するために

介護保険が始まって、利用したい事業者やサービスを自分で選べるようになりました。よりよいサービスを受けるため、左ページの「欄項目」をチェックしてみましょう。

介護サービスを 利用する前に

最初にケアマネジャーを決め、実際の事業者がいか一緒に情報を集めましょう。ケアマネジャーがいる居宅支援事業所一覧は介護保険課にあります。

訪問介護とは：「お風呂、トイレ、食事をするときの手助け」などの身体介護や「食事づくり、掃除、洗濯」などの家事援助にわけられ、あなたができないところをホームヘルパーが行ってくれます。**サービスを選ぶときには**：暮らしやすくなるために「何をしたいか」「何曜日の何時ごろに来てほしいか」など、自分の希望をはっきりさせましょう。**説明書を読みながら、話を聞きましよう**：「どんな方法でどのような介護をするのか」「いくらかかるのか」などが書かれた「重要事項説明書」を事業者からもらいましょう。

サービスチェック!

「重要事項説明書」を受け取りましたか
日曜日や連休など、あなたが利用したいときに、事業所が開いていますか
あなたがしてほしいことが重要事項説明書では、できることになっていませんか
事業所にどんな資格を有する人が何人いるか書いてありますか
ホームヘルパーの訪問日などをあなたの希望にそつて変えられる対応ができますか
担当ヘルパーを他のヘルパーに代えられますか
急な場合に相談できるヘルパーの責任者は誰か、その連絡方法を確認しましたか
介護保険が使えるサービスと使えないサービスがはっきりわかりますか
利用料と支払い方法は、わかりやすく書かれていますか
キャンセル料がわかりやすく書かれていますか
苦情や相談などの担当者は誰か確認しましたか
代からの調子が急に悪くなったときなど、どうすればよいか、わかりやすく書かれていますか
事故が起こったときの対応や補償について書かれていますか
(※)契約をやめるとき、どうすればいいか、はっきりと書かれていますか



ケアプラン
介護支援 金寿園
ケアマネジャー
山崎弘子 さん

ケアプランは、介護される人だけでなく、自宅で介護している人への支援も考えてつくります。三浦さんご夫婦の場合も、三人で相談しながら、次のようなことを考えてつくりました。

総合的な援助の方針

昭夫さんの場合

- ・自宅に引きこもりがちにならないよう、通所介護(デイサービス)などで他者との交流ができる機会づくりをする
- ・リハビリに対する強い意欲にこたえ、要介護度が進まないよう、リハビリを継続する

サツさんの場合

- ・夫の介護に要する時間が多いことから、本人の健康管理のための受診を確保する

昭夫さんの場合

- ・一人で入浴できず、家族も病弱
- ・薬の管理と服薬の徹底
- ・移動の援助が必要
- ・リハビリの実施困難
- ・サツさんの場合
- ・店が遠いので、買い物に行けない
- ・夫の24時間介護状態により、常に介護疲れが見られる

三浦さんの 介護サービス一週間

介護サービス自己負担額(2人分) 月約12,000円

- ・訪問介護...昭夫さん週2回、サツさん週1回
- ・訪問看護...昭夫さん、サツさんとも週1回
- ・通所介護...昭夫さんのみ週1回

*介護サービス自己負担額は、保険で9割負担されるため、1割負担となります

月曜日 訪問介護 (入浴) 訪問看護



「入浴が楽しみ」と昭夫さん。入浴時間は約20分です

水曜日 訪問介護 (家事援助・身体介護)



看護師さんが来て、昭夫さんとサツさんの血圧や体温などの具合を診ます。週に一度、健康チェック!

金曜日 通所介護 (デイサービス)



車いすごと乗れる送迎バスで出発



デイサービスは、午前9時45分~午後3時40分。入浴、昼食、レクリエーションなどでゆっくりします。この日はリハビリ体操のあと、書き初めをしました



家事援助は、買い物と家の掃除



身体介護。冬は足浴、夏は近所の散歩などをします



ココがポイント