

「自宅で介護している中での困った!!」を軽減できる「制度・サービス」や「コミュニケーション方法」を考えてみました。  
この中にあなたにとって役に立つ情報があるかもしれません。

## サービス・制度

### 自宅で介護しているとき、私の体調がイマイチで親の通院や看護が難しい…

- 訪問診療：医療保険を利用して定期的に医師が家庭を訪問し診察をします。包帯やガーゼなど実費支払いが発生する場合があります。
- 訪問看護：定期的に体温・血圧チェック、療養上のケア、医師の指示に基づいた医療行為、介護相談・支援などを行います。「医療保険」と「介護保険」のどちらかを利用することになります（要介護認定を受けている方は、原則として「介護保険」が優先）。ケアマネジャーへの相談が必要です。



### 夫を介護している70歳代の私…。

### 介護保険の認定は受けていないけど、私ができるサービスはあるの？…

要介護認定を受けていない方も利用できるサービスがあります。  
担当の地域包括支援センターにご相談ください。

- ・介護予防・生活支援サービスの訪問型サービスおよび通所型サービス
- ・練馬区の介護予防事業
- ・高齢者の暮らしや介護に関する相談



### 同居家族がいれば生活援助サービスは受けられない…って本当？

同居の家族がいてもつぎのような場合には生活援助サービスを利用できます。

- 利用者の家族等が障害や疾病等により家事ができない場合
- 利用者の家族等が障害や疾病等でなくても同様のやむを得ない事情により家事が困難な場合

例えば…

- ・家族が介護疲れで共倒れ等の深刻な問題が起きてしまうおそれがある場合
- ・家族が仕事で不在の時に家事を行わなくては日常生活に支障がある場合
- ・家族が高齢で、行うことが難しい家事がある場合

利用者に同居の家族がいるということだけで一律に生活援助サービスが利用できないわけではありません。

生活援助サービスを利用できるかどうかの判断は、個々のケースによって異なります。  
不明なことがあれば、ケアマネジャーに相談しましょう。

