

介護保険を使っている中で 役立つ情報

制度

サービス

コミュニケーション



役に立つ情報はこちら

第
286
号

編集・発行／練馬区経済課(消費生活センター) 編集協力／練馬区消費生活センター運営連絡会
練馬区石神井町2-14-1 電話5910-3089 ホームページ [練馬区消費生活センター](#) 検索
消費生活相談専用電話5910-4860(月～金 午前9時～午後4時30分)※土・日曜・祝休日・年末年始を除きます。

「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、私が使え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。



担当の「ヘルパー」さん…どんなことを頼めるの？ (ホームヘルパーの仕事範囲)

介護保険を利用する場合のホームヘルパーの仕事は、利用者（要介護者）の居宅を訪問し、要介護者の入浴・排泄・食事等の介護（＝身体介護）、調理・洗濯・掃除等の家事（＝生活援助）など高齢者の日々の生活を支えるサービスを提供するものとなっています。対象はあくまで「要介護者」本人です。そのため、つぎの①～③はサービス提供の対象外となります。

- ①本人の生活に直接的に必要なない援助
- ②医療行為
- ③ケアプラン、サービス内容に含まれない援助

①の具体例

草むしり ペットの散歩 手紙の代読や代筆 本人以外の部屋の掃除 話し相手
同居家族の食事の用意 施設の送迎 友人宅・地域の集まりへの同行など



認知症が進むと金銭管理ができなくなる…?! 通帳や印鑑、カードの紛失の可能性も!

お金を管理する権利を奪ってしまうと、自尊心を奪うことにもなり、その上、家族に対する不信感が生じて、今後の介護や資金管理にも影響を及ぼす可能性があります。

○成年後見制度の申立

認知症などで判断能力が不十分になり、契約締結や財産管理が難しくなってきた人に必要な代理行為等を行うことで、トラブルから守るための制度です。

「法定後見」と「任意後見」の2つに分けられます。

法定後見:すでに判断能力が不十分な場合に、家庭裁判所に選任された後見人等が本人の生活や権利を守り、財産などを管理するもの

任意後見:本人の判断能力があるうちに、将来への備えとして任意後見人となる人を、自ら公証役場で事前に決めておくもの

○地域福祉権利擁護事業（日常生活自立支援事業）

判断能力が十分でない方を対象に、利用者との契約に基づき、地域で安心して暮らせるように、福祉サービス利用援助を中心として、年金・福祉手当の受領手続き、日常的な金銭管理サービス等を行います。



「脳梗塞の後遺症で寝たきり…」などの場合、障害者手帳を持っていなくても税法上の障害者控除を利用できる？

身体障害者手帳や愛の手帳を持っていない場合でも、練馬区に住み票のある65歳以上の方で、介護保険の要介護1～5（相当の方を含む）に該当し、総合福祉事務所から「障害者控除対象者認定書」の交付を受けた方は、住民税や所得税で障害者控除の申告ができます。同一生計配偶者や扶養親族の場合でも対象となります。

※認定書の交付については、管轄の総合福祉事務所高齢者支援係へ問い合わせましょう。



介護に必要なのは 「コミュニケーション」 分かっているけど難しい!



介護保険なんか、申請するな!

と親(家族)に怒鳴られた!(介護保険の申請拒否)

「なにも困っていない!」「人の世話になりたくない」「他人が来るのは疲れる」などと拒否することがあります。

★こうしてみたら?

※信頼する第三者の話は聞くかも…

→かかりつけ医に勧めてもらう

→「看護師さんに体調を診てもらうと

家族も本人も安心できる」と話してみる

※お得感をアピール

→住宅改修の提案

「〇万円もする手すりや介護保険を使えば
1割負担でできるよ」

→福祉用具購入

「お風呂で使う椅子…安定感があって
使いやすいものが1割負担で買えるよ」



他人(ヘルパー)が家に入るのを拒否!

(ホームヘルプサービスの拒否)

ヘルパーさんが訪問すると、「今日はけっこうです」と家に入れない、事前に「今日は出かけるので来なくていいです」と電話してしまう。

★こうしてみたら?

→介護している同居家族や配偶者が「ケアのプロに、効率的で安全なやり方を教えてもらいたい」と提案してみる。

→「楽をすることって悪いことじゃない! 空いた時間に自分の好きなことができるよ」と提案。

認知症が心配…

でも「病院に行こう」と言い出せない

「精神科」や「物忘れ外来」に連れていくのは本人の拒否があるかも…とハードルが高くてなかなか言い出せない…。認知症だと思っていたら、高齢者の「鬱」だったり、脳神経の不安定からくることが原因のこともあり、病院での診察が必要となるときがあるので注意しましょう。

★こうしてみたら?

→「高齢者になったら健康診断の一環としての忘れ検診を受けることが決まった」「練馬区では、70歳以上の検診は無料!」と言ってみる。

→かかりつけ医にお願いして「高齢者の健康診断のついでに、区のもの忘れ検診もしてみましょう」と勧めてもらう。

コミュニケーションが大切だとわかっていても、毎日の生活の中では、なかなか難しいのが現実です。経験者からの情報を「こうしてみたら?」にまとめてみました。

親が「認知症」と診断された

どう考えたらいいの?

周囲の家族等はその現実をなかなか受け入れられないこともあります。しかし、周囲にいる人や家族以上に困惑しているのは、「本人」です。

これからの不安や家族に迷惑をかけないように…と思い、また、その不安から「鬱」になったり、暴力的になることがあるのです。

★こうしてみたら?

→地域の介護家族の会に参加する。

「家族の介護をする人が集まって、安心できる雰囲気の中で、悩みや不安を話せる場」です。また、介護についての様々な情報交換もしています。

お近くの「地域包括支援センター」にお問い合わせください。



●注意をしましょう

→悪質商法に注意

練馬区消費生活センター 5910-4860

→成年後見制度の利用

この制度では、認知症のある人が結んだ契約で、本人に不利益が生じるおそれがある場合、後見人が手続きをすれば取り消すことができます。お近くの「地域包括支援センター」にお問い合わせください。

施設に入るのは絶対にイヤ! 自宅で暮らしたい… 「施設入所」を拒否!

これまでの生活を離れるつらさ、新しい生活への恐れなどを抱えます。

自分の未来や環境が勝手に決められるのは辛いことです。あまりに拒否が強い場合は無理をせず、好機を待つことも大切です。

★こうしてみたら?

→医者言うことは

率直に聞く高齢者も多いので、かかりつけ医から施設に入るのもよいと勧めてもらう。

→施設的环境になれるために、ショートステイや体験入所を利用しながら慣れていくように、施設と連携する。



Let's all be happy!



「緊急時」や「夜」にもヘルパーさんの支援が欲しい (訪問介護とは別の支援体制)

定期巡回・随時対応型訪問介護看護(練馬区に15事業所)

要介護状態になっても24時間365日自宅での暮らしを支えるサービスで体調等に応じてケア回数を調整できます。

オペレーターが24時間対応し、通報の際は必要に応じて介護・看護スタッフが訪問します。

緊急時以外も定期的に訪問し、身体介護や生活援助を提供します。

※地域密着型サービスのため、原則は練馬区民のみが利用可能

※対象は、要介護1～5(要支援の方は利用不可)

※料金は介護度別の定額制



急に具合が悪くなったらどうしよう

練馬区の「在宅医療後方支援病床コーディネート事業」が以下のように展開されています。

病院から退院するときの訪問診療医の調整や、在宅医療を受けている患者の一時入院のための後方支援病床の確保のほか、在宅医療に新規参入する医師への支援等も行われています。(練馬区医師会 HP より)

事前にかかりつけ医に相談しておきましょう。



体の調子が変わったので要介護度を見直したい

介護保険の要介護・要支援認定は介護サービスがどのくらい必要かを判断するものです。体などの状態と認定結果が合わない場合は、担当のケアマネジャーや地域包括支援センターに相談し、要介護度の区分を変更するための申請ができます。

この場合、再度認定調査を受け、主治医に意見書の作成を依頼し、介護認定審査会で要介護状態区分を判定します。

※主治医に要介護度は認定されたが、再度認定申請をしたことを報告します。

※認定調査時には家族等が付き添い、調査員に心身の状態や日頃の様子など具体的に伝えます。



まだ、介護が必要ではないけれど…

介護や見守りが必要になったときのために 知っておくことは？

どこに相談に行ったらいいのか？ と漠然と不安を抱えている方へ

★「地域包括支援センター」へ相談しましょう！

「地域包括支援センター」は介護が必要になってから駆け込むところであると思っている人がたくさんいますが… 高齢者本人はもちろん、ご家族・ご近所の方・

ケアマネジャーなどから、相談を受け付けています

「介護が必要にならないように何か運動をしたい」

「一人暮らしなので、健康面が心配」など、遠慮せずに相談しましょう

→お近くの地域包括支援センターへ

★支援が必要になったら、「介護保険」を申請しましょう

申請先：地域包括支援センターや介護保険課

申請後の流れ：認定調査員（区役所の職員など）が自宅を訪問して、

聞き取りや動作確認の認定調査

かかりつけ医が意見書（主治医意見書）を作成

↓
コンピューターによる一次判定

↓
一次判定と認定調査による特記事項や
主治医意見書をもとに「介護認定審査会」で
審査をし要介護状態区分を判定

↓
認定結果のお知らせが届きます

★介護保険で利用できる主なサービス

訪問系：訪問介護 訪問入浴介護 訪問看護 訪問リハビリテーション 定期巡回・臨時
対応型訪問介護看護 居宅療養管理指導

通所系：デイサービス デイケアサービス

宿泊系：短期入所生活介護 短期入所療養介護

施設系：特別養護老人ホーム 介護老人保健施設 介護医療院 認知症高齢者グループホーム

複合型：（看護）小規模多機能型居宅介護

その他：福祉用具レンタル 福祉用具購入費支給（上限額は年間10万円）

住宅改修費支給（上限額は20万円） など

一人で抱え込まないで！

介護保険制度や練馬区独自の福祉サービスを利用・活用しましょう

詳しくは『すぐわかる介護保険（練馬区発行）』をご覧ください

介護についてのお問い合わせは地域包括支援センターへ

介護の悩みを共有したり、経験者の声にも耳を傾けましょう

