



不安... 認知症かもしれない... どこに相談したらいいかわからない...



**最寄りの地域包括支援センターへご相談ください。**

**● 地域包括支援センター**

詳しくはお住まいの担当の地域包括支援センターへご相談ください。  
**窓口受付時間** 月曜日～土曜日 9:00～17:30 (祝日・年末年始を除く。)

**小金井にし** 地域包括支援センター  
 住所：貫井北町 2-5-5 (学芸大東門バス停近く)  
 電話：042-386-7373  
 担当地域 (本町 4～5 丁目、桜町 2 丁目、貫井北町)

**小金井きた** 地域包括支援センター  
 住所：桜町 1-9-5 (桜町高齢者在宅サービスセンター内)  
 電話：042-388-2440  
 担当地域 (梶野町、関野町、緑町、本町 2～3 丁目、桜町 1・3 丁目)

**小金井みなみ** 地域包括支援センター  
 住所：前原町 5-3-24 (小金井あんず苑内)  
 電話：042-388-8400  
 担当地域 (前原町、本町 6 丁目、貫井南町)

**小金井ひがし** 地域包括支援センター  
 住所：中町 2-15-25 (特別養護老人ホームつきみの園内)  
 電話：042-386-6514  
 担当地域 (東町、中町、本町 1 丁目)



▼この欄は手帳を受け取ったらすぐに記入してください。

|      |             |
|------|-------------|
| 要介護者 | ふりがな<br>名前  |
|      | 年 月 日生 ( 歳) |
| 住 所  | 電話：         |

|      |            |
|------|------------|
| 主介護者 | ふりがな<br>名前 |
|      | 関係 ( )     |
| 住 所  | 電話：        |

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| 主介護者以外の<br>緊急連絡先<br>① | ふりがな<br>名前 |
|                       | 電話： 関係 ( ) |
| 主介護者以外の<br>緊急連絡先<br>② | ふりがな<br>名前 |
|                       | 電話： 関係 ( ) |

|                |     |      |     |
|----------------|-----|------|-----|
| 要介護者<br>かかりつけ医 | 病院名 | 病院   | 科   |
|                | 電話： | (主治医 | 医師) |

|                |         |
|----------------|---------|
| 要介護者の<br>利用施設等 | 施設名     |
|                | 住 所 電話： |

## 男性介護者の皆さまへ

介護生活が少しでも良い時間となります様に  
この手帳を制作しました。

介護は先の見えない時間が続きます。  
介護は初めて経験することで、感情が不安定になることも  
あるかもしれません。介護を経験することで、  
自分の本当の感情に気づく人も多くいます。  
特に、男性介護者の皆さんは責任感が強く、  
この感情に気づきにくい傾向です。  
また顕著に他人へ“助け”を求めることを苦手としています。

介護はできなくて当たり前、完璧にできることは  
先ず不可能です。介護は1人ではできません。

1人ではできないことは恥ずかしいことではなく  
介護は社会で担う時代です。  
介護は介護保険制度を活用しながら  
自身の時間も保ちながら行うことが可能な時代です。

できないこと、やって欲しいことを自身の言葉で  
伝えるだけで、介護の時間にゆとりが生まれます。  
その時間を使い、介護生活を良い時間とし  
穏やかな生活が長く続けられます様に  
この手帳をご活用を頂けましたら幸いです。

NPO法人 UPTREE 阿久津美栄子



男性のための介護者手帳 目次



個人情報 ..... p1

男性介護者の皆さまへ ..... p2

目次 ..... p4

介護の現状と課題 ..... p5

高齢化の現状 / 小金井市の現状

介護の基本情報 ..... p17

要介護者の状況 / 介護者の状況 / 介護ロードマップ  
 介護環境と時間軸 フローチャート / できることリスト  
 1日・1週間・1か月のスケジュール

男性介護者インタビュー ..... p33

介護の記録 ..... p39

介護の手続き / 介護の記録

介護中カード ..... p64

介護について知る ..... p65

認知症を理解する / 認知症とは  
 在宅介護か施設介護か / 介護方法と費用について  
 もしものときのために / 介護の注意点 / 介護スキル(傾聴)

関連情報 ..... p83

失語症 / 消費者トラブル / 成年後見制度など / 相続手続  
 葬儀・埋葬 / グリーフケア / 市内関連情報

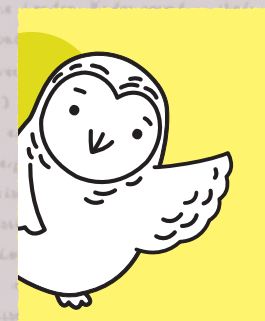
認知症の進行に応じたサービス・支援 ..... p96

小金井市地域包括支援センター ..... p99

# 介護の現状と課題

## ● 小金井市の場合 ●

- 不安に感じる介護は？
- 在宅生活を続けるためには？
- 困った時にどこに誰に相談しますか？



介護の現状と課題 ● 全国



介護の現状と課題

● 高齢化の現状

我が国の総人口は、令和元（2019）年10月1日現在、1億2,617万人となっています。65歳以上人口は、3,589万人となり、総人口に占める割合（高齢化率）も28.4%となりました。

65歳以上人口を男女別に見ると、男性は1,560万人、女性は2,029万人で、性比（女性人口100人に対する男性人口）は76.9、男性対女性の比は約3対4となっています。

65歳以上人口のうち「65～74歳人口」は1,740万人（男性831万人、女性908万人）で総人口に占める割合は13.8%となっています。

また「75歳以上人口」は1,849万人（男性729万人、女性1,120万人）で、総人口に占める割合は14.7%であり、65～74歳人口を上回っています。

単位：万人（人口）、%（構成比）

|            |               | 令和元年10月1日 |            |       |
|------------|---------------|-----------|------------|-------|
|            |               | 総数        | 男          | 女     |
| 人口<br>(万人) | 総人口           | 12,617    | 6,141      | 6,476 |
|            |               |           | (性比) 94.8  |       |
|            | 65歳以上人口       | 3,589     | 1,560      | 2,029 |
|            |               |           | (性比) 76.9  |       |
|            | 65～74歳人口      | 1,740     | 831        | 908   |
|            |               |           | (性比) 91.5  |       |
|            | 75歳以上人口       | 1,849     | 729        | 1,120 |
|            |               |           | (性比) 65.1  |       |
|            | 15～64歳人口      | 7,507     | 3,802      | 3,705 |
|            |               |           | (性比) 102.6 |       |
|            | 15歳未満人口       | 1,521     | 779        | 742   |
|            |               |           | (性比) 105.0 |       |
| 構成比        | 総人口           | 100.0     | 100.0      | 100.0 |
|            | 65歳以上人口（高齢化率） | 28.4      | 25.4       | 31.3  |
|            | 65～74歳人口      | 13.8      | 13.5       | 14.0  |
|            | 75歳以上人口       | 14.7      | 11.9       | 17.3  |
|            | 15～64歳人口      | 59.5      | 61.9       | 57.2  |
|            | 15歳未満人口       | 12.1      | 12.7       | 11.5  |

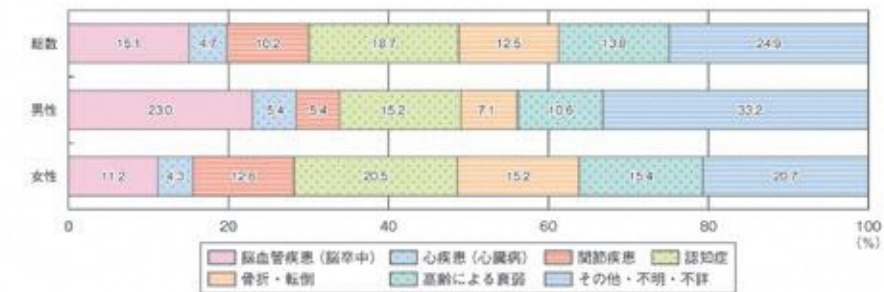
資料：総務省「人口推計」令和元年10月1日（確定値）

(注)「性比」は、女性人口100人に対する男性人口

● 65歳以上の要介護者

65歳以上の要介護者等数は増加しており、特に75歳以上で割合が高くなっています。要介護者等について、介護が必要になった主な原因について見ると「認知症」が18.7%と最も多く、次いで「脳血管疾患（脳卒中）」15.1%、「高齢による衰弱」13.8%、「骨折・転倒」12.5%となっています。また男女別に見ると、男性は「脳血管疾患（脳卒中）」が23.0%、女性は「認知症」が20.5%と特に多くなっています。

▼65歳以上の要介護者の性別に見た介護が必要となった主な原因



資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成28年)  
(注) 数本割を記したものである。

▶必要になった場合の介護を依頼したい人

内閣府の調査で、55歳以上の人に介護を頼みたい人について聞いたところ、男性の場合は「配偶者」が56.9%、女性の場合は「ヘルパーなど介護サービスの人」が39.5%と最も多くなっています。

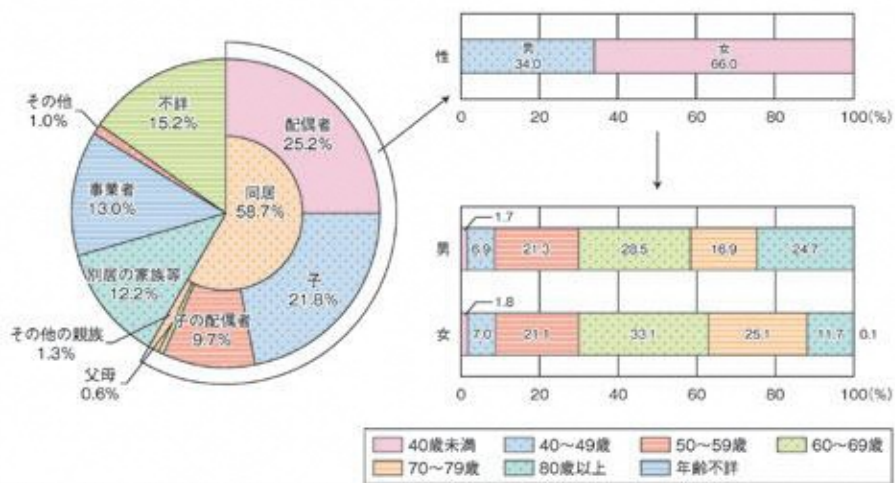


資料：内閣府「高齢者の健康に関する調査」(平成29年)  
(注) 調査対象は、全国の55歳以上の男女。

介護の現状と課題 ● 全国



要介護者等からみた主な介護者の続柄を見ると、6割弱が同居している人が主な介護者となっています。その主な内訳を見ると、配偶者が25.2%、子が21.8%、子の配偶者が9.7%となっています。また、性別については、男性が34.0%、女性が66.0%と女性が多くなっています。要介護者等と同居している主な介護者の年齢について見ると、男性では70.1%、女性では69.9%が60歳以上であり、いわゆる「老老介護」のケースも相当数存在していることがわかります。



資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成28年)  
(注) 熊本県を除いたものである。

● 小金井市



介護の現状と課題

● 小金井市の現状

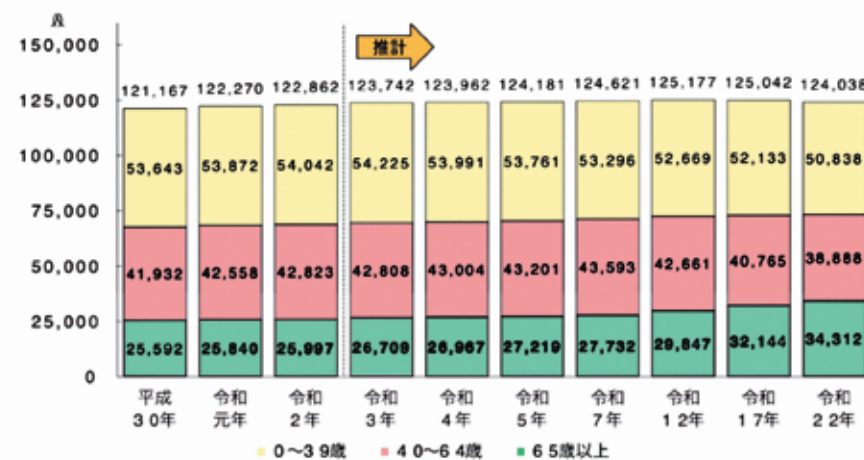
① 年齢3区分別人口

小金井市の人口は近年微増傾向が続いており、令和2年10月1日現在123,427人で、そのうち65歳以上の高齢者人口は26,132人となっています。

高齢者人口は、令和3年には26,709人、令和4年には26,967人、令和5年には27,219人になるものと推計されています。

「団塊の世代」が全員75歳以上となる令和7年には、高齢者人口は27,732人となり、「団塊ジュニア世代」が65歳以上となる令和22年には、高齢者人口は34,312人となるものと推計されています。

図表1 小金井市の年齢構成別将来人口



出典：住民基本台帳人口・地域別将来人口推計（地域包括ケア見える化システム）

介護の現状と課題 ● 小金井市



介護の現状と課題

② 高齢化率

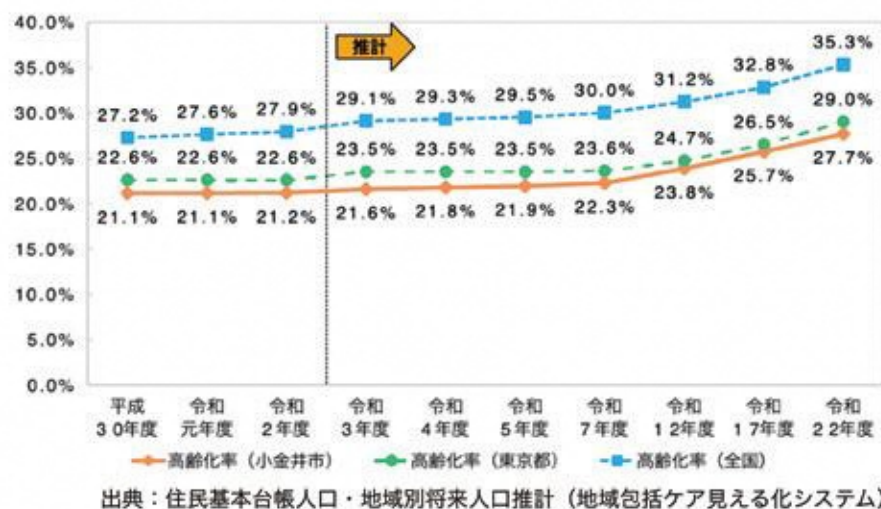
小金井市の高齢化率(65歳以上人口の割合)は、令和2年10月1日現在で21.2%となっています。

高齢化率は令和3年には21.6%、令和4年には21.8%、令和5年には21.9%に緩やかに上昇するものと推計されています。

「団塊の世代」が全員75歳以上となる令和7年には、高齢化率は22.3%に上昇し、「団塊ジュニア世代」が65歳以上となる令和22年には、高齢化率は27.7%になるものと推計されています。

また、東京都平均の高齢化率は、全国平均よりも6ポイント程度低い水準にあります。小金井市は東京都平均よりも1.5ポイント程度低い水準で推移することが見込まれていますが、令和7年度以降は東京都平均よりも高齢化率の上昇傾向が強く、東京都平均に近い水準まで上昇します。

図表 2 小金井市の高齢化率推移

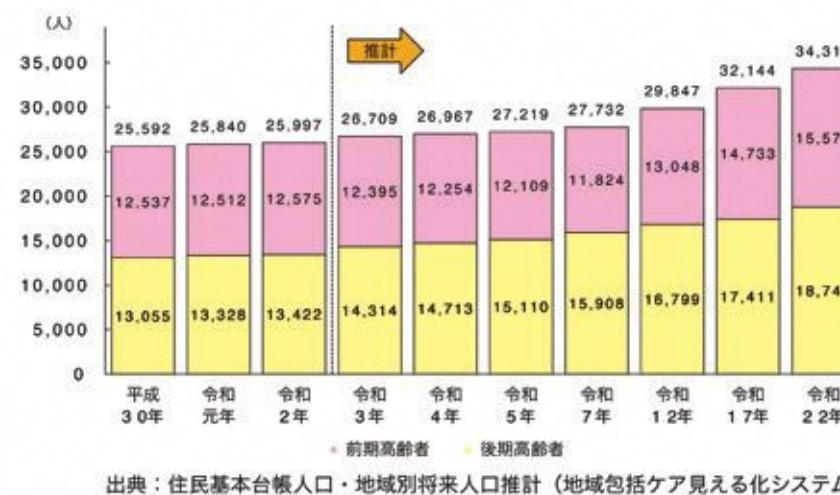


③ 前期高齢者・後期高齢者

小金井市の令和2年10月1日現在の高齢者人口は、65歳～74歳の前期高齢者が12,647人、75歳以上後期高齢者が13,485人の合計26,132人となっています。

令和3年から5年にかけて前期高齢者はわずかに減少、後期高齢者は増加し、高齢者人口総数は令和5年には27,219人に増加します。さらに、「団塊の世代」が全員75歳以上となる令和7年には、前期高齢者はさらに減少して11,824人、後期高齢者は増加して15,908人となり、「団塊ジュニア世代」が65歳以上となる令和22年には、前期高齢者は増加して15,570人、後期高齢者は大きく増加して18,742人になるものと推計されています。

図表 3 小金井市の前期高齢者および後期高齢者人口推計





介護の現状と課題 ● 小金井市

● 要介護・要支援認定者

小金井市の要支援・要介護認定者数は平成30年から令和2年にかけて5,400人前後で推移してきており、令和2年の要介護・要支援認定者数は5,327人となりました。要介護度別構成では、要支援1が952人、要介護1が1,240と多くを占めていることが特徴となっています。

要介護・要支援認定者数は、令和3年には5,422人、令和4年には5,474人、令和5年には5,525人に増加するものと推計されており、令和3年から5年で1.9%程度増加することが見込まれています。期間中は前述の通り前期高齢者がわずかに減少し、後期高齢者が増加しますが、認定者数への影響は見られません。

令和7年の要介護・要支援認定者数は5,628人、令和22年には6,925人に増加していくことが見込まれるため、後期高齢者の自立支援や重度化防止の取り組みが非常に重要となってきます。

図表 4 小金井市の要介護・要支援認定者数将来推計



出典：介護保険事業状況報告・推計結果（地域包括ケア見える化システム）

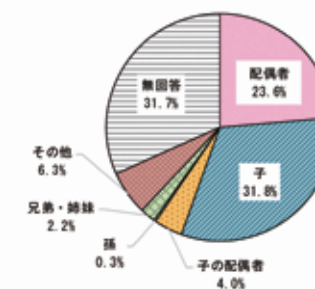


介護の現状と課題

● 在宅介護実態調査

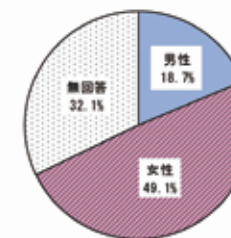
市の在宅介護実態調査（2020年）では、主な介護者の方は「子」が最も多く、次いで「配偶者」です。

|         | 回答数 | %     |
|---------|-----|-------|
| 全体      | 647 | 100.0 |
| 1 配偶者   | 153 | 23.6  |
| 2 子     | 206 | 31.8  |
| 3 子の配偶者 | 26  | 4.0   |
| 4 孫     | 2   | 0.3   |
| 5 兄弟・姉妹 | 14  | 2.2   |
| 6 その他   | 41  | 6.3   |
| - 無回答   | 205 | 31.7  |



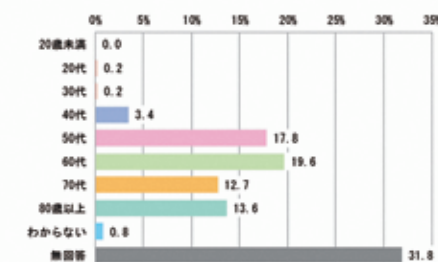
主な介護者の方の性別は「女性」が約半数です。

|       | 回答数 | %     |
|-------|-----|-------|
| 全体    | 647 | 100.0 |
| 1 男性  | 121 | 18.7  |
| 2 女性  | 318 | 49.1  |
| - 無回答 | 208 | 32.1  |



主な介護者の方の年齢は「60代」が最も多く、次いで「50代」であり、年齢層が高い傾向が見受けられます。

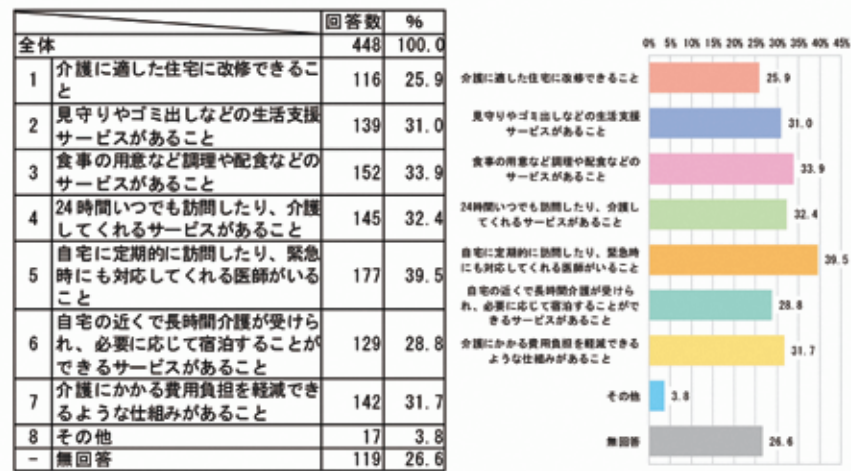
|         | 回答数 | %     |
|---------|-----|-------|
| 全体      | 647 | 100.0 |
| 1 20歳未満 | 0   | 0.0   |
| 2 20代   | 1   | 0.2   |
| 3 30代   | 1   | 0.2   |
| 4 40代   | 22  | 3.4   |
| 5 50代   | 115 | 17.8  |
| 6 60代   | 127 | 19.6  |
| 7 70代   | 82  | 12.7  |
| 8 80歳以上 | 88  | 13.6  |
| 9 わからない | 5   | 0.8   |
| - 無回答   | 206 | 31.8  |



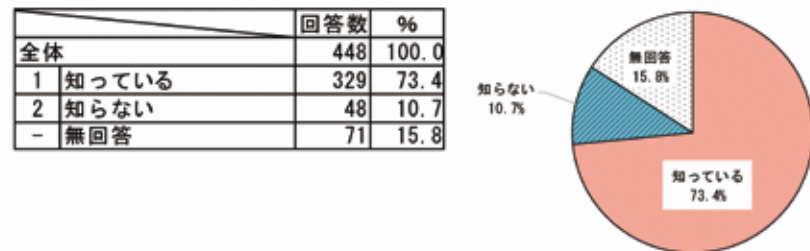
介護の現状と課題 ● 小金井市

●介護保険サービス利用意向調査

在宅生活を続けるためにはどのような条件があればよいと思いますか?の問いに、「自宅に定期的に訪問したり、緊急時にも対応してくれる医師がいること」が最も多く、次いで「食事の用意など調理や配食などのサービスがあること」であり、日常生活の支援を重視する傾向が見受けられます。

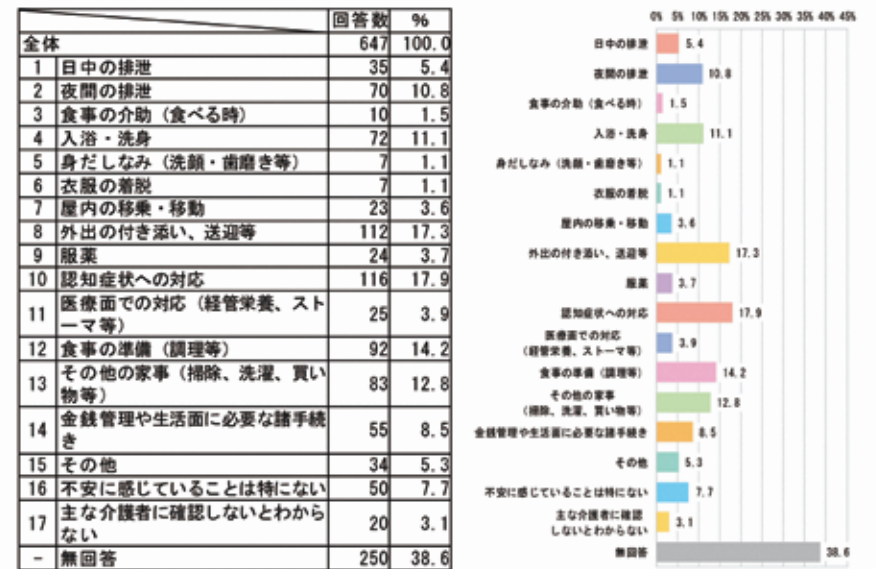


あなたは、小金井市の地域包括支援センターを知っていますか。  
地域包括支援センターを知らない方が1割程度います。



●在宅介護実態調査

現在の生活を継続していくにあたって、主な介護者の方が不安に感じる介護等についてご回答ください。現状で行っているか否かは問いません。(3つまで選択)  
「認知症状への対応」が最も多く、次いで「外出の付き添い、送迎等」であり、認知機能や外出移動に不安を感じる傾向が見受けられます。



介護の現状と課題 ● 小金井市

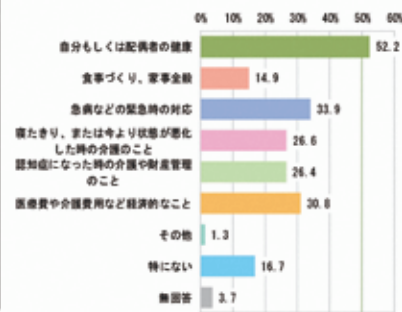


●介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

問：自分や家族のことについて現在不安に感じることはいくつありますか？

「自分もしくは配偶者の健康」が最も多く、次いで「急病などの緊急時の対応」であり、健康に関する不安が高い傾向が見受けられます。

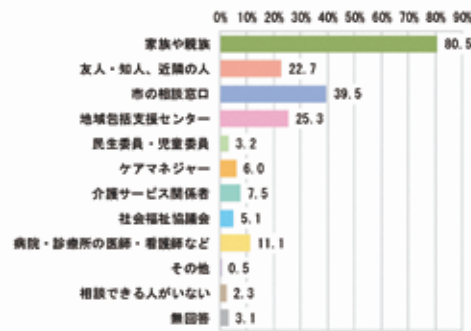
|                             | 回答数   | %     |
|-----------------------------|-------|-------|
| 全体                          | 1,193 | 100.0 |
| 1 自分もしくは配偶者の健康              | 623   | 52.2  |
| 2 食事づくり、家事全般                | 178   | 14.9  |
| 3 急病などの緊急時の対応               | 405   | 33.9  |
| 4 寝たきり、または今より状態が悪化した時の介護のこと | 317   | 26.6  |
| 5 認知症になった時の介護や財産管理のこと       | 315   | 26.4  |
| 6 医療費や介護費用など経済的なこと          | 368   | 30.8  |
| 7 その他                       | 16    | 1.3   |
| 8 特になし                      | 199   | 16.7  |
| - 無回答                       | 44    | 3.7   |



問：暮らしの問題や福祉について困りごとがあったとき、どこに（誰に）相談しますか？

「家族や親族」が最も多いです。

|                   | 回答数   | %     |
|-------------------|-------|-------|
| 全体                | 1,193 | 100.0 |
| 1 家族や親族           | 960   | 80.5  |
| 2 友人・知人、近隣の人      | 271   | 22.7  |
| 3 市の相談窓口          | 471   | 39.5  |
| 4 地域包括支援センター      | 302   | 25.3  |
| 5 民生委員・児童委員       | 38    | 3.2   |
| 6 ケアマネジャー         | 72    | 6.0   |
| 7 介護サービス関係者       | 89    | 7.5   |
| 8 社会福祉協議会         | 61    | 5.1   |
| 9 病院・診療所の医師・看護師など | 132   | 11.1  |
| 10 その他            | 6     | 0.5   |
| 11 相談できる人がいない     | 28    | 2.3   |
| - 無回答             | 37    | 3.1   |



p13~16 出典：第8期介護保険・高齢者保健福祉総合事業計画策定のためのアンケート調査報告書（令和2年3月 小金井市）

# 介護の基本情報

## ■ 介護を知り可視化する ■

自分の置かれた状況を書くことで、冷静に見返してみましよう。



要介護者の状況



介護の基本情報

健康保険証番号

現在の居所

自宅(単身)       自宅(主な介護者と同居)  
 自宅(主な介護者と別居)  
 病院(一般棟)     病院(その他)  
 サービス付高齢者住宅     有料老人ホーム  
 特別養護老人ホーム       老人健康保険施設  
 その他(                      )

日常生活の自立度

|      |                             |                               |                              |
|------|-----------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| 意思疎通 | <input type="checkbox"/> 可能 | <input type="checkbox"/> 一部困難 | <input type="checkbox"/> 困難  |
| 食事   | <input type="checkbox"/> 自立 | <input type="checkbox"/> 一部介助 | <input type="checkbox"/> 全介助 |
| 排泄   | <input type="checkbox"/> 自立 | <input type="checkbox"/> 一部介助 | <input type="checkbox"/> 全介助 |
| 移動   | <input type="checkbox"/> 自立 | <input type="checkbox"/> 一部介助 | <input type="checkbox"/> 全介助 |
| 着脱   | <input type="checkbox"/> 自立 | <input type="checkbox"/> 一部介助 | <input type="checkbox"/> 全介助 |
| 入浴   | <input type="checkbox"/> 自立 | <input type="checkbox"/> 一部介助 | <input type="checkbox"/> 全介助 |
| 整容   | <input type="checkbox"/> 自立 | <input type="checkbox"/> 一部介助 | <input type="checkbox"/> 全介助 |

要介護度

自立             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

介護認定日：        年        月        日

認知症の診断名

アルツハイマー型       レビー小体型  
 前頭側頭型             血管性  
 その他(                      )

現病

心疾患       糖尿病       関節リウマチ  
 骨粗鬆症     その他(                      )

主な既往歴

服用薬

### 介護者の状況



|            |   |
|------------|---|
| 介護者の<br>状況 | <b>あなたは主たる介護者ですか</b><br><input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ  |
|            | <b>介護に関する協力者はいますか</b><br><input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ<br>協力者の名前 ( )<br>協力者とあなたの関係 ( )   |
|            | <b>介護について相談できる相手はいますか</b><br><input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ   |
|            | <b>介護との関わり方</b><br><input type="checkbox"/> 身体介護を含む介護全般を担う<br><input type="checkbox"/> 主たる介護者の補助<br><input type="checkbox"/> 介護に関するマネジメント<br><input type="checkbox"/> 具体的な介護にあまり関わっていない<br><input type="checkbox"/> その他 ( ) |

|      |  |
|------|--|
| 就労状況 | <b>現在、仕事をしていますか</b><br><input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ  |
|      | (以下、現在就労されている方のみ記入)<br><b>どのような就労形態ですか</b><br><input type="checkbox"/> 正社員 <input type="checkbox"/> 契約社員<br><input type="checkbox"/> パート・アルバイト<br><input type="checkbox"/> その他 ( )   |
|      | <b>あなたの収入は、家計の主な収入源ですか</b><br><input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ   |
|      | <b>あなたの勤務先で利用できる制度はありますか</b><br><input type="checkbox"/> 介護休業 <input type="checkbox"/> 介護休暇 <input type="checkbox"/> 短時間勤務<br><input type="checkbox"/> 勤務時間の変更 <input type="checkbox"/> フレックスタイム<br><input type="checkbox"/> 在宅勤務 <input type="checkbox"/> 介護費用補助<br><input type="checkbox"/> 相談窓口<br><input type="checkbox"/> その他 ( ) |
|      | <b>介護と仕事の両立に不安はありますか</b><br><input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> どちらともいえない<br>具体的に  |

介護の  
基本  
情報

介護ロードマップ

介護者の気持ち

起こり得る出来事

要介護者の状態

介護の場所(例)



介護の基本情報

## 介護者のロードマップ

介護には比較的共通をしている介護の時間軸があります。

それは介護者の心情・状態の変容です。

それが「**混乱期** → **負担期** → **安定期** → **看取り期**」になります。

介護は初めての経験をすることで、主観的になりがちです。それを客観的に見ることができたなら、介護をもう少し大切な時間と意識し、後悔の無い時間になったであろうと介護経験者からは多くの思いがありました。そんな経験から、経験者と共に介護者のロードマップを制作しました。

介護が始まると介護をされる側“要介護者”の日々変わっていく状態に翻弄されてしまい、介護をする家族は疲弊してしまいがちです。介護を客観的な視点で見ることが出来ない事は介護の課題でもあります。

この介護者のロードマップを知り客観的な視点を取り入れていく事で、翻弄されがちな介護にも少し安定をした時間を取り入れる事が可能になります。

### STEP 1 混乱期

介護の初動は“**混乱期**”です。

この混乱期は介護する側とされる側の両者が、初めての出来事に混乱し疲弊をする時間です。家族の日常に変化が起こり、当たり前の日常を少しずつ失い始めます。家族のあり方に変容が始まる時間です。

### STEP 2 負担期

この頃の介護は、要介護者の状態が進み、日常の生活が介助なしでは成り立たない状況、家族以外の助けも必要になり、介護する側とされる側が今まで通りの生活が成り立たなくなり、心身ともにあらゆる負担が起きる時間です。

### STEP 3 安定期

この安定期の時間は要介護者の残存能力が少なくなり、施設や病院に頼るなど自宅で過ごす事が難しくなる状態です。ですが、この自宅介護でない事、要介護者と物理的に離れる事で、介護者は心と身体も安定を取り戻す事が出来る時間です。

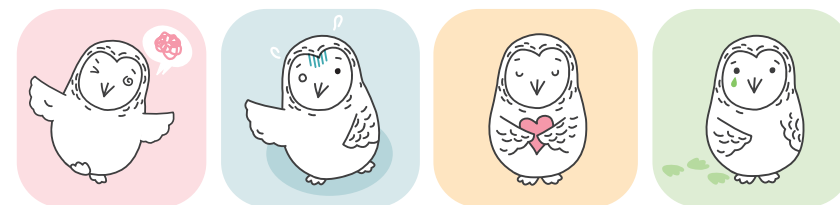
### STEP 4 看取り期

介護のゴールは悲しい事ですが“死別”です。介護は全体の時間を意識し、介護初動時にゴールを意識するかという事で、介護は家族に幸せな時間として、思い出になる事と思います。

この“看取り期”の時間をいかに大切に過せるかで、介護の罪悪感を軽減できる事でしょう。

介護の最後は死別と言うつらい時間があります。誰にも訪れます。自分がどの時間で、このつらい時間を受け入れ、時間を過せるかで介護の最後も良い時間に変容することも可能です。

後悔をしないために、介護の知識や情報・コミュニケーションの大切さを事前に知り“良い介護時間”を過ごせませう、介護者のロードマップをご活用ください。



混乱期

負担期

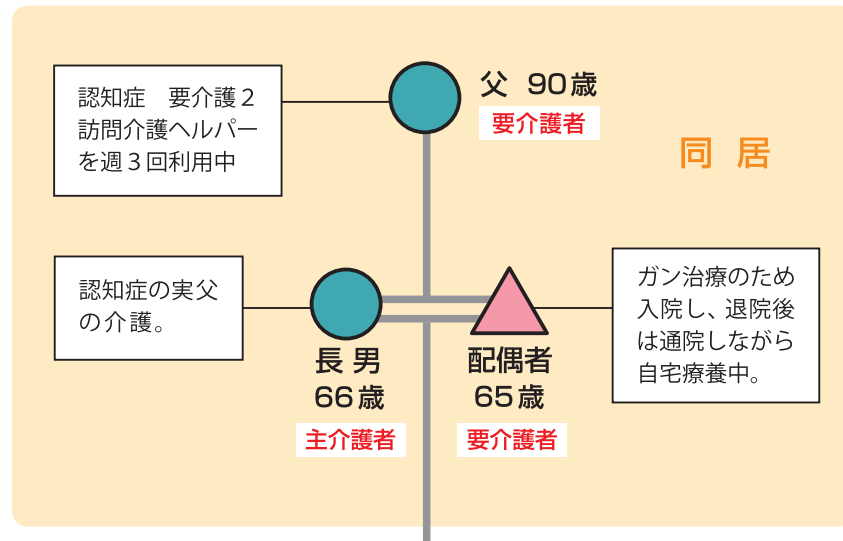
安定期

看取り期

介護環境と時間軸 フローチャート例



例 ○○家の場合 介護環境



状況：主介護者は長男。  
主介護者の長男は父の介護をしながら、  
配偶者のケアをしている。

記号説明

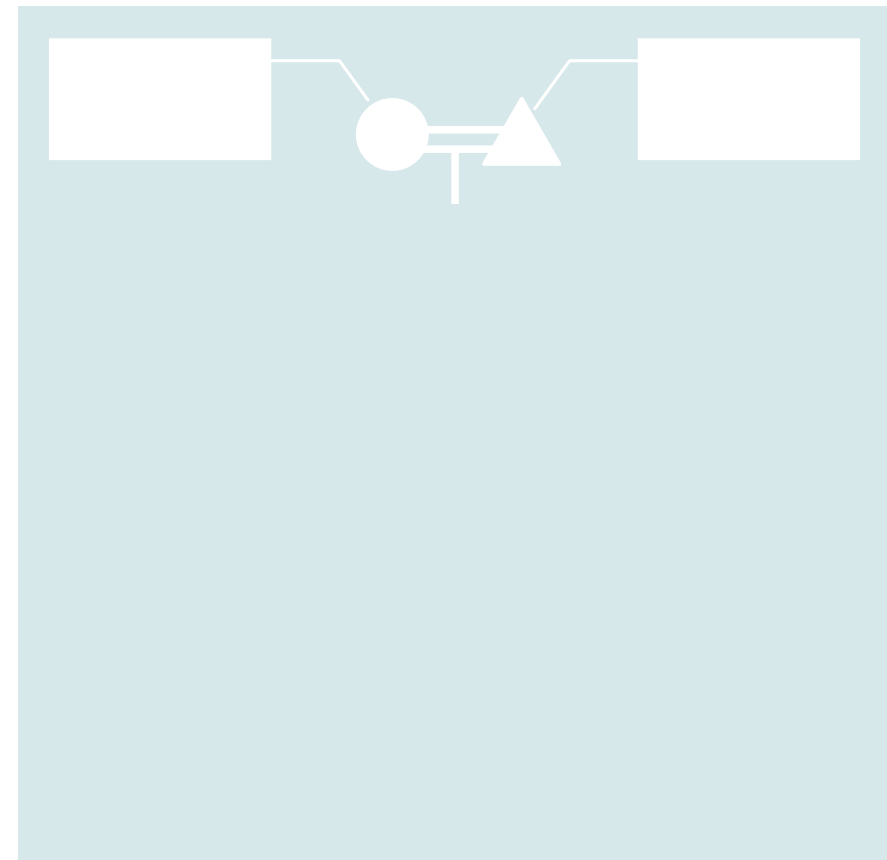
- △ → 女性
- → 男性
- ＝ → 婚姻関係
- → 状況を説明



介護環境と時間軸 フローチャート



●あなたの介護環境を書き入れてみましょう。



介護の基本情報

状況：





●できることリスト

前ページで家族介護の時間軸、関係図を表記したことにより、家族の中で情報を客観的に「見える化」することができたと思います。次に日常生活の中の介護で「できること」のリストを作しましょう。

できることリストの中で、家族で誰が何を担当できるのか書き入れていきます。空欄部分について、ヘルパー等外部を上手に使いながら、主介護者の負担が大きくなりすぎないように、割り振っていきましょう。

例 ○○家の場合 担当

| チェック                                | 日常のできることリスト | 担当  |
|-------------------------------------|-------------|-----|
| <input checked="" type="checkbox"/> | 食事作り 朝      | 長男  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 食事作り 昼      | 配偶者 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 食事作り 夜      | 長男  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 薬の管理 朝      | 長男  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 薬の管理 昼      | 長男  |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 薬の管理 夜      | 長男  |
| <input type="checkbox"/>            | 掃除          |     |
| <input type="checkbox"/>            | 洗濯          | 長男  |
| <input type="checkbox"/>            | 買い物         |     |
| <input type="checkbox"/>            | 病院の付き添い     | 長男  |
| <input type="checkbox"/>            | お風呂介助       |     |
| <input type="checkbox"/>            | 要介護者とのおしゃべり |     |
| <input type="checkbox"/>            | 散歩付き添い      |     |
| <input type="checkbox"/>            | ディサービス見送り   |     |
| <input type="checkbox"/>            |             |     |
| <input type="checkbox"/>            |             |     |
| <input type="checkbox"/>            |             |     |

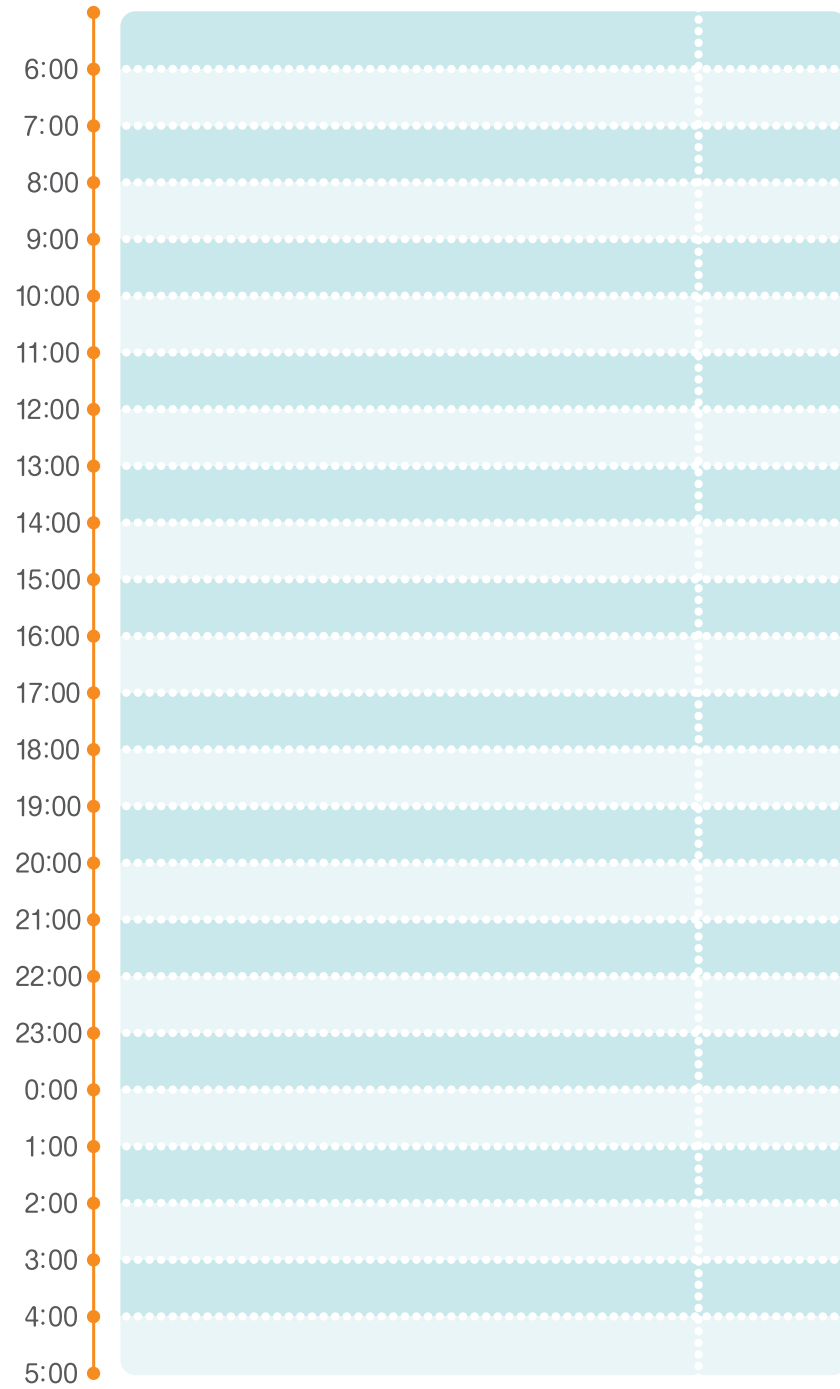
| チェック                     | 日常のできることリスト | 担当 |
|--------------------------|-------------|----|
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |

| チェック                     | 日常のできることリスト | 担当 |
|--------------------------|-------------|----|
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |

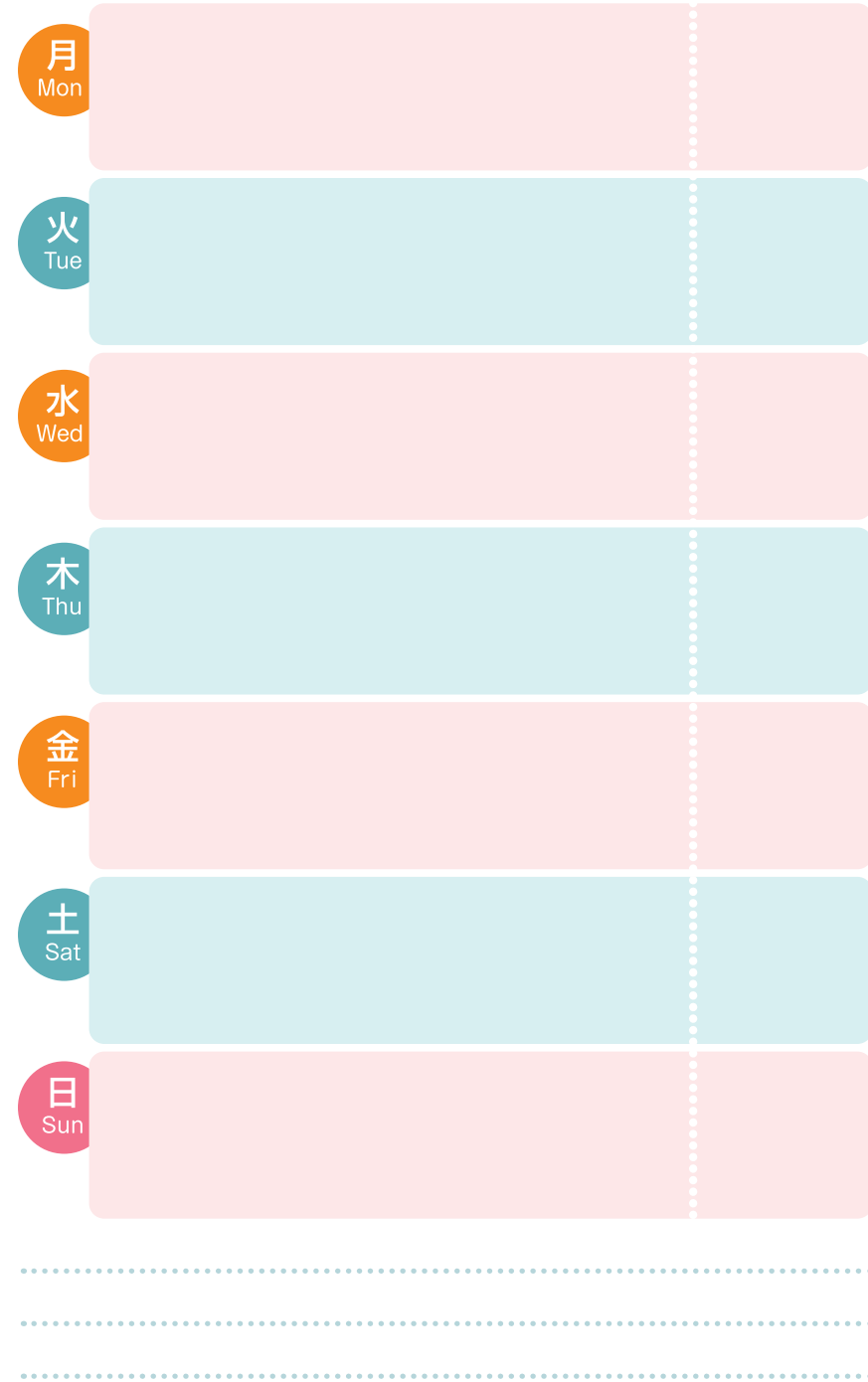
| チェック                     | 日常のできることリスト | 担当 |
|--------------------------|-------------|----|
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |
| <input type="checkbox"/> |             |    |

介護の基本情報

1日のスケジュール



1週間のスケジュール



介護の基本情報

1ヶ月のスケジュール ●に曜日を書き入れましょう

|    |    |
|----|----|
| 1  | 16 |
| 2  | 17 |
| 3  | 18 |
| 4  | 19 |
| 5  | 20 |
| 6  | 21 |
| 7  | 22 |
| 8  | 23 |
| 9  | 24 |
| 10 | 25 |
| 11 | 26 |
| 12 | 27 |
| 13 | 28 |
| 14 | 29 |
| 15 | 30 |
|    | 31 |

月

男性介護者インタビュー ①



俳優 小倉一郎さん 68歳

昔から映画、テレビのドラマ界で活躍され、役柄からナイーブで華奢なイメージのある俳優の小倉一郎さんは、1951年生まれの68歳。2年前に35年ぶりに再会したまきさんと再婚。まきさんには、要介護2の母92歳のハナ子さんがおり、骨粗しょう症による骨折を2回経て、現在車イス生活。三人で暮らしている。

そんな最中、昨年妻のまきさんも突然のくも膜下出血のため倒れ、緊急手術。かさぶた一枚で命を取り留める。術後、小倉さんの顔はわかって「一郎さん」の名前が口から出て来ない。物の名前も計算も出来ない。集中治療室から、一般病棟、リハビリ病院へ2か月。退院後、まきさんは小倉さんを頼りにすることがふえた。

小倉さんは生活習慣も見直すことにした。二人で毎朝の散歩を日課にした。まきさんの記憶を取り戻すために「これなあに？」と、目に見える物すべてを手に取り、小倉さんはまきさんに問いかけてみる。そういうコミュニケーションを日々欠かさなかった。

それは以前「徹子の部屋」の番組の中、先輩俳優の名古屋章さんが脳腫瘍のリハビリで、一つ一つの名前を思い出せるまで、根気強く毎日同じ練習していたことを話されていて覚えていたからだ。だから、まきさんが突拍子もない答えをしても、笑いながら対応した。現在まきさんはパートの仕事ができるくらいまでに回復。

男性介護者インタビュー ① つづき



俳優 小倉一郎さん 68歳

まきさんは調理師の資格をお持ちだ。発症前はまきさんの手料理を楽しみにしていた小倉さん。しかし、まきさんは病気のため味覚が変化してしまい、以前のようなおいしい料理を作る事はできなくなった。色々なことを同時にこなすことが難しくなった。一つのことしかできない。医師には、再発の可能性があると言われたという。だから今でも、まきさんが横になって頭痛いと言われると、小倉さんはドキッとすらしい。

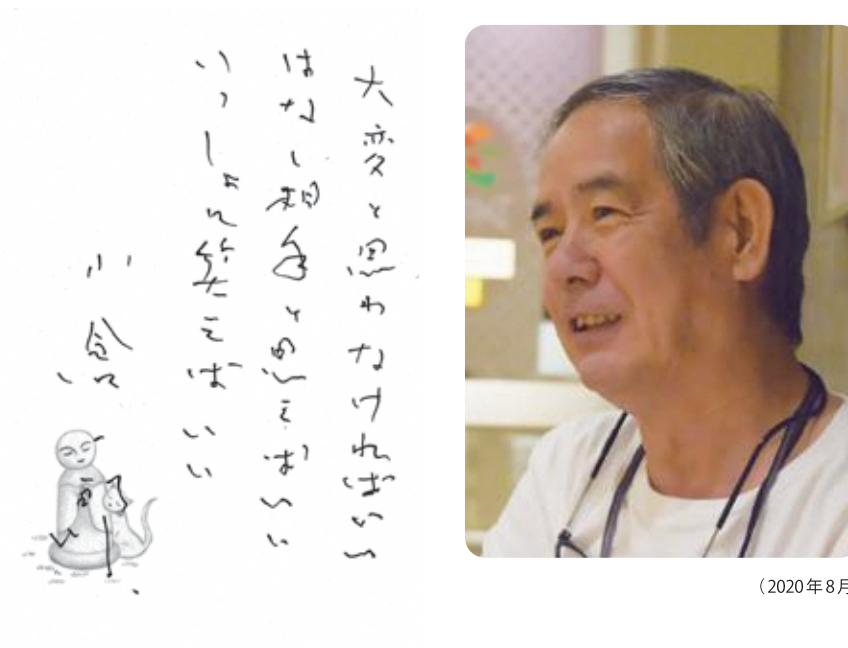
それでも、今度奥さんがもう1回倒れたら、もっとうまくやってあげられる気がすると言っている。いや、やっぱりうろたえちゃうのかなあ、とつぶやく小倉さんの表情は昔テレビドラマで見た、あの柔らかい表情そのものだ。

背骨を2回骨折したことのある、車イスの義母ハナ子さんは昼間寝ている。だから夜中でも構わず、娘であるまきさんを起こす。夜中なのに「おはよう」という。時間がわからないのだ。歌手の青江三奈が来たとか、亡くなってもういないはずのお父さんが来たとか、いるはずのない人がいる、と言う。そんな義母を叱ったりもしたし、ひっぱたきたくなることもあったけど、そこはじっと我慢した。だってわからないんだから仕方がない。考えてみれば92歳だし当たり前。わからないんだから、やさしくするしかない。まきさんはとにかくハナ子さんにやさしい。車イスのハナ子さんを決まった時間にトイレに連れて行くが、出ないときがあり、それでもハナ子さんはトイレに行きたいと言う。嫌な顔せず、何回でも連れて行ってあげる。普段はおむつをしている。夜中は寝ていると漏れることもあるので、二重にして工夫している。まきさんがいないときは、小倉さんが対応する。

大きい方で汚れた時でも、トイレに連れて行って、手すりに立ってもらい、おしりを蒸しタオルで拭いてあげる。ケアマネは月1回。車イスとベッドを借りていたが、現在はベッドを買い、車イスだけ借りている。

小倉さん自身68歳だが、自分でも歳をとったなあと思う。早朝、起きたら自分の両足は必ず痺れていて、立つのもままならない。それを風呂に入って温めて、充分揉んで、整えてから小倉さん自身の一日は始まる。小倉さんの趣味は俳句とギター。ギターでは、義母ハナ子さんの大好きな小林旭の『昔の名前で出ています』を弾いてもあげる。俳句は本を出したり、NHKの番組や講座でも講師として活躍。俳句は日記にもなるし、書くと、やはり気持ちが落ち着くそうだ。

小倉さんは取材の最後に、介護をする男性に向けて、メモ書きに3行のメッセージを書いて渡してくれた。



(2020年8月)

## 男性介護者インタビュー ②

中村研二(仮名)さん 92歳 妻90歳 / 要介護3



## ● 介護が始まったきっかけは何ですか？

…妻は3年前に身体の自由がきかなくなった。頭ははっきりしてる。でも自分の思うように身体が動かせなくなった。自分の身体が思うようにならなくて、だから機嫌が悪い。ぼくに当たるんだよ。きつと辛かったんだな。でもぼくも言い返したかもしれんな、確か…。

## ● 腹が立ったことはありますか？

…言葉の綾で、ぶん殴りたくなかったけど、腹が立ってもしょうがないと思うようになった。横になっている妻を見ていると。

## ● 今年、奥様は施設に入られたのですか？

…もうわたし一人ではどうにも介護できなくなって、結局特別養護老人ホームに入った。ホームに顔を出して「おかあさん」と呼んだ。周りの人が女の人ばかりだったから、一斉にこっちをみるんだよ。それ以来、名前と呼ぶようになった。

## ● どうやって、地域包括支援センターと繋がったんですか？

…妻が通っていた「さくら体操」に行ってみた。そしたら男はぼく一人だった。小金井では「さくら体操」を色々なところでやっているらしい。「さくら体操」に通っていたら誰かが声をかけてくれて、それで繋がったと思う…。

## ● 辛く、苦しかったのはどんな時ですか？

…生きる道に迷っていた時が一番辛かった。でも、今も自分で買い物に行ってる。自分のことは自分でやって、動き続けられる間は、最後まで動き続けたいね…。

## ● ストレス解消は？

…吟詠や、合唱とかで、とにかく大きな声を出す。

## ● 今、介護をしている男性介護者にどんな声をかけたいですか？

…気を長くもつ。

## 男性介護者インタビュー ③

田村次郎(仮名)さん 55歳 父90歳 認知症 / 要介護2→3 富山在住→東京



父は富山にひとり暮らし。8年前に母が亡くなってから、ずっとさみしがっていた。介護認定を受ける直前、家の鍵を立て続けに3回失くした。片づけた場所を忘れたとか、誰かが盗って行ったとか、明らかに認知症の初期症状だった。

## ● 介護を手伝ってくれる家族は？

…姉が近くに住んでいるが、東京から電話をかけると、姉と父の喧嘩が聴こえてきた。姉が父を馬鹿呼ばわりし、叱りつけていて、これじゃあ認知症の症状は進んでしまう、まずいなと思いました。

どんなに近所に住んでいても、主たる介護者として、姉は全く機能しないどころか心配の種だった。

## ● 遠距離の介護の大変だったことは何ですか？

…遠く離れた父の、たった今の状況を把握するのが難しく、今父にすぐ起きていることのフォローが大変だった。

とにかく、ケアマネージャーとヘルパーとまめに連絡を取るようになりました。

## ● 介護をするにあたって、大切にされたことは何ですか？

…ケアマネージャーやヘルパーとのチームワークで、父の笑顔を最優先にして、一緒に日々  
の問題に対処していったことです。



男性介護者インタビュー ③ つづき

田村次郎(仮名)さん 55歳 父90歳 認知症／要介護2→3 富山在住→東京



● 介護においてどんなことに気をつけましたか？

…自分が介護でつぶれないようにした。感情的に深入りしないようにした。仕事の合間に、定期的に認知症カフェを訪れて、自分と同じ介護体験をした人に話を聞いてもらった。話せる場所があるのは大きかった。答えなんてないのはわかっているけれど、話すと気持ちが楽になれた。

● お父さんは今どうされていますか？

…富山と東京の施設を10か所探してみても、結局父は今、東京の介護付き有料老人ホームに入っている。母がいなくなってずっとさみしい思いをした父には、いつも誰かがそばにいる施設は合っていたみたいで、入所以来明るく元気になっています。

施設のケアマネには「認知症の父の記憶からわたしが消えてもいいから、父には残りの人生を少しでも楽しんでほしい」と伝えました。



# 介護の記録

## ● 介護の手続きと記録 ●

認知症かな？と気づいた時、どうしたらいいかわからない時は、まず小金井市介護福祉課や地域包括支援センターに相談してみましょう。自分と要介護者のために、日々の記録をつけておきましょう。



W



## 介護の手続き

### ●地域包括支援センターとは

〔相談業務〕 主に高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、支援する総合相談機関。主任ケアマネージャー、保健師、社会福祉士が中心となり、専門性のある適切な機関と連携して、さまざまな相談の解決にあたります。

〔介護予防〕 要支援と認定された方や、介護が必要となる恐れのある方への支援を行います。介護予防ケアプランの作成、介護予防教室の実施など。

### ●要介護認定とは？

介護保険のサービスが必要な場合には、どの程度介護が必要な状態なのかの判定を行います。

〔手順〕

①申請 → ②認定調査 → ③審査・判定 → ④認定結果の通知

### ①申請

申請場所：住民票のある市町村の窓口。地域包括支援センター、居宅介護支援事業者に代行申請の依頼ができます。

対象者：65歳以上の人。40歳以上65歳未満（第2号被保険者）で特定疾病により介護が必要になった人（がん、脳血管疾患、関節リウマチ、パーキンソン病、骨折を伴う骨粗鬆症など16疾患）

必要なもの：要介護・要支援認定申請書、介護保険認定連絡票、介護保険証、医療保険証（第2号被保険者の場合）



### ②認定調査

調査員が自宅を訪問して、本人や家族から心身の状態や、生活の様子等について聞き取りをします。

〔調査を受ける時のポイント〕 本人を目の前に言いにくい場合には、前もってメモなどを書いて渡すと良いでしょう。必要としている具体的な介護の内容、季節や時間による状態の変化なども伝えます。杖など日常使っている補装具を用意しておきます。

### ③審査・判定

〔一次判定〕 コンピューターで判定

〔二次判定〕 一次判定の結果と特記事項、主治医意見書をもとに医療、保健、福祉の専門家が要介護状態区分を判定

〔主治医意見書〕 市区町村の依頼で主治医が心身の状況、日常生活の自立度について意見書を作成します。

### ④認定結果の通知

申請から約30日で届きます。結果に不服がある場合、申し立てができます。

〔有効期限〕 3か月から最長48か月（令和3年4月より）

### ●ケアマネージャー

介護保険制度においてケアマネジメントを実施する有資格者のこと。要介護認定を受けた人や家族からの相談を受け、介護サービス計画（ケアプラン）を作成し、介護サービスの内容や、介護サービス事業者との連絡、調整等の取りまとめを行います。要支援の人は主に地域包括支援センターの職員が担当します。

例 ○○家の場合 日頃の介護の様子を書き込んでみましょう。 H30年 12月の記録

年 月の記録

●要介護者のこと

●要介護者のこと

12/20  
日付

食事のムラ食い  
昼夜逆転  
日常行動 ) 一年前と比べるとよくなっている

日付

・短い言葉で会話が少し交わせるようになった

●介護者自身のこと

●介護者自身のこと

今日は少し話すことができてうれしかった。  
もっと話せるようになるかな…  
でも、この頃とても疲れる。  
たまには夜の食事作りを誰かかわってくれないかな。

介護の記録

●今日のやることリスト

●今日のやることリスト

- 換気扇そうじ
  - 申請書作成
  - デイサービス 送迎
  - 散歩つきそい
  - 
  - 
  - 
  - 
  -
- 支出メモ  
ハブラシ ¥198  
マスク ¥298

- - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  -
- 支出メモ



年 月の記録

●要介護者のこと



日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

|                          |      |  |
|--------------------------|------|--|
| <input type="checkbox"/> |      |  |
| <input type="checkbox"/> |      |  |
| <input type="checkbox"/> |      |  |
| <input type="checkbox"/> |      |  |
| <input type="checkbox"/> |      |  |
| <input type="checkbox"/> |      |  |
| <input type="checkbox"/> | 支出メモ |  |
| <input type="checkbox"/> |      |  |
| <input type="checkbox"/> |      |  |

年 月の記録

●要介護者のこと



日付

●介護者自身のこと

介護の記録

●今日のやることリスト

|                          |      |  |
|--------------------------|------|--|
| <input type="checkbox"/> |      |  |
| <input type="checkbox"/> |      |  |
| <input type="checkbox"/> |      |  |
| <input type="checkbox"/> |      |  |
| <input type="checkbox"/> |      |  |
| <input type="checkbox"/> |      |  |
| <input type="checkbox"/> | 支出メモ |  |
| <input type="checkbox"/> |      |  |
| <input type="checkbox"/> |      |  |

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> | 支出<br>メモ |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

介護の記録

●今日のやることリスト

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> | 支出<br>メモ |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |

年 月の記録



●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

支出  
メモ

年 月の記録



●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

介護の記録

●今日のやることリスト

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

支出  
メモ



年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |

支出  
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

介護の記録

●今日のやることリスト

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |
| <input type="checkbox"/> |  |

支出  
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> | 支出<br>メモ |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

介護の記録

●今日のやることリスト

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> | 支出<br>メモ |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |

年 月の記録

●要介護者のこと

Red box for date entry

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

支出  
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

Red box for date entry

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

支出  
メモ

介護の記録

年 月の記録

●要介護者のこと



日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

支出  
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと



日付

●介護者自身のこと

介護の記録

●今日のやることリスト

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

支出  
メモ

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> | 支出<br>メモ |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

介護の記録

●今日のやることリスト

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> | 支出<br>メモ |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |



年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

●今日のやることリスト

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> | 支出<br>メモ |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |

年 月の記録

●要介護者のこと

日付

●介護者自身のこと

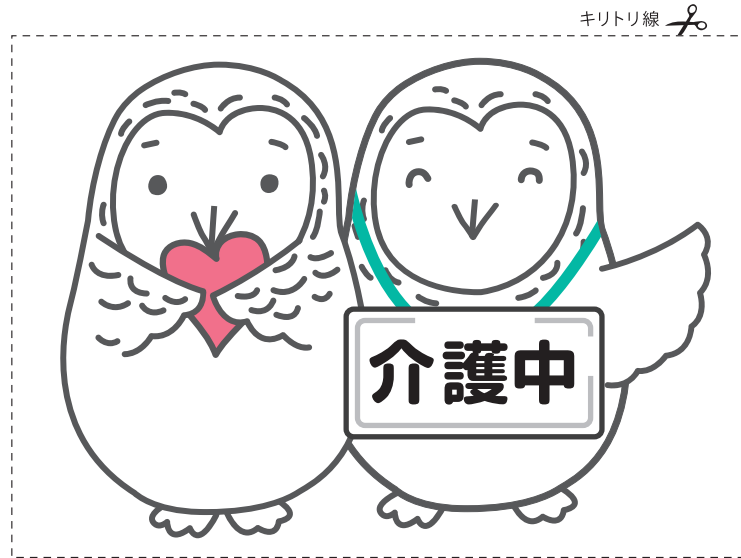
介護の記録

●今日のやることリスト

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> | 支出<br>メモ |
| <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> |          |



●介護中カード



このカードは、社会生活の中で介護・介助をする時や、男性が女性専用の場所に行く時などに利用ください。

- [使用想定]
- 多目的トイレがない、使えない場合に女性のトイレを利用する時
  - 介護中男性が女性の下着を購入する時

# 介護について知る

## ● 介護の知識 ●

介護は、正しい知識を持って対応することで、介護者も要介護者も、もっといい関係を築くことができます。

介護のはじまり、看取り、その後に至るまで少しずつたどってみましょう。



## 認知症を理解する

認知症と聞くと、何もできなくなるというイメージが広がります。お話をすれば、答えてくださり、体に苦痛を伴うような面もない…しかし生活をしていこうとすると、一人ではできない。介護する人にとっては、不思議な印象を持たれると思います。理由は病気の症状にあります。認知症の症状は大きく3つあります。

一つ目が記憶です。

記憶をすることが徐々にできなくなってしまいます。(記憶障害)  
新しいことを覚えることはできませんが、過去の記憶や体で覚えた裁縫や料理は、接し方次第で上手にすることができます。

二つ目が、時間や場所、人の見当がつかなくなることです。(見当識障害)  
その為、自分がどこで何をしているのか？何をしようとしてここにいるのか？分からなくなってしまいます。  
周囲に人がいることで「ここに居て大丈夫ですよ!」「12時ですからお昼ご飯の時間ですね!」など伝えることで、時間や何をすればよいのかわかり安心することができます。



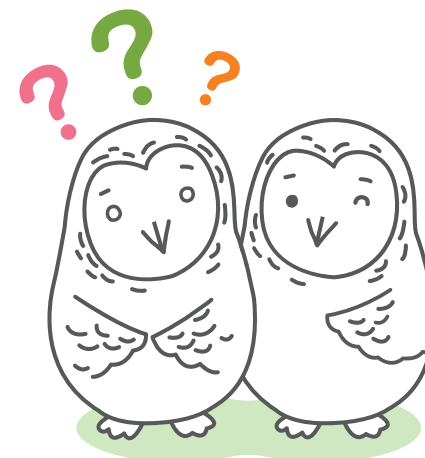
三つ目が、物事の判断や実行する力がなくなる判断力・実行力の障害です。上記のように記憶や時間、場所の情報がない事により、物事の段取りや物事を行う事が難しくなります。何もしないように見えますが、どうやっていいのかわからず、できない状況なのです。このように病気の症状が生活を困難にさせてしまいます。

介護するにあたり、忘れてしまっている事や間違えてしまう事を、何度注意しても効果はありません。むしろ、介護者と要介護者の関係を悪化させてしまいます。

介護するにあたり、病気としてとらえ「忘れても、私が覚えているから大丈夫ですよ!」と病気の影響でできない部分をお手伝いすることで両者により関係が築けます。

そしてもう一つ、認知症になっても、感情は変わることはありません。美しいものは綺麗と感じ、嫌なものは嫌と感じます。それを言葉にすることが難しいので表情やしぐさの反応を大事にしながら対応して下さい。

介護は、一人ではできません。周囲の方の協力や市町村のサービスなどを受け、決して抱え込まないでください。周りには経験者が必ずいます。



## 認知症とは



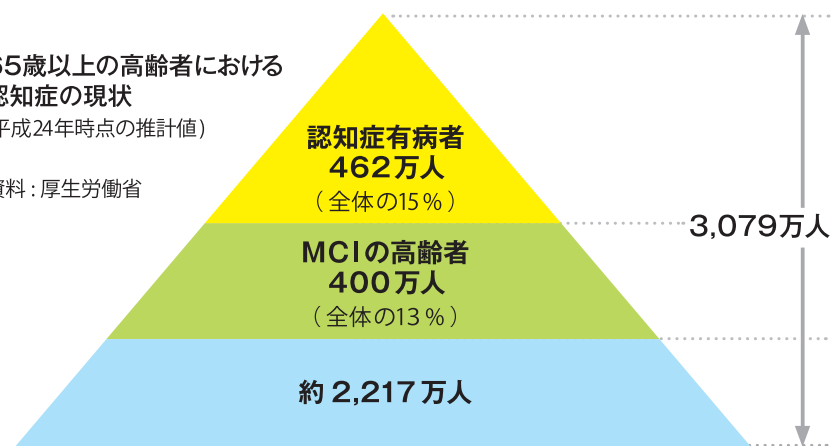
### ●判断材料：①認知症とは

「認知症」とは老いともなう病気の一つです。さまざまな原因で脳の細胞が死ぬ、または働きが悪くなることによって、記憶・判断力の障害などが起こり、意識障害はないものの社会生活や対人関係に支障が出ている状態（およそ6か月以上継続）をいいます。

我が国では高齢化の進展とともに、認知症の人数も増加しています。65歳以上の高齢者では平成24年度の時点で、7人に1人程度とされています。なお、認知症の前段階と考えられているMCI（※1）の人も加えると4人に1人の割合となりますが、MCIの方がすべて認知症になるわけではありません（下図参照）。また、年齢を重ねるほど発症する可能性が高まり、今後も認知症の人は増え続けると予想されています（※2）。

65歳以上の高齢者における  
認知症の現状  
(平成24年時点の推計値)

資料：厚生労働省



※1：MCI=Mild Cognitive Impairment

正常と認知症の間ともいえる状態のことだが、日常生活への影響はほとんどなく、認知症とは診断できない。MCIの人のうち年間で10～15%が認知症に移行するとされている。

※2：出典『都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応』(平成25年3月・朝田隆)

認知症の疾患として、代表的なものは次のとおりです。いくつかの認知症の原因として、異常なタンパク質が脳に溜まることや、脳の神経細胞が死ぬことにより発症することが報告されています。

### ●アルツハイマー型認知症

最も多いパターン。記憶障害(もの忘れ)から始まる場合が多く、他の主な症状としては、段取りが立てられない、気候に合った服が選べない、薬の管理ができないなど。

### ●脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血、脳動脈硬化などによって、一部の神経細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、神経細胞が死んだり神経のネットワークが壊れたりする。記憶障害や言語障害などが現れやすく、アルツハイマー型と比べて早いうちから歩行障害も出やすい。

### ●レビー小体型認知症

幻視や筋肉のこわばり(パーキンソン症状)などを伴う。

### ●前頭側頭型認知症

会話中に突然立ち去る、万引きをする、同じ行為を繰り返すなど性格変化と社交性の欠如が現れやすい。

なお、遺伝によるケースは稀であり、さらに働き盛りの世代でも発症するおそれもあることから、認知症は誰にでも起こりうる病気と言えます。

(出展：政府広報オンライン)

介護について知る

## 在宅介護か 施設介護か



### ●判断材料：②在宅介護か 施設介護か

最近の日本は少子化・核家族化によって共働きの家庭が多くなっています。家族に介護が必要になった場合、もしくは介護の必要性が高くなった場合に「どこで介護するのか」は重要なポイントになります。

厚生労働省の「介護保険事業状況報告（月報、暫定）」令和2年10月（8月サービス分）によると、在宅で介護または要支援者向けの介護予防サービスを受けた人は約393万人、施設に入所してサービスを受けた人は約95万人です。

家族と一緒に、安心した老後を送りたいと願うことは当然のことです。実際、多くのご高齢者が「家族と過ごしたい」と考えているようです。介護する側も「できるだけ家族の手で介護したい」という人が多くいます。デイサービスや訪問介護など、在宅介護を支えるサービスも沢山あります。

逆に、一人になりがちな家よりも、スタッフや他の入居者がいる施設の方が安心という方もいらっしゃいます。施設も多様化しています。家から近い施設であればお見舞いもしやすく、家族と多くの時間を共有できます。まるで自宅にいるような介護を目指している施設もあります。

生命保険文化センター「生命保険に関する全国実施調査／平成27年度」によれば、平均介護期間は4年11か月となっています。先を見据えて介護をしましょう。

|         | 在宅介護  | 施設介護  |
|---------|---|---|
| 介護サービス  | 自宅へ来てくれる訪問系のサービス、自宅から通う通所系サービスがメイン。泊りを組み合わせることもあります。                            | 終の棲家とする特別養護老人ホーム（特養）や有料老人ホーム、第二の自宅とするグループホーム、自宅へ戻るリハビリ目的の介護老人保健施設（老健）などがあります。 |
| 金銭      | 施設介護に比べると安価（状況による）  | 在宅介護に比べると高い（入居施設の種類による）   |
| 介護を受ける側 | 同じ地域で生活することで、環境変化も少なく済みます。一方、家族は介護のプロではないため、思わぬ事故が起こる可能性もあります。                  | 施設には介護スタッフ等が常駐していることが多いため、臨機応変な対応が可能です。転居に伴う環境変化で病状が悪化する可能性もあります。             |
| 介護をする側  | 家族として寄り添った介護が可能です。各種サービスを利用すればストレスも少なく介護ができます。しかし、バランスが崩れると介護疲れなど様々な問題を引き起こします。 | 家族にとっては負担が大幅に減ります。離れて生活することで、心理的余裕が生まれ人間関係が改善することもあります。入居待ちが発生している施設もあります。    |

介護について知る

## 介護方法と費用について

### ●在宅介護における費用について

在宅介護にかかる費用は、介護保険の介護サービス利用料と介護サービス以外の費用に大別され、訪問介護や通所介護などの介護保険の介護サービス利用料は、所得状況により自己負担は1～3割です。なお、介護保険は要介護度に応じて1か月当たりの支給限度額が決まっており、それを超えると原則として全額自己負担となります。また、介護タクシーなどの移送サービスや宅食などの配食サービス、家事代行サービスなども介護保険の対象外となり、利用する場合は、原則として全額自己負担となります。

### ●施設介護における費用について

さまざまな特徴を持った介護施設があり、特に特別養護老人ホームなどの介護保険施設と民間の有料老人ホーム、サービス付き高齢者住宅(サ高住)では大きく異なり、入居費等のなかに介護費用が含まれるものや含まれないもの、一部含まれるものなどがありますので、実際には入居を検討する施設の個別の情報を集める必要があります。ただし施設介護における費用の基本的な考えとしては、介護される方の要介護度に応じた介護保険の介護サービス利用料と、入居施設が行う保険外サービスの費用に加えて、月々の入居費や入居一時金(有料老人ホームの場合など)が必要となる場合が一般的です。



### ●高額介護サービス費

介護保険の介護サービスを利用した場合で、同じ月の自己負担額が一定の上限額を超えたとき、申請すると高額介護サービス費として払い戻されます。なお有料老人ホームなどの入居費や食費、差額ベッド代、住宅改修費や福祉用具購入費、日常生活費などは対象外です。

### ●介護費用の負担について

介護費用の負担については、介護される方に年金などの収入や貯蓄があればまず活用すべきですが、不足する場合などは誰が負担するかという問題が出てきます。やむを得ない場合を除き、主たる介護者など特定の誰かに負担が集中すると、その人自身の生活設計にも影響を及ぼしかねません。





●おもな在宅サービスなどの支給

| 要介護状態区分 | 居宅サービスの支給限度額（月額） |
|---------|------------------|
| 要支援 1   | 50,320 円         |
| 要支援 2   | 105,310 円        |
| 要介護 1   | 167,650 円        |
| 要介護 2   | 197,050 円        |
| 要介護 3   | 270,480 円        |
| 要介護 4   | 309,380 円        |
| 要介護 5   | 362,170 円        |

※介護保険サービス利用 Q&A p2（3月発行）より抜粋

※上記の金額は標準地域の場合です。  
（介護保険が負担する分も含んだ額です）

※2020年3月時点

●高額介護サービス費の基準

高額介護サービス費とは、介護保険の介護サービス利用料が月額の自己負担額の上限を超えた場合、超えた分が払い戻される制度です。

●利用者負担の上限（1か月）

| 利用者負担段階区分  | 上限額（世帯合計）※3              |
|--|--------------------------|
| 現役並み所得者※1  | 44,400 円                 |
| 一般   | 44,400 円                 |
| 住民税世帯非課税等  | 24,600 円                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・合計所得金額※2および課税年金収入額の合計が80万円以下の人</li> <li>・高齢福祉年金の受給者</li> </ul> | 15,000 円（個人）             |
| 生活保護の受給者<br>利用者負担を15,000円に減額することで生活保護の受給者とならない場合   | 15,000 円（個人）<br>15,000 円 |

※1 同一世帯に課税所得145万円以上の65歳以上の人がいて、65歳以上の人の収入が単身の場合383万円以上、2人以上の場合520万円以上ある世帯の人。

※2 合計所得金額とは、収入金額から必要経費に相当する金額（収入の種類により計算方法が異なります）を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。なお、平成30年8月から、自宅の買換えや土地収用などの譲渡所得に係る税法上の特別控除がある場合は、特別控除額を控除した額を用います。

※3 金額は2020年3月現在。

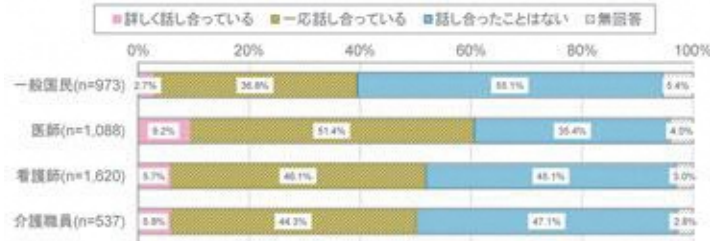


もしものときのために

●人生の最終段階における医療について家族等や医療介護関係者との話し合いについて

問：あなたの死が近い場合に受けたい医療・療養や受けたくない医療・療養について、ご家族等や医療介護関係者とのどのくらい話し合ったことがありますか。

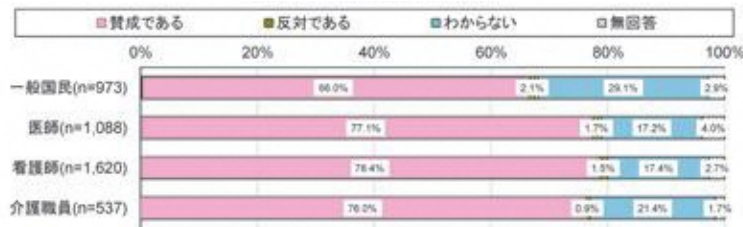
ご家族等や医療介護関係者と話し合ったことがある（詳しく話し合っている、一応話し合っている）割合は一般国民では 39.5 %、医師 60.6 %、看護師 51.8 %、介護職員 50.1 %であった。



●意思表示の書面を作成しておくことについて

問：あなたは、自分が意思決定できなくなったときに備えて、どのような医療・療養を受けたいか、あるいは受けたくないかなどを記載した書面をあらかじめ作成しておくことについてどう思いますか。

意思表示の書面をあらかじめ作成しておくという考え方について賛成している割合は、一般国民では66.0 %、医師77.1 %、看護師78.4 %、介護職員 76.0 %であった。



人生の最終段階における医療に関する意識調査報告書（平成30年3月）

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？

もしものときのために  
ACP 「人生会議」

～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～  
11月30日（水）は人生会議の日

話し合いの進めかた（例）

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険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人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。

自らが希望する医療やケアを受けるために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や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話し合い、共有することが重要です。

あなたが大切にしていることは何ですか？

あなたが信頼できる人は誰ですか？

信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いましたか？

話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか？

心身の状態に応じて意思は変化することがあるため、何度でも繰り返し考え、話し合いたしましょう。

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。

あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_02783.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html)

介護について知る

## 介護の注意点

### ●家族トラブル

介護はある日突然始まることがあります。また、認知症の場合は少しずつ、親や配偶者に変化が訪れます。そんな、変化や突然起こり得る日常に、家族は対応をしなくてはなりません。先の見えない介護により、家族の中でもトラブルが多く発生することがあります。

介護は基本的に、家族だけでは解決できません。まずは、介護は人に助けを求める事を心がけて下さい。親は子供に頼って下さい。子供は親の変化をキャッチする事を努力して下さい。

一番大切な事は、家族だけで解決をしようとせず、専門職や地域包括支援センターへ相談を遠慮なくする事が、トラブル回避の一助となります。

### ●介護離職

2018年の総務省の就業構造基本調査統計によると、介護離職者は、直近2年間は約10万人で推移しており、経済的な損失が年約6500億円とされています。

介護離職は個人の問題として扱われることが多く、一度離職をした場合、なかなか再就職する環境が整っておらず、そのまま親の年金での生活を余儀なくされてしまう場合もあります。

介護環境になったときには、まずは隠す事なく勤務先に介護環境を伝え、介護が始まった頃は、親の介護を支援する姿勢で関わり、介護休暇や、有給休暇などの制度を併用し、介護休業は最終段階の介護の時間に使用することで、離職せずに介護を継続できた、という声もあります。まずは休暇制度などの確認をしてみましょう。



### ●介護者のセルフケア

介護は、介護者自身に少しでも余裕がないと、要介護者に良い状態で接することができず、お互いにとって辛いものになってしまいます。そして、介護と一緒に手伝ってくれるプレイヤーを増やし、主介護者はそのプレイヤーをマネジメントするようなイメージを持つことも大事です。

家族介護は、経験していないことから、要介護者の変動に翻弄され、今まで当たり前できていたことができなくなり、今までの日常を諦めてしまいがちになります。

介護が始まったとしても、基本は自身の生活を大きく変えないようにします。変えないですむような仕組みも考え、自身の為の時間を確保するなど、介護負担で苦しまないような心がけを意識し、工夫しましょう。

例)

私のためにコーヒーを入れて飲む。

私の趣味の時間の為に、ヘルパーさんへの助けを求める。

私の仕事の為に、月に1回兄弟に病院の付き添いを交代してもらう。

私は、週1回介護の環境から離れ、好きな映画を見に行く。

※どうしても時間に余裕が無い時は…

入浴時間など日常の時間をいつもより長く費やし、介護の環境を離れリセットする。



## 介護スキル

## ●「傾聴」って何？

## 【ある呑み屋での会話】（熊さんと八つつあん）

熊：聞いておくれよ、八つつあん。うちの嬢ときたら、<sup>かかあ</sup> 糞もうろくしちやってよ、  
昨夜なんか、<sup>かわや</sup> 厠かわやに行かずに土間で小便垂らしてよ。

八：そいつはとんでもねえな。

熊：そんでもって、冷てえな、なんてぬかしやがるもので、  
思わずひっぱたいてやったよ。

八：そんなことしたら、<sup>おかみ</sup> 御上おかみに手が回るよ。

## 【ご隠居さんの家での会話】（熊さんとご隠居さん）

熊：聞いておくれよ、ご隠居さん。うちの嬢ときたら、<sup>かかあ</sup> 糞もうろくしちやってよ、  
昨夜なんか、<sup>かわや</sup> 厠かわやに行かずに土間で小便垂らしてよ。

隠居：おやおや、それは大変だったね。

熊：そんでもって、冷てえな、なんてぬかしやがるもので、  
思わずひっぱたいてやったよ。

隠居：ひっぱたくくらい、腹が立ったんだね。



さてさて、二つの会話を見比べて、あなたはどう感じましたか？

八つつあんは、熊さんの行動に対して「評価」（良い・悪いの判断）  
しています。それに対して、ご隠居さんは、熊さんの気持ちに対して  
反応（「共感」）しています。

確かにひっぱたくこと自体は、今なら虐待に当たるかもしれません。  
でもそのことを熊さんに指摘したとして、熊さんは何と思うでしょうか。  
後でご隠居さんに伺ったら、熊さんは目に涙を浮かべていたそうです。  
我々は通常は前者の対応をしがちですが、上の短い会話の中に「傾聴」  
という言葉の本質が含まれています。

「傾聴」については色々な「定義」がありますが、ここでは「相手に寄り  
添い、相手の話に心を込めて耳を傾け、相手の気持ちをしっかり丁寧  
に聴くこと」ととらえておきましょう。

今、認知症高齢者の増加が大きく取り上げられ、老々介護、8050 問題、  
高齢者虐待、ダブルケア、などそれにまつわる様々な「問題」が起きて  
います。

特に、家庭の事は主に妻や親に任せて仕事一筋で生きて来た男性が、  
妻や親の介護に直面してどうしていいかわからずに、一人で抱えて  
一生懸命介護や家事に取り組んで、疲弊したり、共倒れになったり、  
「高齢者虐待」に至ったりするリスクが高まっています。地域での人々  
との関係も少なく、どこの誰に相談していいのかも思いつかず、どう  
してもぎりぎりまで頑張りすぎて追い込まれてしまう。

でも、ちょっと待ってください。

介護スキル ● 「傾聴」って何？ つづき



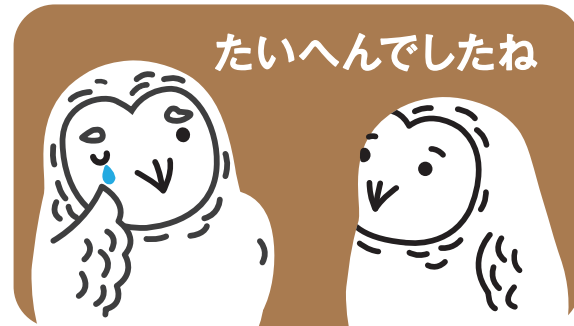
少しでも、誰かに苦しい自分の胸の内を聴いてもらえたらどうでしょうか。状況はすぐには変わらなくても、束の間かもしれないけど、肩の荷を少し下せてホッとすると時が訪れはしないでしょうか。

自分の「弱み」を人に見せることは、競争社会で生き抜いて来た人にとっては、ハードルが高いかもしれません。

まずは身近で信頼を持ってそうな人や仲間を見つけて、その人に「実はね…」と一歩踏み出してみませんか。

そして次には、辛い体験をしているあなたが、誰かの話を「傾聴」する。我々は、ついつい自分の意見や経験談やそこから来る助言をしたくなりますが、得てして「助言」は「助け」の言葉にはならず、「そうは言ってもな…」と「傾聴」とは反対の結果をもたらしがちです。

また親しい間柄、特に家族間での「傾聴」は難しい場合があります。そんな時は「傾聴しなくて」なんて肩ひじ張らずに、1日3分でいいので、自分の意見は差し控えて、相手の話（特にその背後にある気持ち）にしっかり耳を傾けてみませんか。それが「傾聴」の第一歩につながり、温かなひと時が流れることがあります。



関連情報



## 失語症

### ●失語症とは

脳梗塞や脳出血、交通事故などで大脳の言語中枢が損傷されたことで突然発症する、言葉の障害です。認知症とは異なり、徐々に進行するものではありません。全国に50万人いると言われています。話すことだけでなく、聞いて理解することや読み書きにも支障が生じます。判断力や記憶力は低下しないのに、人の話をすぐに理解できず、言葉がなかなか出てこないのが、周囲から誤解されがちです。外からは見えにくい、つらい障害です。

### ●リハビリテーションは

「失語症」と言われても、最初は一体どういう状態なのか想像がつかないものです。通常はリハビリテーション科のある病院で言語聴覚士によるリハビリ(言語訓練)を受けます。わからないことは担当の言語聴覚士に相談しましょう。介護者は訓練を手伝うのではなく、まずご本人が安心して前を向けるよう支えてあげてください。

言語訓練が進んでくると、ご本人は落ち込んだり、逆に頑張りすぎたりするものです。前の生活に早く戻りたいのは当然ですが、言葉の回復には時間がかかります。会社の仕事と違って段取りよく進みません。

ご本人が一番焦っている上に、傷ついた脳は疲れ易いので、介護者は叱咤激励するのではなく、つらい気持ちを分かちあげて、腹を据えてじっくり見守ってください。

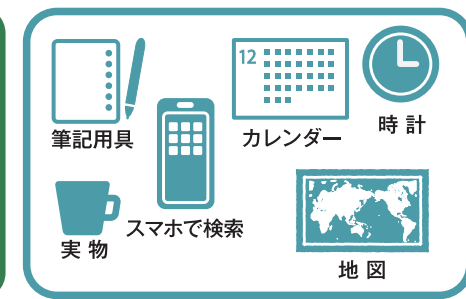
身体の障害を合併している場合は、身の回りのことにも気配りが必要です。気がかりなことを言葉で訴えられないと本人は苛立ち、介護者も戸惑います。一人で抱え込まず、相談できる人を見つけましょう。

### ●コミュニケーションは

失語症の言葉の様子は千差万別です。最初は全く話せなかったけれど、少しずつ話せるようになる場合や、結構話すのだけれど、間違った言葉が多くて、こちらに意思が伝わらない場合もあります。本人の意思を汲み取る介護者側の極意は、自分の『耳より目を頼る』ということです。耳に聞こえてくる表面上の言葉にとらわれず、目に見える表情や身振りやその時の状況に、より注意を向けます。口では「はい」しか言えなくても、表情では「ノー」と訴えている場合もあるからです。介護者は「もしかしたら」と想像力を働かせて、丁寧にじっくり確認してください。言葉で答えられない時は「はい(うなづき)」か「いいえ(首振り)」、または「指差し」で示してもらいます。写真や絵、スケール(挿絵)と一緒に見て指差すのも有効です。話せないからと、こちらの思いを一方向的に押し付けないようにしましょう。



▲スケールを指差して



▲ひと目でわかる! 役立つアイテム



◀失語症の方とのコミュニケーションツールのひとつです。

関連情報

## 消費者トラブル

高齢者が抱える課題の一つが消費者トラブルです。家族介護者だけで防止策を考えるのには限界があります。地域の人々と連携して見守っていく必要があります。

### ●消費者トラブルの現状

消費者白書によると、65歳以上の高齢者に関する消費生活相談件数について、この10年間の推移を見ると2013年以降高水準で推移しています。相談件数上位の商品をみると、2017年は「商品一般」以外では、「デジタルコンテンツ（全般）」等のインターネットに関連した相談で上位に占められておりました。2011年に相談が多かった金融商品への投資に関する相談は、2017年では上位に上がっていませんが、「仮想通貨」に関する投資勧誘トラブルの相談が寄せられています。2018年には架空請求の相談が急増し、2019年には減少へ。ただ、65歳未満と比べて、「訪問販売」「電話勧誘販売」の割合が高いことが特徴です。いずれも加齢による理解力や判断能力の低下や、独居などで身近に相談相手がない生活環境などに付けこまれて、大切な老後の貯えを失う事例が多く見られます。

### ●消費者トラブルを未然に防ぐために

高齢者の消費者トラブルの特徴として、本人が被害に遭っていることになかなか気付かない、あるいは被害を自覚しても恥ずかしさから誰にも相談しないことなどがあげられます。そのため、家族など周りの人々が常に注意深く見守り、声かけをすることが大切です。

もし家族と同居していない場合は、小金井市経済課消費生活相談室や地域包括支援センター、民生委員などに事情を話して協力をお願いするとよいでしょう。



### [トラブルに気付くためのチェックポイント]

- 電話口で困っている様子はないか
- 不自然な長電話をしていないか
- 大量の商品などが置かれていないか
- 注文していないものが届いて困っていないか
- 投資勧誘などのパンフレットが置かれていないか
- 見慣れない請求書や振込用紙などが置かれていないか
- 最近、落ち込んでいる様子や悩んでいる様子はないか
- 見慣れない業者が出入りしている様子はないか
- ATMの前などであわてていないか

### ●消費者トラブルにあってしまったら

もし消費者トラブルに巻き込まれてしまったと感じたら、迷わずすぐに相談しましょう！

### [消費者トラブルの相談先]

- 小金井市消費生活相談室（消費トラブル全般について）  
tel. 042-384-4999
- 消費者ホットライン（消費者庁）  
tel. 188
- 小金井警察署（詐欺などが疑われる場合）  
tel. 042-381-0110

契約書面を受け取った日から8日以内なら、クーリングオフ制度を利用して、無条件で契約を解除することができます。

また契約や購入から日にちが経っていても、契約時の説明が十分ではなかったり、認知症等で意思能力がない場合は、契約が無効になります。「1人で抱え込まないこと」「泣き寝入りしないこと」「諦めてしまわないこと」が何より大切です。

## 成年後見制度など

### ●財産管理等ができなくなった場合の支援制度

本人の判断能力の低下や病気や怪我などで外出が難しい場合には、本人一人ではお金の管理など生活する上で必要なさまざまな手続きができなくなる場合があります。家族などが本人に代わって行うことが一般的ですが、家族が遠方で暮らしていると日常的にサポートするのが難しくなるケースもあります。そのような時に利用できる主な制度として「成年後見制度等」「財産管理等委任契約」「日常生活支援事業」があります。

### ●成年後見制度等

成年後見制度とは、判断能力が不十分な人に対する支援です。大きく分けると、判断能力が不十分になってから利用する「法定後見制度」と判断能力があるうちに契約を結んでおく「任意後見制度」があります。さらに法定後見制度は、支援の必要性(=本人の状態)に応じて、後見・保佐・補助に分かれます。

いずれも成年後見人等として就任した人が、家庭裁判所の監督のもと本人のために「身上監護」と「財産管理」を行います。

#### [身上監護の例]

- ・医療、住居、入居施設、介護・生活維持・リハビリなどに関する契約の締結・費用の支払い、契約の履行の監視や解除に関することなど

#### [財産管理の例]

- ・預貯金の管理、年金等の請求・受領、支払い



成年後見制度のうち「後見類型」では、成年後見人に全般的な代理権や財産管理権、取消権が認められますが、支援の必要性がやや低い「保佐類型」や「補助類型」の場合、法律もしくは家庭裁判所によって認められた範囲内の権限のみが認められます。なお成年後見人等は「実際の介護行為」「医療に関する同意」「身元保証人等になること」などを行うことができません。成年後見制度の利用を検討する場合は、小金井市権利擁護センターや家庭裁判所に相談しましょう。

### ●財産管理等委任契約

財産管理等委任契約とは、判断能力はあるものの、身体的な理由で外出などが困難な場合に利用できる制度です。具体的には支援を受ける本人が、財産管理やその他生活全般の手続きについて代理権を与える人との間で契約を結び、必要とする支援の中身を決めます。

身近に頼れるご家族などがいない場合は、定期的に近況確認や相談相手をする「見守り契約」と合わせて利用するケースが多くあります。実際に利用を検討する場合は、法律専門職(弁護士、司法書士、行政書士など)や小金井市権利擁護センターに相談してください。

### ●日常生活支援事業

判断能力が不十分な方が自立した生活を送れるよう、社会福祉協議会などが、「福祉サービスの利用援助」「生活費等の管理」「重要書類の預かり」などを代行するサービスで、地域によって利用条件等が異なります。比較的低額で利用できます。

## 相続手続



### ●相続手続

ある人が亡くなった場合、その方の相続手続が開始されることとなりますが、相続税は10ヶ月以内に申告・納税を、相続放棄は相続権があることを知った日から3ヶ月以内に行わなければなりません。

遺産配分の決め方については、法律上有効な遺言がある場合、遺言の内容が最優先され、有効な遺言がない場合などは、相続人全員の話し合いで配分方法を決め遺産分割協議をします。なお手続きには、亡くなった方の出生から現在までのすべての戸籍謄本等や、財産目録の作成などが必要になります。



### ●法定相続人と法定相続分

法定相続分とは民法で定められた相続分のことです。遺言による指定や遺産分割協議書の内容の方が優先されますが、相続の割合を決める際の一定の目安として考えることもできます。

| 相続順位 | 法定相続人     | 法定相続分          |
|------|-----------|----------------|
| —    | 配偶者は常に相続人 |                |
| 第1順位 | + 子供      | 配偶者 1/2、子供 1/2 |
| 第2順位 | + 父母      | 配偶者 2/3、父母 1/3 |
| 第3順位 | + 兄弟      | 配偶者 3/4、兄弟 1/4 |

相続には個別の事情があることが多く、分からないことがあれば、法律専門職（弁護士、司法書士、行政書士など）に相談しましょう。小金井市では、弁護士による法律の無料相談を実施しています。詳しくは広報秘書課広聴係へお問い合わせください。

関連情報



## 葬儀・埋葬



「死」という人生の終着点に向かう要介護者のために、家族はさまざまな支援をして見送ります。葬儀やお墓をどうするか、生前に要介護者と家族とよく相談しておくことで、無駄な費用や、遺族の精神的な負担を防ぐことができます。

- ① 危篤 —— 家族、親族、親しい友人に連絡する。
- ② 臨終 —— 医師に死亡確認をしてもらう
- ③ 安置 —— 法律により、ご遺体は24時間の安置が必要。病院や介護施設の場合、ご遺体を葬儀社や専用施設に移送し安置する。

### ●埋葬までの書類作成と手続き

- ① 医師から死亡診断書（死体検案書）が記載された死亡届の用紙をもらう。
- ② 死亡届を自治体に提出する。  
（依頼すれば葬儀社が代行手続きを行ってくれる）
- ③ 自治体から発行された「火葬許可証」を火葬場へ提出し、「埋葬許可書」を発行してもらう。

### ●葬儀

故人の宗教や宗派によって違いはありますが、一般的に以下の流れが多いようです。

1日目 ..... 2日目 ..... 3日目 ..... 3日目以降

死亡 → 葬儀社の手配 → 安置 → 納棺 → 通夜 → 葬儀 → 告別式 → 火葬 → 埋葬

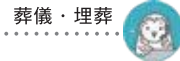
亡くなる前に葬儀社と相談ができると、儀式の内容や費用を決めておくことができます。また、通夜、葬儀、告別式を同日に行うことや、省略することもあるようです。省略する場合は、納棺した後に直接火葬場へ移送することとなり「直葬」と呼ばれています。この場合費用面では一番安価で手間も少なくなりますが、遺族や、故人の知人、関係者に対し故人を偲ぶ機会を無くす恐れもあるので注意が必要です。

### ●埋葬・手元供養

先祖代々のお墓など、既にお墓を用意している場合以外は、どのように遺骨を安置するかを決めなければなりません。

| 遺骨安置方法 | 詳細         | 特徴   | 費用    |
|--------|------------|--|-------|
| 一般的な埋葬 | 区画式        | 墓地と墓石からなり、家族あるいは一族毎に区画が分かれ、納骨スペースがある。                | 高め    |
|        | 合葬式        | 1か所に、大勢の遺骨と合わせて埋葬される。骨壺を安置するものと、遺骨を他の方と一緒にするものに分かれる。 | 安価    |
| 納骨堂    | 自動搬送式      | 屋内に安置された骨壺を、ICカードなどを使い、自動で搬送しお参りできるもの。               | 比較的高め |
|        | ロッカー式      | 屋内に設置されたロッカー型の納骨場所に骨壺を納めるもの。                         | 比較的安価 |
|        | 仏壇式        | 屋内に設置された仏壇式の納骨場所に骨壺を納めるもの。                           | 比較的安価 |
| 自然葬    | 樹木葬        | 山林など樹木のまわりに埋葬するもの。                                   | 比較的安価 |
|        | 海洋散骨       | 遺骨を粉碎し、海に散骨する。                                       | 安価    |
| 埋葬しない  | 手元供養       | 遺骨を一部使い、ペンダントなどに入れることや、人形などのオブジェにする。                 | 安価    |
|        | 火葬場で処分(0葬) | 火葬場に遺骨を残す。<br>(ただし火葬場によっては拒否されます)                    | 安価    |

関連情報



●グリーフケア（悲しみを癒す）

介護をしていた大切な人と死別すると、大きな悲しみ（グリーフ）や喪失感に襲われます。その感情はそれぞれの人によって異なるものの、その後の人生に長期に渡り、複雑に変化しながら影響を与える場合があります。回復までのプロセスは、それぞれの人により異なりますが、自らの感情を整理しつつ、癒し（グリーフケア）を行うことも大切です。

●悲しみの受け止め方

故人を失った悲しみは、内面に抱え込まずできるだけ、外に出しましょう。例えば大きな声で泣く、故人の思い出を親しい人に語る、同じ悲しみを抱く人達と話をするなど、色々な方法があります。ご自身に合う方法を見つけましょう。

[ 悲しみを癒す5つのステップ ]

悲しみが癒える過程は人により異なりますが、以下に典型的なステップを記載します。要介護者が終末期に入り亡くなるまでに、このステップを意識してみましょう。

- ① 否認・ショック状態  
(感情がなくなるか鈍くなり、場合によっては記憶をなくす)
- ② 怒り・故人の喪失の認識  
(故人が亡くなったことを他人のせいにする)
- ③ 取引  
(故人がまだ亡くなっておらず、どこかに生きてると信じる)
- ④ 抑うつ・引きこもり状態  
(故人が亡くなったのは自分のせいだと責める)
- ⑤ 受容  
(あるがままに現状を受け入れ、自分の将来を考える)

市内関連機関情報



地域包括支援センター

| 名前            | 電話番号         | 所在地                         |
|---------------|--------------|-----------------------------|
| きた地域包括支援センター  | 042-388-2440 | 桜町1-9-5 (桜町高齢者在宅サービスセンター内)  |
| ひがし地域包括支援センター | 042-386-6514 | 中町2-15-25 (特別養護老人ホームつきみの園内) |
| みなみ地域包括支援センター | 042-388-8400 | 前原町5-3-24 (小金井あんず苑内)        |
| にし地域包括支援センター  | 042-386-7373 | 貫井北町2-5-5 (学芸大東門バス停近く)      |

認知症疾患医療センター

| 病院名                    | 電話番号                                 | 所在地      |
|------------------------|--------------------------------------|----------|
| 桜町病院 地域連携型 認知症疾患医療センター | 042-383-4114 (直通) / 042-383-4111(代表) | 桜町1-2-20 |

専門医療機関

| 病院名           | 電話番号         | 所在地                  |
|---------------|--------------|----------------------|
| 武蔵野中央病院       | 0422-31-1231 | 東町1-44-26            |
| 菊地脳神経外科・整形外科  | 0422-31-1220 | 東町3-12-11            |
| 小金井メディカルクリニック | 042-401-2938 | 本町5-15-9栄ハイテクエクスード2階 |

認知症家族の会 ※開催場所等は、変更される場合があります。

| 名前                | 問合せ先                              | 開催場所等  |
|-------------------|-----------------------------------|--|
| 認知症高齢者を支える介護者の集い  | 042-388-8011                      | 本町2-10-13 本町高齢者在宅サービスセンター<br>毎月第1土曜日 13:30~15:00                 |
| まなぶ・語る・つながる～家族の会～ | 042-386-6514                      | 中町2-15-25 特別養護老人ホームつきみの園<br>偶数月 第2土曜日 13:00~15:00                |
| 小金井市認知症家族の集い      | 042-462-1206<br>(至誠学舎東京緑寿園ケアセンター) | 前原町3-33-27 前原暫定集会所<br>原則 奇数月 第3土曜日 13:00~15:00<br>詳細はお問い合わせください。 |


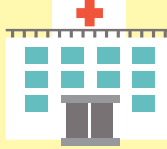

認知症の方でも誰でも気軽に行ける場所 ※開催場所等は、変更される場合があります。

| 名前                | 問合せ先                         | 開催場所等   |
|-------------------|------------------------------|---|
| なごみカフェ            | 042-386-6514                 | 中町2-15-25 つきみの園内 「喫茶なごみ」<br>3か月に1回 第3水曜日 13:30~15:00  |
| ひだまりカフェ           | 042-386-6514 又は 0422-30-3052 | 市内喫茶店<br>第4土曜日 10:30~12:00                            |
| 認知症カフェ おれんじ       | 042-201-1735                 | 本町1-9-8 フロンティア<br>毎週土曜日 10:30~14:00<br>詳細はお問い合わせください。 |
| 認知症カフェ めくいきた      | 042-385-3401                 | 貫井北町1-11-12 小金井市公民館貫井北町分館<br>詳細はお問い合わせください。           |
| お茶の間カフェ           | 042-386-0294 (小金井市社会福祉協議会)   | 市内喫茶店<br>毎月第3水曜日 10:30~12:00                          |
| 地域の寄り合い所 また明日     | 042-386-8280                 | 貫井南町4-14-14 ヴィレッジ・パル1階<br>毎週月曜日~金曜日 10:00~16:00       |
| あんず喫茶             | 042-388-7511                 | 前原町5-3-24 小金井あんず苑内<br>毎月第1土曜日 13:00~16:00             |
| おしゃべりのつどい「ピア・サロン」 | 042-383-8054                 | 貫井南町4-29-21(貫井保育園)<br>毎月第3土曜日13:30~15:00ほか            |

消費者関連・権利擁護関連

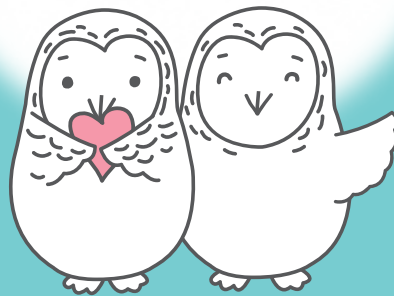
| 名前                        | 相談日時   | 電話番号         |
|---------------------------|--|--------------|
| 小金井市消費生活相談室               | 商品の購入や契約に不安があるとき、悪質商法のトラブルに巻き込まれてしまったときなど、消費生活に関する相談 (市役所第二庁舎4階消費生活相談室)<br>月~金曜 午前9時30分~午後4時 (正午~午後1時を除く。) | 042-384-4999 |
| 小金井市権利擁護センター (ふくしネットこがねい) | 判断能力が不十分な方が地域で暮らせるよう相談 (本町5-36-17)<br>月~金曜 (祝日・年末年始を除く。) 午前8時30分~午後5時                                      | 042-386-0121 |

認知症の進行に応じたサービス・支援

| 軽度認知障 (MCI) ~ 初期   |   | 中期以降  |  |
|--|---|---|--|
| <b>症状</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 探し物が増えた。</li> <li>● 同じことを何度も聞く。</li> <li>● 同じ物ばかり買ってくる。</li> <li>● 怒りっぽくなった。</li> </ul>  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 着替えや食事、トイレなどがうまくできない。</li> <li>● 内服や通院を嫌がる。</li> <li>● 外出すると一人で帰宅できない。</li> <li>● 「盗まれた」「誰かが家にいる」等の妄想がでることがある。</li> <li>● 家族の顔や使い慣れたものがわからない。</li> <li>● 少しずつ体が思うように動かなくなり、寝ている時間が長くなる。</li> </ul> |  |
| <b>社会参加<br/>予防</b>   | <b>就労・ボランティア</b><br>小金井市ボランティア・市民活動センター<br>シルバー人材センター   | <b>介護予防教室</b><br>さくら体操  | <b>町会・サロン</b><br><b>認知症カフェ</b>   |
| <b>初期の生活を無理のない範囲で続けましょう！</b>   |   |   |  |
| <b>医療</b>  | <b>まずはかかりつけに相談しましょう</b><br>・かかりつけ医<br>・かかりつけ歯科<br>・かかりつけ薬局  |   | <b>専門的な医療</b><br>・認知症サポート医<br>・認知症専門外来<br>・認知症初期集中支援チーム  |
| <b>通院が困難な場合…在宅医療<br/>入院が必要な場合…入院</b>   |   |   |  |
| <b>支援</b>  | <b>困りごと支援</b><br>衣類の衣替え・照明器具の交換等 (特別生活援助)<br><b>食の支援</b><br>配食サービス (食の自立支援)<br><b>安否確認・見守り</b><br>牛乳配達 (ひと声訪問)、話し相手の訪問 (やすらぎ支援、友愛活動員)<br>緊急通報システム、GPS貸与、見守りシール等 |    | <b>家族支援</b><br>家族会 (家族介護継続支援)、認知症カフェ<br><b>介護</b><br>介護保険の申請・利用<br><b>福祉</b><br>精神保健福祉手帳の申請、障害福祉サービスの利用<br>高齢者地域福祉ネットワーク、生活保護の申請 |
| <b>初期からのサービスを続けて利用しましょう！</b>   |   |   |  |
| <b>介護保険の利用</b><br><b>要支援・非該当・総合事業対象者</b><br>→ 介護予防支援・生活支援サービス事業の利用 (地域包括支援センターなどへ相談)   |   | <b>要介護1~5</b><br>→ 介護サービスの利用 (ケアマネージャーへ相談)  |  |
| <b>権利擁護</b>  | <b>成年後見制度</b><br><b>地域福祉権利擁護事業</b><br>小金井市権利擁護センターへ   | <b>消費者被害</b><br>小金井市消費生活相談室へ  | <b>特殊詐欺 (オレオレ詐欺)</b><br>小金井警察署へ  |
| <b>虐待の相談</b><br>小金井警察署、地域包括支援センター<br>小金井市介護福祉課へ  |   |   |  |

関連情報

# ひとりで かかえこまないで



## 【参考文献】

葬儀業界の動向とカラクリがよくわかる本 / 吉川美津子 秀和システム 2010年  
永遠の別れ「悲しみを癒す知恵の書」/ エリザベス・キューブラー・ロス 日本教文社 2007年  
ある日、突然始まる「後悔しないための介護ハンドブック」/ 阿久津美栄子 ディスカヴァー・トゥエンティワン 2017年  
「家族の介護で今できること。」/ 阿久津美栄子 同文書院 2019年

この手帳は、2020年度小金井市協働事業提案制度として、NPO法人 UPTREEと小金井市（担当：介護福祉課）が協働して作成しました。

発行：2021年3月 第1版  
協力：NPO法人PLA、NPO法人和音  
デザイン：なないろ 須藤みどり

家族介護者支援団体 NPO法人 UPTREE

Mail : [info@uptreex2.com](mailto:info@uptreex2.com) Web: <https://uptreex2.com/> Tel: 042-381-5570