

1

# 親の介護、いつから必要に？ 漠然と不安です

Q

親は80代で、今のところ元気に暮らしていますが、いつどうなるか漠然と不安です。

いきなり介護になったらどのようにしたらいいのでしょうか。

[50代]



A

介護は突然始まることもあれば、気づいたときにはすでに始まっていることもあります。

不安に思ったとき、気になりだしたときが大事なタイミング。このヒント集で介護について一緒に学んでいきましょう。



## 介護が必要になる年齢

介護や支援が必要な人は、70～74歳では17人に1人、75～79歳でも9人に1人ですが、80～84歳では4人に1人、85歳以上では1.7人に1人と大きく増加します。

	全体	男性	女性
65～69歳	35人に1人	31人に1人	40人に1人
70～74歳	17人に1人	16人に1人	18人に1人
75～79歳	9人に1人	9人に1人	8人に1人
80～84歳	4人に1人	5人に1人	3人に1人
85歳以上	1.7人に1人	2.1人に1人	1.5人に1人

※厚生労働省「介護給付費等実態統計月報」(2024年1月審査分)と総務省「人口推計月報」(2024年1月確定分)をもとに作成。

## 介護が必要になる原因

介護や支援が必要になる主な原因のうち、「認知症」や「高齢による衰弱」は次第に進行して介護が必要になることが多く、「脳血管疾患(脳卒中)」や「骨折・転倒」はそこから急に介護が必要になることがあります。

	総数	男性	女性
第1位	認知症	脳血管疾患(脳卒中)	認知症
第2位	脳血管疾患(脳卒中)	認知症	骨折・転倒
第3位	高齢による衰弱	高齢による衰弱	高齢による衰弱

※内閣府「令和3年版高齢社会白書」より。

## ≡ 介護等に関するイベントでも学べます ≡

誰にとってもいつかは「自分ごと」になるのが介護。市区町村や地域で実施されている介護予防講座、認知症カフェ、家族介護教室等に参加してみるのもオススメです。地域とのつながりを広げるきっかけにもなるかもしれません。お近くの生協で実施していることもあります。

2

# いつから相談したらいい？ タイミングは？

Q

どのタイミングでどこに相談したらいいかわからず不安です。相談しないまま、介護が必要な親が自力でやろうと無理したり、家族が助けようとがんばりすぎて体調を壊してしまったりしそう……。[40代]



A

「介護が必要になったとき」ではなく「介護が気になりだしたとき」でかまいません。ご家族がお住まいの地域の地域包括支援センター等の窓口へ連絡してみてください(→ 3)。事前に案内を受けておくと、急な介護にも慌てずに対応できます。



## 早めの介護予防で健康状態を維持・改善

介護保険制度のサービスを1年間継続して受けた方の70%以上が1年後も同じ要支援・要介護状態を維持できています\*。早めに窓口で相談し、必要となり次第、適切なサービスを受けることで、より軽度の要支援・要介護状態のまま暮らすことができると言えそうです。

\*厚生労働省「令和5年度 介護給付費等実態統計の概況」より。

## 介護関連以外の高齢者向けサービスも

各市区町村では、介護を必要としない高齢者に対してもくらしに役立つさまざまなサービスを実施しています。窓口で、例えば、宅配食サービスや軽度生活援助事業(日常的な掃除・ごみ出し・洗濯・調理・買い物などを援助する仕組み)などの説明を受けることもできます。

## 一人暮らしの高齢者には見守りサービスも

各市区町村では、主に一人暮らしの高齢者の方に対し、緊急通報サービス(急病・転倒等の緊急時にボタンを押して通報するサービス)や見守りサービス・安否確認サービスの紹介なども行っています。これらの費用を補助している市区町村もあります。

## 3

## まずどこに相談したらいい？ 窓口を教えてください



急に介護が必要になったとき、どうしたらいいのかわかりません。どこに相談したらいいのかわかりません。すぐに対応してもらえるのでしょうか。

[70代]



ち い き ほ う か つ し え ん  
地域包括支援センターや市区町村の福祉課等の窓口へ相談してください。

介護サービスの利用には要介護認定の手続き(→ 12)が必要となるため、まずはこの案内を受けることになります。



### ち い き ほ う か つ し え ん 地域包括支援センター

全市区町村に設置された機関です。介護サービスに関する相談をはじめ、地域の高齢者の総合的な相談に、専門家等のチームで対応しています。

全国に5,000カ所以上あり、お近くのセンターは厚生労働省「介護サービス情報公表システム」から探せます。また、市区町村の福祉課等でも案内しています。なお、名称は市区町村によって異なることがあります(「あんしんすこやかセンター」等)。

アクセスはこちら



### 市区町村の福祉課等

市区町村の福祉課等の窓口でも介護に関する相談に対応しています。介護保険制度は、国や都道府県の支援のもと、市区町村が運営しています。

地域包括支援センターも市区町村の福祉課等も相談は無料で、ちょっとしたことでも気軽に相談することができます。

## 社会福祉協議会

公的機関以外では、各市区町村の社会福祉協議会でも相談を受け付けています。地域の特性を踏まえた独自の事業を含め、高齢者のくらしを支援するサービスを行っています。

## かかりつけ医や民生委員

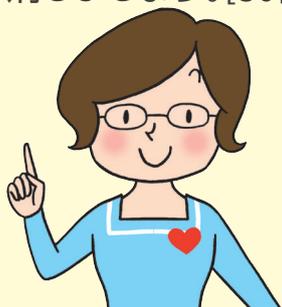
かかりつけ医や民生委員が身近にいる場合、まずそちらに相談してもかまいません。介護に関する相談を受けたかかりつけ医や民生委員は、必要に応じて地域包括支援センター等へつなぐ役割を担っています。

## 退院後の介護は入院中の医療機関とも相談を

退院後に介護サービスの利用が必要な場合、退院前から要介護認定の手続き(→12)が必要です。他の病棟・施設へ転院するのか、退院して介護を受けるのか(→24)、入院中の医療機関とも相談することになります。

### 組合員からのアドバイス!

まずはすぐに行政窓口相談し、ケアマネジャー(→13)につなげてもらうことが大事。ひとりであれこれ悩むのは時間がもったいないので、些細なことでもどんどん相談し、小さな悩みを解消しましょう。[50代]



### 介護・福祉に 取り組む生協もあります

全国の生協の中には、介護・福祉の事業に取り組んでいるところもあります。ご加入の生協やお近くの生協のホームページを確認してみてください。



4

親が認知症かもしれない。もう少し様子を見るべき？

Q

義母に認知症かもしれない症状が出てきていますが、どのタイミングでどこに相談したらいいのかわかりません。本人は病院にも行きたがらず、困っています。

[60代]



A

初期の認知症は加齢による物忘れと区別しづらく、相談のタイミングに悩まれるのはよくわかります。しかし、認知症の場合に備えて、できるだけ早めに診察を受けるか、地域包括支援センター(→3)等に相談しましょう。



加齢による物忘れと認知症による物忘れ

加齢による物忘れと認知症による物忘れには下記の違いがあります。

物忘れの種類	特徴	日常生活の支障	例
加齢による物忘れ	体験の一部を忘れる、物忘れの自覚がある 等	概ねなし	昼食で何を食べたかの記憶が薄れる
認知症による物忘れ	体験全体を忘れる、物忘れの自覚がない 等	あり	昼食を食べたことの記憶が抜け落ちる

早めの対応で進行を遅らせることができることも

認知症の多くは進行性のものです。そのため、早めの受診が大切です。検査の結果、加齢による物忘れとわかるかもしれませんし、認知症以外の病気が原因とわかることもあります。また、特に認知症の一步手前の軽度認知障害(MCI)とわかったら、健康づくり(→7 8)を心がけることで状態を維持・回復できることもあります。

病院へ連れていくのが大変なときは

認知症はご本人やご家族にとって受け入れがたく、受診を拒まれたり先延ばししたくなったりするかもしれません。専門医の検査が必要な場合もありますが、まずは、地域包括支援センターに気軽に相談したり、何かのついでにかかりつけ医に相談したりするところからはじめてみましょう。

# 5 介護保険制度ってどういうもの？



子どもの頃、祖父に介護が必要になったときは、公的なサービスを受けている印象はなく、家族でがんばっているようでした。介護保険はどのような制度で、どのくらいのことをカバーできるのでしょうか。

[20代]



公的な介護保険制度では、40歳から保険料を支払うことで、介護が必要になったときにサービスを受けられます。また、介護の経済的負担を減らすために、民間の介護保険も活用できます。



## 介護保険制度はどんな場合に利用できる？

介護保険制度のサービス(→ **11**)は40歳以上が利用できます。40～64歳(第2号被保険者)は加齢に伴う疾病※によって要介護状態になった場合に利用でき、65歳以上(第1号被保険者)は疾病に関わらず要介護状態になった場合に利用できます。なお、40歳未満で介護が必要になった場合は、障害者福祉制度や労災保険制度等の他の社会保障制度を利用します。

※16種類の特定疾病(関節リウマチ等)。

## 公的介護保険と民間介護保険はどう違う？

市区町村が運営する介護保険制度とは別に、保険会社や共済団体が取り扱う民間の介護保険もあります。介護にかかるお金は、元気なうちから蓄えておくとともに、民間の介護保険に加入することでも備えられます。

【介護保険制度と民間介護保険の比較】

	介護保険制度	民間介護保険
加入	強制加入	任意加入
給付対象者	第1号被保険者(65歳以上)または第2号被保険者(40歳～64歳)	保険会社・共済団体が定めた年齢
給付要件	要介護認定を受けた場合	介護保険制度の要介護認定を受けた場合、または保険会社・共済団体が定めた基準を満たした場合
主な給付内容	現物給付(介護サービスを利用できる。費用の1～3割は自己負担)	現金給付

### ≡ コープの介護保険 ≡

引受保険会社:損害保険ジャパン株式会社

全国の多くの生協では、組合員向けの団体保険として「コープの介護保険」をご紹介します。詳しくはご加入の生協にお尋ねください(生協によってはお取り扱いのない場合があります)。

アクセスはこちら



6

# 介護にはいくらかかる？ 生活できる？



Q

介護を受けるとしたらどのくらいの費用がかかるのか見当もつきません。施設を利用する場合の料金はどのくらいなのか。夫婦どちらかが入ると、もう一人は残りのお金で生活できるのか心配です。[70代]

A

介護にかかる費用は、介護を受ける方の状態や希望によって個人差が大きいです。平均としては一時的な費用が74万円\*、月々の費用が8.3万円\*です。なお、介護を受ける期間は平均5年1カ月\*となっています。

\*公益財団法人生命保険文化センター「2021年度 生命保険に関する全国実態調査」より。



## 介護保険料について

40歳を迎えると介護保険料の納付が始まり、給与や年金等から差し引かれます。介護保険料は、65歳以上では平均月額6,014円\*ですが、お住まいの地域によって大きく異なります。40~64歳では平均月額6,216円（見込額、事業主負担・公費分を含む）\*で、給与や賞与の金額によって決まります。

\*厚生労働省「令和6年度 介護納付金の算定について(報告)」より。2023年度の平均月額。

## 介護にかかる費用について

介護にかかる費用は一時的な費用と月々の費用に分けられます。どちらの費用も個人差が大きく、ほとんどかからない場合もあれば、平均の2倍以上かかる場合もあります\*。

\*公益財団法人生命保険文化センター「2021年度 生命保険に関する全国実態調査」より。

一時的な費用	バリアフリーなどの住宅のリフォームや車いすの購入、施設に入居する際の初期費用など
月々の費用	介護サービスの自己負担分、介護保険の支給限度額超過分や対象外分など

## 月々の費用の概要

介護にかかる月々の費用には主に次の3種類があります。

介護サービスの自己負担分	介護サービスを受ける際には、費用に対し、所得に応じた1～3割の自己負担が発生します。
介護保険の支給限度額超過分	要介護度ごとに月々の支給限度額が設定されており、これを超過して利用した分の介護サービスの費用は全額自己負担となります。
介護保険の対象外分	食費・居住費等は全額自己負担となります。家族が介護する際の交通費等も考慮が必要です。

## 在宅か施設かによる費用の差

在宅介護に比べ施設介護にかかる費用は高くなります。施設介護では、一時的な費用として、高額な施設入居費がかかる場合があります。また、月々の費用として、介護保険の対象外となる食費・居住費等が多くかかります。

【在宅介護と施設介護の月々の平均費用】

在宅介護	施設介護
4.8万円	12.2万円

※公益財団法人生命保険文化センター「2021年度 生命保険に関する全国実態調査」より。

## 要介護度による費用の差

要介護度(→ **14**)が上がるにつれ、より高度な介護サービスやより多くの介護サービスが必要となり、そのために施設介護が必要になることもあり、介護にかかる費用が上がります。

【要介護度別の月々の平均費用】

要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
5.3万円	6.6万円	9.2万円	9.7万円	10.6万円

※公益財団法人生命保険文化センター「2021年度 生命保険に関する全国実態調査」より。

## 介護をする方／受ける方の収入減も

介護をする方が、在宅介護のために仕事を休んだり減らしたりすることで、収入が減ることも考慮する必要があります。介護休業制度等を活用しましょう(→ **22**)。また、介護を受ける方がそれまで仕事をしている場合、介護が必要になる頃にはそれまでのようには仕事を続けられなくなることに備える必要があります。



できれば介護を受けずにいたいです。  
そのためには健康でいることだと思いますが、  
いつまでも健康でいられるか……。  
[50代]



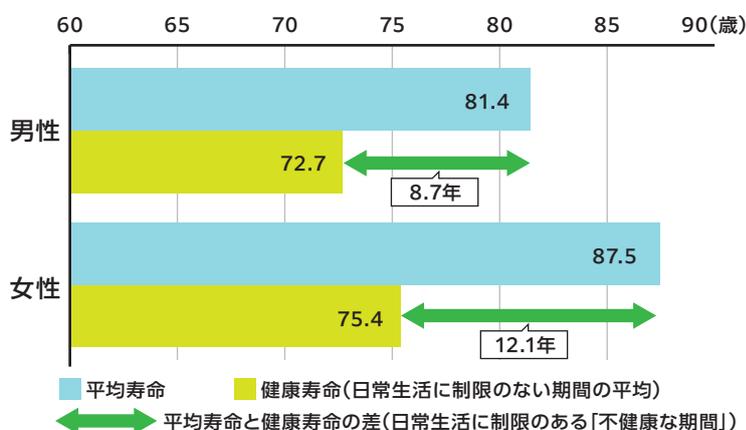
健康づくりのポイントは「運動」「栄養」「社会参加  
(つながり)」とよく言われます。  
介護予防のためにはもちろんですが、介護を受けな  
がらの暮らしを前向きに送るためにも、毎日少しず  
つでも健康を意識してみるといいでしょう。



### 健康寿命と平均寿命

健康寿命とは「日常生活に制限のない期間」です。この健康寿命と平均寿命との差が、介護や支援が必要になる可能性の高い期間にあたり、2019年時点では男性が約9年、女性が約12年となっています。健康寿命を延ばし、平均寿命との差を縮めることが、一人一人にとっても社会にとっても重要と言えます。

【平均寿命と健康寿命の差(2019年)】



※厚生労働省 e-ヘルスネット「平均寿命と健康寿命」より。

## フレイル(虚弱)の予防

「加齢によって身体的・心理的・社会的に老い衰えた状態」をフレイル(虚弱)と言います。健康な状態から、このフレイルを経て、要介護状態へ変化していきます。高齢者の健康づくりや介護予防のためには、運動・栄養・社会参加によって、フレイルを予防・改善することが重要となります。

## 健康づくりのための運動

健康づくりのために、高齢者は、歩行やそれと同等以上の身体活動を1日40分以上と、筋力・バランス・柔軟性などを高められる多要素な運動(ラジオ体操など)を週3日以上行うことが推奨されています\*。

\*厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より。

## 足の力の維持と介護予防

足の力の低下と要介護度の進行には密接な関係があります(→ **14**)。まずは正しい座り方と正しい立ち上がりを身につけ、日常動作に不可欠な足の力を維持しましょう。詳しくは「生協10の基本ケア®」\*で説明しています。

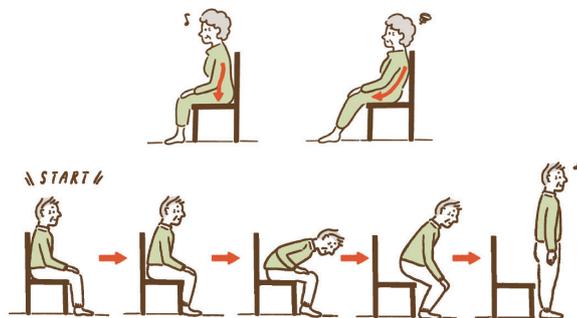
\*生協の介護・福祉の実践で培われた、「ふつうの生活」を支援するために大切な10の取り組みをまとめたもの。

アクセスはこちら



「生協10の基本ケア®」より

- 2 床に足をつけて座る  
(姿勢良く座る/立ち上がる)



## 低栄養に要注意

高齢者の食生活では低栄養に要注意です。加齢とともに食欲が減り、栄養が偏ったり、カロリーが不足しがち。タンパク質を含めてバランスの良い食事を3食とることが重要です。スーパーのお惣菜や缶詰も活用してかまいません。

## 人との食事は心の健康にも

人と一緒に温かい食事をとることで、食欲が湧き、栄養の偏りやカロリー不足が解決することも。誰かと食事することの多い高齢者は、一人で食事することの多い高齢者よりも抑うつ傾向が低くなるという研究結果\*もあります。

\*日本老年学的評価研究の調査にもとづく東京大学大学院医学系研究科の谷友香子氏らによる研究結果(2015年発表)。



地域とのつながりをどのように築きはじめていけばいいかわからず、また、築きはじめるきっかけも自信もないことが不安です。  
[40代]



「つながり」や「社会参加」は健康づくりや介護予防の大きなポイントです。とはいえ、「運動」や「栄養」の改善に比べると、相手のある「つながり」づくりは一歩踏み出しにくいですね。改めてつながりの大切さをおさらいし、どうしたらいいか考えるヒントを探してみましょう。



### つながりは健康にとって大切

認知症は介護や支援が必要となった主な原因の第1位です。人とのつながり、社会とのつながりが多様な人は、つながりがごく限られる人に比べ、認知症の発症リスクが半減するという研究結果※もあります。

※国立長寿医療研究センター Press Release No: 127-17-20「社会との多様なつながりがある人は認知症発症リスクが半減」(2017年11月発行)。

### 65歳以上の一人暮らしが増加

65歳以上で一人暮らしをしている方は、男女ともに増加しつづけています。同居家族以外をつながりをつくるのが、ますます重要になってきています。

【65歳以上の一人暮らしの世帯数と65歳以上人口に占める割合】

	1990年		2020年		2050年(推計)	
	世帯数	割合	世帯数	割合	世帯数	割合
男性	31.0万世帯	5.2%	230.8万世帯	15.0%	450.5万世帯	26.1%
女性	131.3万世帯	14.7%	440.9万世帯	22.1%	633.4万世帯	29.3%

※内閣府「令和6年版高齢社会白書」より。

## 人づきあいの習慣づくり

介護を受ける前後から人間関係を大切にしようとはじめても、難しく感じるのではないのでしょうか。介護施設や地域活動などで人とつながるきっかけができて、なじめず孤立してしまうこともありえます。元気なうちから人づきあいに慣れておくことができるとう理想的です。

## できるだけ働き続けること

元気なうちは働き続けることが、家計の面だけでなく、健康づくりや介護予防の面でも効果的です。定年後の再雇用やアルバイト等で週に数日働くことでも、適度な緊張感と、仕事を介したつながりが生まれます。お住まいの地域のシルバー人材センター<sup>※</sup>等も活用できます。

※「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」にもとづいて都道府県の指定を受けた公益法人が運営しています。

## つながりに巻き込まれること

つながりは「つくろうとする」よりも「巻き込まれる」ほうが作りやすいかもしれません。例えば、子育て・孫育てや、地域の行事など、人に力を借りたり貸したりが必要になる場面に、受け身でもかまわないので一歩踏み出して関わると、つながりが自然に生まれるかもしれません。

## 趣味や楽しみを見つけること

夢中になれるモノやコトを見つけると、笑顔になったり頭を使ったり、心や体の健康にプラスに働きます。また、そのモノやコトを介して、自然にヒトとのつながりも生まれるかもしれません。お住まいの地域の老人クラブ<sup>※1</sup>や高齢者サロン<sup>※2</sup>等も活用できます。

※1 高齢者の自主的な組織で、「老人福祉法」にもとづいて国や地方自治体の支援を受けて運営されています。

※2 地域住民が主体となり、社会福祉協議会等の支援を受けて運営されています。

## 生協の健康づくり・居場所づくりの取り組み

全国の多くの生協では、高齢者向けや全世代向けにさまざまな健康づくりに取り組んでいます。

「食の安全・安心」を大切にしている生協らしい食生活改善や食育、運動教室や健康チャレンジなどに取り組んだり、組合員や地域住民のみならずとともに、高齢者のつながりの場づくりをすすめてたりしています。

CO・OP共済も「健康づくり支援企画」を通じて、各生協の取り組みの一部を支援しています。

アクセスはこちら



9

介護に備えて知っておく／知らせておくべきことは？

Q

親が元気なうちに、将来の介護について家族で話し合う機会があれば良かったなと思います。また親の資産を把握していなかったのが、介護にどれだけかけられるか不安でした。

[50代]



A

親御さんがお元気なうちに、生活習慣や介護への希望などを話し合っておくと良いですね。事前に情報があれば、いざ介護が始まったときに、適切なケアを提供しやすくなります。



※以下では親御さんの情報を把握する場合の例を挙げますが、ご自身や他のご家族の介護に備えて知っておくべき情報、知らせておくべき情報としても参考にしてください。

生活習慣・かかりつけ医

一日をどのように暮らしているのか、好きなことや趣味は何か等を聞いておくと、介護を受ける方の生活に合ったケアプラン(→13)を立てるときの良い材料となります。

かかりつけ医も要介護認定を申請する際に必要な情報となります(→12)。

ご近所との関係や、交友関係

親御さんのご近所との関係や、交友関係を事前に把握しておくことは、介護が始まったときに、様子を見に来てくれる人が近くにいるかどうかや、介護の悩みを家族以外に話せる人がいるのか等を予想するのに役立ちます。

どんな介護を受けたいか

要介護認定後イメージしながら、どこで介護を受けたいか、どのようなサービスをどのくらい受けてもいいと思うか、家族にしてほしいことは何か等、あらかじめ親御さんの希望を聞いておきましょう。介護が始まったときに、寄り添ったケアを提供しやすくなります。

経済状況

介護サービスを利用する場合も費用が発生します(→6)。親御さんの預貯金や、毎月の収入額、加入している民間保険などを確認しておけると、毎月の介護サービスにどのくらいお金をかけられるか判断するための材料になります。