

23 在宅か施設か、どちらで介護する／介護を受けるべき？

Q

自宅での介護は自分の身体的な負担や生活・仕事との関係で不可能だと思うけれど、施設での介護も経済的に無理。そんな場合どうしたらいいのかが心配です。

[60代]



A

多くの方が悩まれますが、二者択一で考える必要はありません。「ご家族による在宅介護」と「終身の施設介護」の間には多様な形があります。状況とともに形を変えながら、負担のバランスを取っていきましょう。



在宅介護でもサービス活用で 家族負担減

在宅介護であっても家族負担の程度には濃淡があります。特に要介護度が軽度の場合、ご本人ができることと介護サービスでできることを組み合わせれば、ご家族の負担を大きく減らすこともできます。介護を受ける方の意思を尊重しつつ、地域包括支援センター(→3)やケアマネジャー(→13)と相談しながら検討してみてください。

在宅復帰のための 施設利用という考え方も

施設介護といっても施設利用の程度には濃淡があります。最期まで施設でくらす以外にも、在宅を中心に施設を利用する、施設入所と在宅復帰を行き来する、在宅と施設と病院を行き来するなどの選択肢があります。これらを知っておくと、状況の変化に応じた検討がしやすくなるでしょう。

どこでどのような介護を受けたいかが大切

介護保険制度等をうまく活用すれば、在宅介護にかかると思われる時間・負担も、施設介護にかかると思われるお金も、ある程度までは抑えられます。その上で、介護を受ける方がどこで介護を受けたいのか、だれからどのような介護を受けたいのかを大切にし、そのために必要なことを都度検討しましょう。

24 入院後が想定外！ 介護や転院など

Q

母が病気で入院しました。退院近くになってベッドから落ち、別の症状が出たので入院を続けました。入院可能期間が終わり、在宅での介護は無理だったので転院することになりました。転院先は遠方にあり、とても大変でした。[70代]



A

入院中で症状が完全に回復していなくても、途中で転院しなければならない場合があります。入院と介護の関係を確認したうえで、入院後の生活にも備えましょう。



入院はずっとできる？

現在の医療制度では180日間の入院が上限となっています。そのため、一定期間が経つと、リハビリを専門で行う病院などに転院したり、退院して在宅療養をしながら介護サービスを受けたりということになります。「回復した」とは言えない状態でも転院や退院を余儀なくされる場合があります。

入院中に要介護状態が悪化！

高齢者の入院は、要介護度を悪化させる要因となることが報告されています。年齢が高くなるほど要介護度の悪化するリスクが高くなっており、症状別では骨折や認知症での入院によって要介護度が悪化することが確認されています。

※厚生労働省「要介護者等の高齢者に対応した急性期入院医療」を参照。

退院後はどうなる？

退院後の療養や介護、転院先や施設については、場合によってはケアマネジャー(→13)や地域包括支援センター(→3)を交えながら、入院中の病院の医療ソーシャルワーカー等と相談して検討することになります。ただし、希望どおりの転院先や施設がみつかるとは限りませんので、介護サービスを活用した在宅介護を含め、選択肢をできるだけ広げておくことも必要です。

25 在宅介護サービスについて知りたい



ケアマネジャーさんの情報や在宅介護、在宅医療についてなど、実際に利用しなければならぬ状態になる前に知りたかったです。

[40代]



要介護認定を受けることにより、介護保険を利用した在宅介護サービスを受けられるようになります。

概要や主なサービスを一緒に見ていきましょう。



在宅介護サービスを受けるには

在宅介護サービスを受けるには、まずは要介護認定を受ける必要があります(→ **12**)。それから、ご本人とご家族にとってどのようなサービスがあるとよいか、ケアマネジャーと相談しケアプランを作成します(→ **13**)。このケアプランにもとづき、各種介護サービスが利用できるようになります。

訪問介護

訪問介護員(ホームヘルパー)が自宅に伺い、くらしを支援します。介護を受ける方の食事や排せつ、入浴などの補助を行う身体介護のほか、身の回りの家事(日常生活の範囲)など生活面を支援する生活援助があります。いずれも、介護を受ける方が可能な限り自立した生活を送ることができるよう支援するものです。

通所介護(デイサービス)

通所介護(デイサービス)では、介護を受ける方が介護施設に通いながら、食事や入浴などの支援や機能訓練を行い、自宅で自立した生活を送れるようにサポートします。基本的に介護施設と自宅との送迎があるので、ご自身やご家族だけでは移動が難しい場合でも安心して通うことができます。

短期入所生活介護(ショートステイ)

主に在宅で介護を行う場合でも、介護を受ける方に短期間介護施設に宿泊していただくサービス(ショートステイ)もあります。介護するご家族が外出しなければならない場合や介護で疲れがたまっている場合などに、ケアマネジャーに利用を相談してみましょう。連続利用日数は30日までとされています。

福祉用具貸与・住宅改修費用補助

介護を受ける方の状態や生活環境等を踏まえた福祉用具の貸与や、自宅に手すりを取り付ける等のリフォームを行う際の費用補助も介護サービスの一部です。対象となる福祉用具やリフォームの種類は決められた範囲があります。気になる方は地域包括支援センターへ相談してみましょう(→ **3**)。

訪問看護

在宅での介護には、訪問介護のような身の回りのくらしの支援のほか看護師などが自宅を訪問し病状などのチェックをおこなう訪問看護のサービスもあります。ご本人・ご家族が主治医に相談し、必要と判断された場合に、ケアマネジャーが作成するケアプランに訪問看護を組み入れ、サービスを受けられるようになります。

組合員からのアドバイス!

何より、専門的な相談窓口相談すること。自分に合う、寄り添ってくれる相談員を探すことが大事になるかと思います。サービスを受ける側だからと、我慢しないこと。[50代]

無理して抱え込まず、第三者に介入してもらいながら、ゆとりを持って介護に当たることが、長く介護をするうえで大切だと思いました。[40代]



26 在宅介護で家族はどういうことをするの？

Q

義母の留守中に義父の様子を見ているように頼まれたものの、介護の知識や経験がないので戸惑いました。短時間でも気を張っている時間が長く感じました。
[30代]



A

サポートする場面はさまざまなので、ご家族内で共有しておくといでしょう。外出時に付き添う、メインで介護する人が不在の時の食事、ケアマネジャー(→13)との連絡・調整なども在宅介護の一部です。



介助の考え方

介護を受ける方ができることはご自身で行い、難しい部分をサポートするのがよいでしょう。介助の場面やサポートの内容は要介護の度合いによってさまざまです。例えば、食事の介助の場合、テーブルと椅子で食事ができるのかベッドで食事をするのかなど、自力で座位を保てる状況かどうかでも、気をつけるポイントも変わってきます。

介助の仕方を教えてもらうには？

ケアマネジャーや地域包括支援センター(→3)へ相談するほか、「介護教室」を開いている市区町村もあります。介助の方法の実演のほか、介護を受ける側の気持ちや認知症への理解を深める講演を開催しています。お住まいの地域でのイベント内容を確認してみましょう。

組合員からのアドバイス!

身体的介護の事前練習体験や、認知症への知識も理解できているとよいと思います。

[60代]



介護を受ける方は赤ちゃんのように扱われることを嫌がります。まずはご本人がやってみて、どうしてもできないときに、そっと手を差し伸べる感じで接することで、介護を受ける方の尊厳も大切にできます。[40代]



27

遠距離での介護が大変です

Q

親は離れて生活しているのに、現状を把握するのが難しい。また、自分が住む市ではないので、相談先が分からず不安です。[50代]



A

介護が始まる前なら、介護を受ける方の地域の地域包括支援センターへ相談(→3)、すでに介護が必要なら、介護サービスを利用し定期的に状況を確認できるようにするのが良いでしょう。ケアマネジャー(→13)やご近所の方ともコミュニケーションを取れると安心です。



相談先は？

介護保険の運営主体(保険者)は市区町村です。各市区町村が中心となりその地域の特性に応じた情報やサービスを提供しているため、介護を受ける方がお住まいの地域の地域包括支援センターへ相談する必要があります。介護を受ける方ご本人の同席がなくても相談できますし、遠方の場合は、電話での相談もできます。遠距離介護が始まる前に備えておくべきことを聞いておくといいかもかもしれません。

介護を受ける方が
ひとりにならないために

遠方のご家族に介護が必要な場合、介護サービスを利用して、そのご家族がひとりでいる状態を少なくすることができます(→12)。そのほか、介護を受ける方の生活リズムや交友関係、かかりつけ医などを把握しておくこと、ご本人と連絡が取れない際の助けになるかもしれません。

≡ 生協の見守りサービス/宅配時のサービス ≡

生協によっては、高齢の組合員について、毎週のお届け時間やお届け時の様子(在宅/不在、次回注文有無など)を親族の方にメールでお伝えするサービスを行っています。お届け物が放置されているなど、異変を感じた際は見守り協定にもとづき市区町村へ連絡する緊急通報サービスを実施している生協もあります。

28

施設介護サービスについて知りたい



介護施設はどのくらいの費用でどこまでサービスが受けられるのかよく分からず不安です。自分の子どもに負担が重くのしかかるのではないのでしょうか。

[50代]



介護施設の種類によって目的や入居基準は異なります。種類ごとの違いと大まかな費用を確認したうえで、目的に合った介護施設を探しましょう。



介護施設の種類について

介護施設といってもさまざまな種類があります。大きく分けると公的施設と民間施設がありますので、それぞれの特徴を確認しましょう。

公的施設(主に国が運営)	民間施設(主に民間企業が運営)
<ul style="list-style-type: none"> ・民間施設と比較して費用が安い傾向があります。 ・要介護度の高い人の入居が優先となるため、入居待機期間が長い傾向があります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・全国に数多く存在しており、レクリエーションなどの介護以外のサービスも充実している場合が多いです。 ・公的施設と比較して費用が高額になる傾向があります。

公的施設について

公的施設は主に4種類あり、施設によっては医療設備が伴った場所もあります。入居期間に制限がある施設もあります。 ※以下、厚生労働省の各種資料を参照。

介護が必要な場合

ケアハウス	特別養護老人ホーム (特養、介護老人福祉施設)
<ul style="list-style-type: none"> ・要介護度の低い人でも入居可能です。 ・健康状態の悪化によっては施設退去を求められます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・同じ施設で終身利用が可能です。 ・原則「65歳以上で要介護3以上」の方が入居対象です。

介護と医療が必要な場合

介護医療院	介護老人保健施設(老健)
<ul style="list-style-type: none"> ・医療も含めた長期的利用が可能です。 ・施設数が少ないため、近隣に入居可能な施設がない場合があります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・介護医療院と比較すると全国に多く存在しています。 ・日常生活に復帰するための施設なので、入居期間に制限(原則3カ月)があります。

民間施設について

民間施設は主に4種類あり、施設やサービス内容もさまざまです。介護を必要としない方が入居できる施設もあるため、介護保険が一部適用されない施設もあります。

介護を必要とする人向けの施設

介護付き有料老人ホーム	グループホーム
<ul style="list-style-type: none"> ・入居者の要介護状態に合わせて、生活支援や介護サービスを提供している施設。 ・原則要介護認定者が対象です。 	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症の方が集団生活をおこなうための施設。 ・少人数制のため入居待機期間が長い傾向があります。

介護を必要としない方も入居可能な施設

サービス付き高齢者向け住宅	住宅型有料老人ホーム
<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者向けサービスが付随している住宅。 ・サービス内容は住宅によって異なり、要介護度に適したサービスを受けられない可能性があります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活支援などのサービスを提供するため、介護を必要としない方も入居可能です。 ・介護サービスの提供はなく、必要な場合は外部の事業者と契約を締結する必要があります。

介護施設の費用について

介護施設選びに迷った場合は、地域包括支援センター(→ **3**)やケアマネジャー(→ **13**)に相談するほか、口コミなども参考になる場合があります。費用は公的施設と民間施設で異なりますが、さらに施設によって月額費用に含まれるものが異なる点にも注意しましょう。

公的施設	民間施設
月額費用は7万円~20万円程度 <small>※ケアハウスでは入居時の一時的な費用が発生する場合があります。</small>	月額費用は10万円~30万円程度 入居時の一時的な費用は15万円~500万円程度

29 介護費用の他に、医療費はいくらかかる？

Q

私には持病があります。自身に経済的な余裕がないので、長期の入院になったときや入院と介護が重なったときに家族に負担がかからないか気になります。[70代]



A

高齢者は入院する機会も多く、医療費も高額になる場合があります。医療費や介護費を抑えることができる制度もあるため確認してみましょう。



高齢者の医療費はいくらかかるの？

75歳以上の高齢者の場合、年間平均7.4万円*の医療費がかかるとされています(2021年時点)。医療費以外にも公的医療保険制度の対象外の費用(入院時の差額ベッド代や食事代等)がかかるため、想定以上に費用がかかる場合があることに注意しましょう。

*厚生労働省「医療保険に関する基礎資料」より。年齢階級別の1人当たり患者負担にもとづく。

高額療養費制度について

医療機関や薬局の窓口での自己負担額には上限額(月間)が定められており、その上限額を超過した分が払い戻される「高額療養費制度」があります。また、民間の医療保険・共済への加入により、医療費の負担を軽減することもできます。

例 65歳(月収30万円)の場合で、
窓口で支払った金額が30万円
⇒自己負担額は約9万円となるため、
差額の21万円が払い戻されます。

※上限額は年齢や世帯収入によって異なります。
※2024年11月1日現在の制度内容にもとづいて算出しています。

高額医療・高額介護合算療養費制度について

医療保険と介護保険を合算した自己負担額にも上限額(年間)が設けられており、その上限額を超過した分が払い戻される「高額医療・高額介護合算療養費制度」もあります。高齢者は医療と介護の両方のサービスを受けている世帯が多く、どうしても費用が高額になってしまう傾向があるので確認しておきましょう。

例 75歳(年収200万円)の場合で、
自己負担した年間の医療費が30万円、
介護費が50万円
⇒医療費と介護費を合算した自己負担限度額は56万円と設定されており、
80万円-56万円=24万円が払い戻されます。

※自己負担限度額は年齢や世帯収入によって異なります。
※2024年11月1日現在の制度内容にもとづいて算出しています。