

CONTENTS

第1章 介護の相談と備え

- 1 親の介護、いつから必要に？ 漠然と不安です……P10
- 2 いつから相談したらいい？ タイミングは？……P11
- 3 まずどこに相談したらいい？ 窓口を教えてください……P12
- 4 親が認知症かもしれない。
もう少し様子を見るべき？……P14
- 5 介護保険制度ってどういうもの？……P15
- 6 介護にはいくらかかる？ 生活できる？……P16
- 7 いつまでも健康でいつづけるには？ ①
(運動・栄養)……P18
- 8 いつまでも健康でいつづけるには？ ②
(つながり)……P20
- 9 介護に備えて
知っておく／知らせておくべきことは？……P22

第2章 介護サービスの利用について

- 10 介護サービスを利用すべき? P23
- 11 介護サービスにはどんなものがあるの? P24
- 12 介護サービスはどうやったら利用できるの? P26
- 13 要介護認定を受けた後どうすればいい? P27
- 14 どんな状態でどんなサービスが受けられる? P28
- 15 将来的にも介護サービスは利用できる? P30





第3章 介護とコミュニケーション

- 16 介護を拒否されて困っています……………P32
- 17 介護を受ける方に寄り添うには? ……………P33
- 18 認知症の親とどう接したらいい? ……………P34
- 19 単身者です。どのように介護に備えたらいい? ……P36
- 20 家族・親族とうまく協力するコツは? ……………P37
- 21 介護事業所とはどう接したらいい? ……………P38
- 22 介護のために仕事を辞めるべき? ……………P39



第4章 介護サービスの基礎知識

- 23 在宅か施設か、
どちらで介護する／介護を受けるべき?P40
- 24 入院後が想定外! 介護や転院などP41
- 25 在宅介護サービスについて知りたいP42
- 26 在宅介護で家族はどういうことをするの?P44
- 27 遠距離での介護が大変ですP45
- 28 施設介護サービスについて知りたいP46
- 29 介護費用の他に、医療費はいくらかかる?P48

- くらしの困りごとに関するアンケート (介護・老後) 結果P49
- 結びにかえてP51