

1878施設 有料老人ホームランキング

週刊 2010 10/23 特大号 特別定価740円

ダイヤモンド

<http://dw.diamond.ne.jp/>

新日本監査法人
“採用激減”の衝撃

ビックカメラの競争優位

ソニー 見えぬ体質改善後の戦略

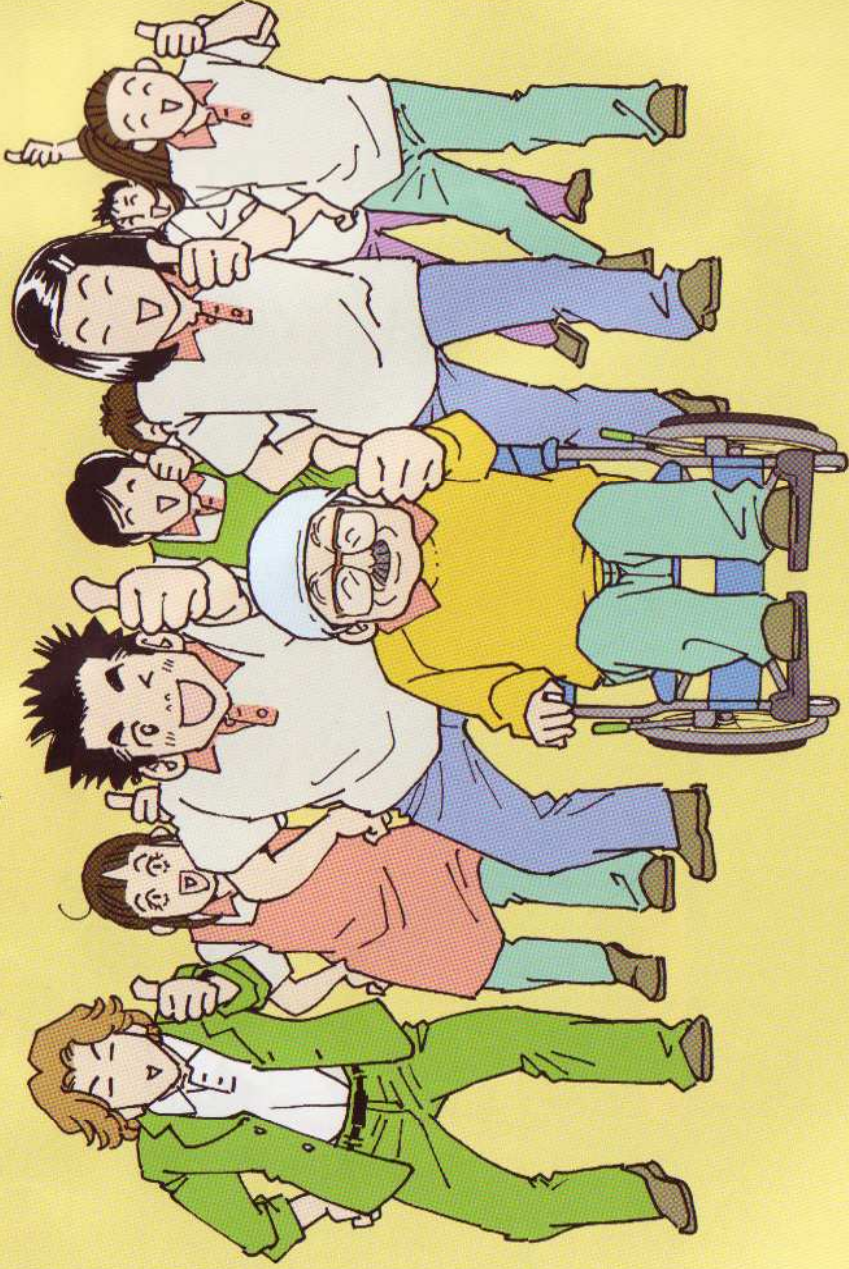
第98巻43号 / 毎週土曜日発行 / 平成22年10月23日発行 / 大正2年5月10日 第3巻創刊

頑張らない

介護

安心

老人ホーム



割安ホームは？
5年間の費用を
初算出

おひとり様の介護
& 成年後見制度
の使い方

離職地獄に
陥らない
方法

インタビュー

「ヘルプマン！」著者
くさか里樹

こうすれば「頑張らない介護」ができる!

在宅介護で利用できる保険外サービスや支援団体の例

介護者のニーズ	サービス・団体	概要・連絡先など
旅行に行くあいだ、数日間要介護者の介護を頼みたい	お泊まりヘルパー派遣、お泊まりデイサービス	福祉事業者やデイケアセンターが実施 ●ハッピーサービス:東京 (http://www.happyservices.jp/freecareplan.html) 留守宅での泊まり込み介護に対応 ●茶話本舗:東京 (http://www.mcm-kaigo.com/) 1ヵ月程度までの宿泊や緊急の宿泊預かりができる
要介護者と一緒に旅行に行きたい	トラベルヘルパー	介護資格と旅程管理技術を持つヘルパーが、旅行や法事などの長時間の外出をサポートする ●佐川アドバンス (http://kaigo.itteco.jp/) 「介護旅行」サービスを展開。計画づくりから当日の付き添いまで対応 ●NPO日本トラベルヘルパー協会 (http://www.travelhelper.jp/index.html) 認定トラベルヘルパーがどこにいてもか照会できる
病院への入退院や通院の付き添いを頼みたい	NPOや自治体のヘルパー派遣サービス	介護保険外の付き添いなどを頼める。価格も手頃 ●アビリティクラブたすけあい:東京 (http://www4.ocn.ne.jp/~tokyoact/) 1時間1575円〜で地域の提携団体からヘルパーを派遣 ●住民参加型在宅福祉サービス団体全国連絡会 (http://www3.shakyo.or.jp/cdvc/jusan/jirei/index_2.html) ヘルパー派遣などに対応する全国のNPO連絡会 ●品川区家事サポートヘルパー派遣 (http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/hp/page000001900/hpg0000001818.htm) 介護予防の観点からヘルパーを派遣。1ヵ月1200円〜
食事を配達してもらいたい	企業・NPO・自治体の配食サービス	企業に加えNPO、自治体や給食センターなどで幅広く実施。通常食のほか、きざみ食、病食に対応した療養食など種類も豊富 ●全国食事サポートセンター (http://www.mow.jp/) 全国で介護食配達を行う各種NPOを紹介 ●みんなの産直 (http://watagonia.com/food/kaigo_index.html) 普通食・介護食・療養食などの各社サービスと比較 ●手軽でおいしい介護食宅配ナビ (http://www.kaigoshoku-takuhai.com/tips/ranking.html) 個人による介護食比較サイト
介護をする家族同士で情報交換がしたい	介護家族会・サークル	全国でさまざまな組織が活動している。悩みの相談会やセミナー、ツアーなどのイベントも充実 ●在宅介護家族会 (http://care-comi.com/benri/kazokukai/) ●(社)認知症のひと家族の会 (http://www.alzheimer.or.jp/jp/) ●がんばらない介護生活を考える会 (http://www.gambaranaikaigo.com/)
とにかく費用をかけずに保険外サービスを利用したい	時間預託制 ボランティア組織	空いた時間にボランティア活動を行うことで、ポイントがたまる。自分または遠方の家族が、介護・家事などのサービスが必要とすときにポイントを使って各種サービスを利用できる。ポイントは購入も可 ●ナルク (http://nalc.jp/)

*具体的なサービス内容や条件、エリアなどは各団体にお問い合わせください

立派な「介護」だ。一緒に過ごしたり、話しかけたりする機会を定期的につくろう。遠くに住んでいるなら手紙や電話でもいい。気にかけている、という心を伝えること。それだけでも

最後に大事なことが、「自分にしかできないことに集中する」こと。それは、家族としての愛情を注ぎ続けることだ。

「介護で疲れた心と体は介護以外のことでしか癒やせない」。介護をするようになったら趣味や仕事を始めるくらいのほうが、精神的に健康を保てることが多い。

介護者の心や体の健康が維持できなければ、悲惨な結果になるのは前述したとおりだ。

むように要請すべきだ。

には、介護される者より介護する者の要望を優先させたプランを組む

た

たとえば、ケアプランを作成するとき、ケアマネジャー

川介護福祉専門学校の別府明子副校長は言う。

また「介護は生活の一部でしかない」と認識し、介護者のニーズをまず大切にすることが大事」と品

と生活はかなり楽になる。

よっと旅行に行きたい、仕事でしばらく家を空けなくてはならないなどの場面で自費サービスを使う