

# ハンドブック

介護に備える \* 1



川上 由里子さん

ケアコンサルタント

超高齢社会になり、仕事と介護の両立に悩む会社員は増えていきます。「突然のことです。うしたらいいか分からない」。企業の介護相談では、こうした戸惑いの声が聞かれます。介護のために会社を辞めてしまい、後悔したという人もいます。突然の介護に備えて、介護保険料を払い始める40歳になったら、簡単な準備を始めましょう。

## まず親の生活状況を把握

まず親の生活状況を、介護が必要になる前から知っておくことが大切です。病気や通院、服用している薬の種類など健康に関することはもちろん、日常生活のリズムなどを把握します。記録して分かりやすい場所に保管しておくこと、突然の入院などいざというときに役立ちます。日頃から連絡をとることで、親との関係もよくなります。

また、介護が始まる時にすべきことの全体像をイメージしておけば、慌てずに済みます。①親の心身の状態や治療方針を把握し、自分や家族の不安や要望を整理する②家族間で介護の役割分担を整理する③介護保険制度について理解する④親の住環境を考える⑤介護や介護予防のケアプランを作成する⑥介護保険以外の民間・公的サービスも活用を検討⑦仕事と介護のバランスを整える。順番どおりというより、ほぼ同時に進むと  
思ってください。