

Benesse®

広告

# 在宅？ホーム？「介護」について考える



川上由里子さん(ケアコンサルタント)

かわかみゆりこ/看護師として大学病院でケアに携わる。三井不動産ケアデザインプラザの介護支援事業の立ち上げに参画。現在はUR都市機構や各企業のアドバイザー、高齢期の暮らしに関する相談、講演などで活躍中。著書に「介護生活これで安心」(小学館)がある。

【川上由里子 公式ブログ: <http://yuito.jp/>】

いざ介護が必要となった場合、ご自宅か、有料老人ホームなどの施設か、介護のスタイルについて、多くの方がお悩みになられると思います。環境面やケア面など、在宅と施設での「介護」はどう違うのかをケアコンサルタントの川上由里子さんに伺いました。

**Q** 介護が必要となった際、まず、すべきこととは？

**A** ご自分やご家族に介護が必要になった時「どこに、誰に、相談すればいいかわからない」とおっしゃる方は多くいらっしゃると思います。まずは、お近くの「地域包括支援センター」に行き、相談してみるのが良いと思います。介護サービスを利用する際の手順や地域の介護事業所などの情報が得られます。

特に、在宅介護では、専門家によるアドバイスが不可欠。ご本人やご家族がご自宅での介護のある暮らしをイメージすることはなかなか難しいので、専門家から正確な情報や知識を得ることが必要です。そのためにも、積極的な情報収集をおすすめします。

**Q** 在宅介護において大切なことは何ですか？

**A** ご自宅で介護される際、「福祉用具」「住環境」「人的サービス」の3つの視点から環境を整えることが大切です。

たとえば、「福祉用具」のうち車椅子の場合、お身体に合っているか、自立をサポートしているかはもちろん、介助者や曲がるためのスペース確保も重要となります。状況によってはリフトの必要もあり、「住環境」とのマッチングがとて大切になってきます。

また、車椅子を押す人の体力や技術なども考慮することを忘れてはなりません。中には、ホームヘルパーなど「人的サービス」を利用される方もいらっしゃいます。ご家族・ご本人とも心身に負担がかかりがちな在宅介護では、何か困ったことがあれば、すぐにケアマネジャーに相談することが大事です。

さらに、ケア面において、在宅で気を付けたいのが「お手伝いしすぎてしまうこと」です。過度の介助で日常生活動作まで奪ってしまうと、自立を損ないますし、介護する方、される方の心も身体も疲弊してしまいます。必要なサポートを心がけましょう。

**Q** 在宅と施設での介護の違いを教えてください。

**A** 有料老人ホームなどの介護施設には、福祉用具の選定など、さまざまなアドバイスをしてくれる専門家がいて、バリアフリーな環境が整っています。移動をサポートする人がいる、移動に安全なスペースも確保されている。ケア面においても、専門のスタッフがいて、必要に応じた見守りとサポートが受けられる。そこが施設と在宅との大きな違いではないでしょうか。また、イベントやレクリエーション、スタッフや他の入居者との会話など、施設には今までと違う刺激・交流も生まれます。

安心の環境とサポートが揃っている場所が介護施設と言えますが、その分、たとえば有料老人ホームでは、一時金としての入居金や月々払う利用料など、ある程度の資金が必要です。介護施設Ⅱ生活の場となりますので、実際のサービスや環境、費用とのバランスを確認し、できるだけ納得して入居されることが望ましい形だと思えます。

**Q** 自分や家族にふさわしい介護スタイルを選ぶには？

**A** 多くの方が「介護は自宅で」と思われているかもしれませんが、家族が身近にいる安心感や、慣れ親しんだ環境への愛着など、ご自宅は何ものにも代えがたい場所であると言えるでしょう。しかし、今は自宅だけでなく有料老人ホームをはじめ選択肢が広がっていることもおさえておきたいことです。それを踏まえたうえで、ご本人やご家族の事情・資産に合わせて暮らしのスタイルを選んでいくことが大切です。

介護の問題解決のためにどんな方法・サービスがあるのか、今のうちから知っておき、たとえば有料老人ホームはどんなところなのか見学してみるなど、将来をイメージしておくことが、より良い選択につながると思います。

## 介護施設をよく知るために、ご自身の目で実際に見学を

施設の雰囲気や介助の様子など、実際に見学してみることはもちろん、事前にご自分やご家族のニーズを確認しておく、施設をチェックする際、望まれている暮らしができるかどうかの判断に役立ちます。

### 見学される前に、ニーズの確認を

- 入居の希望時期(数年先、今すぐ など)
- 今の健康状態(自立、要介護 など)
- 誰と入居するのか(お一人、ご夫婦 など)
- 希望地域・立地(同じ地域、駅の近く など)
- 望まれる生活(手厚い介護、人との交流 など)
- 予算(入居一時金、月額利用料 など)
- 入居期間(短期、終身 など)
- 希望する居室の条件(広さ、設備 など)
- 重視するサービス(食事対応、リハビリ など)

### 見学時のチェックポイント

- 有料老人ホームの場合
- 運営法人(事業内容、実績 など)
  - 入居条件(期間、退居要件 など)
  - 居住環境(立地、広さや設備 など)
  - ケア体制(人員、健康管理の体制 など)
  - 医療との連携(協力医療機関の有無 など)
  - 食事対応(身体状態に合わせた食事 など)
  - 入居者の様子(年齢・介護度の平均 など)
  - スタッフの印象(対応、身だしなみ など)

(川上さんのお話をもとに作成)