Benesse®

ベネッセStyle（スタイル）

安心の生活、ご自分らしい暮らし

―特集―
「介護のある暮らし」を考える
～専門家が語る、在宅と施設での「介護」の違い～

○彩りに満ちた心やすらぐ家「グランダ」
～新規開設「グランダ」4ホームのご紹介～

○ご家族様インタビュー
～グランダ武蔵浦和～

○ベネッセスタイルケアからのお知らせ

2011年
秋

株式会社ベネッセスタイルケア

特集

「介護のある暮らし」を考える

～専門家が語る、在宅と施設での「介護」の違い～

いざ介護が必要となった時、ご自宅か施設か、多くの方が悩まれると思います。大きく異なる在宅と施設での「介護」。環境面やケア面などから、その違いをケアコンサルタントの川上由里子さんにお話しいただきました。

川上 由里子氏（ケアコンサルタント）
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、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。

介護が必要となった際 まずは専門家に相談を

ある日突然やって来る介護。いざ、自分や家族に介護が必要になった時「どこに、誰に、相談すればいいか分からない」という声を、川上さんはよく聞かれるそうです。

「まずはお近くの『**地域包括支援センター**』に行っていただいて、どうしたら良いか相談してください。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、介護に関する情報が得られます」と川上さん。特に、在宅介護では、専門家によるアドバイスが不可欠とも。「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のは、なかなか難しいです。専門家から正確な情報や知識を得ることが何よりも大切、そのためには自助努力も必要」とおっしゃいます。

在宅介護における大切なポイント

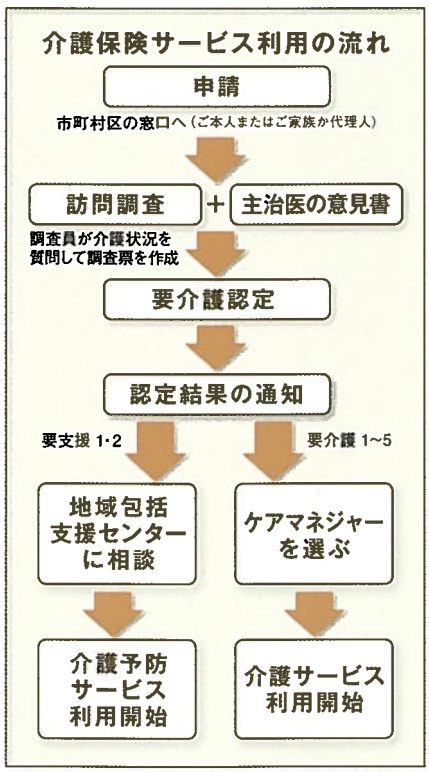
ご自宅で介護される際、

①福祉用具（モノ）
②住環境（ハード）
③人的サービス（人）

の3つの視点から介護環境を整えることの大切さを川上さんは挙げられています。

「車椅子や介護用ベッドなどに代表される『**福祉用具**』は自立をサポートするためのものです。これらは購入しなくとも、民間介護用品店など、福祉用具指定事業所でレンタルが可能です。福祉用具を利用される際、とても重要なのはお身体と住環境に合っているか、自立をサポートしているかです」と川上さん。特に足の代わりになる車椅子の場合、普段歩いているように家の中で移動できるかというと、ほとんどの住宅では難しいとおっしゃいます。

「車椅子で生活される際、2～3㎝くらいの小さい段差でもバリアになります。また、



介助者のスペースや曲がるためのスペースなど、広い範囲が必要となるので、住環境に合った車椅子選びが求められます。場合によってはリフォームを強いられる状況にも。車椅子一つとっても『**住環境』とのマッチング**はとても大切です」。川上さんによると、福祉用具を使う生活をご自宅で初めて体験されて、環境を整える大変さに直面する方が多いとのこと。また、在宅介護の場合、車椅子を押す人の体力や技術なども考慮することや、ホームヘルパーなど「**人的サービス**」を利用することもあるので、ケアマネジャーへの相談が大事ともおっしゃっていました。

イメージ

「福祉用具、住環境を含めてですが、『**介護の中心となるのは、それを必要とされている方**』ということを、多くの方が忘れがちです。その方のお身体の状態はもちろん、これまでの生活スタイルなど、総合的な視点からケアしやすい・されやすい環境を整えていくことが理想」と川上さんは語られます。

また、在宅介護というのは、やはりご家族・ご本人ともに心身の負担がかかるとも。「**ストレスで家族関係が悪化したり、ご本人の認知症が進行してしまったり**」というケースもありますし、ご自宅の場合、介護の問題をなるべく封じ込めようとする傾向も少なからずあるかと」と川上さん。ご家庭で起こっている問題を隠さずに助けを求めたり、解決のための知識を得ようとしたり、アクションを起こすまでにまだまだ心理的なバリアがあるのが現実なのだそうです。

ケアしやすい環境が整っている介護施設

福祉用具、住環境、人的サービスの点から総合的に環境を整えるとともに、専門的な知識を求められる在宅介護。では、ご自宅以外での介護を選んだ場合はどうなのか。施設での介護について、川上さんにお話しいただきました。

「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

介護施設をよく知るために、ご自身の目で実際に見学を

どのような暮らしができるのか、サービスがあるのか、介護施設についてよく知るには、
実際に見学して、ご自身で施設の雰囲気や介助の様子などを確認してみることが大切です。
また、見学される前に、ご自分やご家族のニーズを確認しておくと、
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（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、退去要件 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）

●写真は「ベネッセスタイルケア」施設の一例、およびイメージです。

が整っているため安心です。**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**。そこが施設と在宅との大きな違いの一つではないでしょうか。また、**施設には今までと違う交流もあります**。ホームに入居されたある方は、ご自分より介護が必要な方の頑張っている姿を見て『私なんかまだまだ』と刺激を受けられたそうですよ」と川上さんはおっしゃっていました。

介護施設の中には、入居金0円のホームも

ケアしやすい住環境、専門家による見守りとサポート。安心の環境が整っている介護施設ですが、その分費用もかかってきます。「たとえば有料老人ホームには一時金として支払う入居金と、月々払う利用料がありますが、近年、さまざまな支払方法が見られます」と川上さん。月々の利用料は高いが**入居金0円の「期間設定型」**というスタイルを設けているホームもあります。

「最初は期間設定型で入居して、環境に馴染めば入居金型に変えることもできるので**心理的に受け入れやすいスタイル**だと思います。自宅を残したまま多額の費用を支払う大きな決断を入居時にしなくてすみますので。入居してみてご自分に合えば、家を売却してまとまったお金で入居金にあてる、という方法を選択する方もいらっしゃいます」。

ご自分らしく過ごせる介護のある暮らしを

「多くの方が『自宅で介護を』と思っているかも知れませんが、介護施設をはじめ選択肢が広がってきていることもきちんと知ってほしい」と川上さん。また、ご自宅で介護されるうえで、いちばん気を付けてほしいことは**「お手伝いしすぎてしまうこと」**なのだそうです。

「**継続性の尊重、残存能力の維持・活用、自己決定の尊重といった『高齢者ケアの3原則』**という介護の基本のようなものがあるのですが、ご自宅では逆のことをされているケースが多い。介護を受ける方も、介助する側も、何でもお手伝いする人が『よい介護者』と思っているようです。たとえば、靴を履く際の手の動きは関節や脳によい影響を与えているのですが、日常生活動作まで奪ってしまうと自立を損なうし、要介護者の心も身体も疲弊してしまいます。ここが、**専門家が入る、入らない介護の大きな違い。必要に応じた見守りとサポートができる場所というのが施設であり、専門のスタッフがいる場所だと思います**」と川上さんは話されました。

核家族化している現在、介護が必要になった時に初めて同居か、近居か、施設かといった選択肢が出てきます。

「ご本人やご家族の事情・資産に合わせた暮らしのスタイルを選んでいくことが大切。介護の問題解決のためにどんな方法があるのか、サービスがあるのか、今のうちから知っておき、将来をイメージしておくことが必要です」と川上さんは締めくくられました。

介護施設におけるバリアフリーの例

段差のない廊下はもちろん、ホーム各所、つかみやすい位置に手すりを設置

つまずき防止のため、床にレールを敷かない、「吊り戸」を使用している扉

自立性を尊重する「高齢者ケアの3原則」

デンマークから生まれた「高齢者ケアの3原則」は、これまで通りに暮らせるよう手伝う、持っている力を引き出す、本人の意志を第一に考えるといった、自立を促すケアを目指した概念です。

①継続性の尊重
今までの生活スタイルをできるだけ変えずに、普段通りに暮らし続けられるようサポートする。

②残存能力の維持・活用
行きすぎたお世話を避け、補助用具や住環境を整えることで、残された能力をできるだけ引き出す。

③自己決定の尊重
高齢、介護が必要になっても、人生のあり方はご自分で決め、周囲の人はその意志を尊重する。

イメージ

（川上さんの資料をもとに作成）

●写真は「ベネッセスタイルケア」施設の一例、およびイメージです。また、家具などは参考事例になります。

記載内容は2011年10月現在のものとなります。